



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TESIS DE GRADO

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO:
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA,
DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”**

AUTORAS:

LOOR QUIMÍZ MARIELA MONSERRATE

MURILLO MACÍAS MARÍA EMILIA

DIRECTORA DE TESIS

LCDA. SILVANA ZAMBRANO LOOR

PORTOVIEJO – MANABI – ECUADOR

2013

TEMA:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE
LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA,
DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios Padre creador de todas las cosas, por haberme dado la vida y por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional, por darme fortaleza en los momentos que sentía caer, por ayudarme siempre a levantarme por iluminar cada paso que doy y por ser quien soy.

A mi MADRE, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su amor, cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi PADRE, que a pesar de nuestra distancia física, siento que está conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para él como lo es para mí.

A mi ESPOSO, por su apoyo y comprensión, por su compañía por ser mi amigo mi confidente mi compañero de vida y compartir momentos significativos conmigo.

MARIELA LOOR QUIMÍZ.

DEDICATORIA

A DIOS por haberme regalado el don de la vida.

A mis PADRES, de manera muy especial a mi **MADRE**, Mónica, que con amor y sacrificio supo motivarme moral y materialmente para poder culminar mis estudios y obtener ésta meta propuesta. De igual modo a mis HERMANOS Carlos, Daniela y Valentina.

A mis ABUELOS, Emilio y Olaya, que significan para mí un ejemplo de superación, estabilidad familiar y la perfecta entrega de amor.

A mis TÍOS, Karol, Tanya y Juan Marcos, Jorge y Susana, por su ayuda y apoyo constante.

A mi novio y mejor amigo, Julio Enrique, por brindarme su cariño y motivación incondicional durante todo éste tiempo.

Con mucho cariño

MARÍA EMILIA MURILLO.

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta etapa valiosa de nuestras vidas queremos expresar nuestra gratitud a la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias de la Salud y la Carrera de Nutrición y Dietética, que con su mística vocación de sembrar valores humanos, nos brindaron sus sabias enseñanzas para hacer de nosotras unas profesionales capaces.

A los miembros del Tribunal de Tesis, quienes con sus valiosos conocimientos nos supieron guiar e impartir sus enseñanzas y hacer posible la realización del presente trabajo.

Al propietario del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana y a sus usuarios por abrirnos las puertas para poder realizar nuestro proyecto de tesis.

A Dios que con su infinita bondad nos ha permitido hacer realidad la meta propuesta.

Y a todos y cada uno de nuestros familiares por el apoyo ofrecido.

LAS AUTORAS.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Lcdo. Jisson Vega Intriago. Mg. Eds. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, en calidad de Presidente el tribunal de Tesis tiene a bien CERTIFICAR:

Que las egresadas: MARIELA MONSERRATE LOOR QUIMÍZ Y MARÍA EMILIA MURILLO MACÍAS, han cumplido la siguiente investigación Diagnostica Propositiva; Titulado: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”** el mismo que está de acuerdo a lo reglamentado por la Universidad Técnica de Manabí, por lo consiguiente autorizo su presentación ante el Tribunal respectivo.

Portoviejo, noviembre de 2013.

Lcdo. Jisson Vega Intriago. Mg. Eds.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Lcda. Silvana Zambrano Loor, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, en calidad de Director de Tesis tiene a bien CERTIFICAR:

Que las egresadas: MARIELA MONSERRATE LOOR QUIMÍZ Y MARÍA EMILIA MURILLO MACÍAS, han cumplido la siguiente investigación Diagnostica Propositiva; Titulado: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”** el mismo que está de acuerdo a lo reglamentado por la Universidad Técnica de Manabí, por lo consiguiente autorizo su presentación ante el Tribunal respectivo.

Portoviejo, noviembre de 2013.

Lcda. Silvana Zambrano Loor

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

El Tribunal de Revisión, Evaluación y Sustentación de Tesis, conformado por los Sres. Lcdo. Jisson Vega Intriago. Mg. Eds. en calidad de Presidente de tribunal de tesis, Lcda. Silvana Zambrano Loor en calidad de Directora de tesis y Lcdo. Jaime Flores García. Mg. Sc. interviene como Miembro del Tribunal; para la Tesis bajo la Modalidad de Diagnostica Propositiva Titulada: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”** cuyos autores son: **Mariela Loor Quimíz y María Emilia Murillo Macías.** Sometida a consideración por el Tribunal Examinador de Revisión y Sustentación de Tesis legalizado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, se reunió por algunas ocasiones, para analizar y estudiar este trabajo de investigación; por lo tanto certificamos que está listo para ser aprobado y seguir su trámite.

Atentamente:

Dr. Bosco Barberán Mera. Mg. Gs.
DECANO.

Lcda. Aracely Romero Albán. Mg. Gs.
SUBDECANA.
PRESIDENTA DE LA
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN.

Ab. Abner Bello Molina
SECRETARIO ASESOR JURIDICO.

Lcdo. Jisson Vega Intriago. Mg. Eds.
PRESIDENTE DE TRIBUNAL DE
TESIS.

Lcda. Silvana Zambrano Loor
DIRECTORA DE TESIS.

Lcdo. Jaime Flores García. Mg. Sc.
MIEMBRO DE TRIBUNAL DE TESIS.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras, **Mariela Monserrate Loor Quimíz y María Emilia Murillo Macías**, egresadas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, declaramos que la presente investigación titulada **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 - MAYO 2013”** es de nuestra autoría y ha sido realizado bajo absoluta responsabilidad con la supervisión del Directora de tesis Lcda. Silvana Zambrano Loor.

Toda la responsabilidad con respecto a las investigaciones con sus respectivos resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en esta tesis, es exclusivamente de las autoras.

Mariela Monserrate Loor Quimíz

131171476-8

María Emilia Murillo Macías

131256407-1

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatorias	I
Agradecimiento	III
Certificación del Presidente de Tesis	IV
Certificación de la Directora de Tesis	V
Certificación del Tribunal de Tesis	VI
Declaración de los Derechos de Autoría	VII
Índice de Contenido	VIII
Índice de Tablas y Gráficos	X
Resumen	XIII
Summary	XIV
INTRODUCCIÓN	
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
MARCO TEÓRICO	6
VARIABLES	29
Variable Independiente	29
Variable Dependiente	29
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	30
DISEÑO METODOLÓGICO	32
Tipo de estudio	32
Área de estudio	32
Universo y Muestra	32
Métodos de recolección de datos	32
Técnicas e Instrumentos	33
Análisis e Interpretación de la información	33

RECURSOS	34
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	36
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	64
PRESUPUESTO	65
CRONOGRAMA	66
BIBLIOGRAFÍA	67
WEBGRAFÍA	68
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA Y GRÁFICO 1.	37
GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	
TABLA Y GRÁFICO 2.	39
ÍNDICE DE MASA CORPORAL, SEGÚN EL GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	
TABLA Y GRÁFICO 3.	41
ÍNDICE CINTURA CADERA, SEGÚN EL GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	
TABLA Y GRÁFICO 4.	43
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	
TABLA Y GRÁFICO 5.	45
PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ADEMÁS DE ACUDIR AL GIMNASIO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	
TABLA Y GRÁFICO 6.	47
FRECUENCIA CON QUE SE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.	

TABLA Y GRÁFICO 7.	49
---------------------------	-----------

RUTINAS DE EJERCICIOS REALIZADAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 8.	51
---------------------------	-----------

MINUTOS DEDICADOS A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 9.	53
---------------------------	-----------

PERIODO QUE LLEVAN REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 10.	55
----------------------------	-----------

CONSUMO DIARIO DE COMIDAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 11.	57
----------------------------	-----------

INGESTA DIARIA DE AGUA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 12.	59
----------------------------	-----------

CONSUMO DE COMIDA CHATARRA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

TABLA Y GRÁFICO 13.

61

UTILIZACIÓN DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y SU
INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA,
DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

RESUMEN

La actividad física influye significativamente en la nutrición del individuo, por lo que es necesaria una adecuada distribución de los nutrientes para cubrir las necesidades y requerimientos energéticos.

Una nutrición variada y equilibrada acompañada de rutinas de actividad física contribuye a un estilo de vida saludable, previniendo así diferentes patologías que pueden presentarse, por lo que se debe dejar a un lado el sedentarismo y mantenerse activo para poder evitar riesgos y complicaciones.

Las personas que realizan actividad física presentan muchos beneficios en su salud, como la reducción de la frecuencia cardíaca, reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y reducción de la pérdida ósea, ayuda a la pérdida y mantenimiento del peso, incrementa la tasa de metabolismo basal, reduce el apetito y ayuda a reducir la grasa corporal.

En la presente investigación diagnóstica propositiva, realizada en el Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana, se realizó una evaluación antropométrica, donde se pudo relacionar las dos variables, la actividad física y el estado nutricional; resultados que pudieron comprobar que existe un porcentaje considerable de usuarios que presentan un índice de masa corporal con sobrepeso y obesidad, lo cual es perjudicial para la salud, por otra parte la falta de tiempo por el trabajo que llevan, los hábitos o creencias erróneas en cuanto a la alimentación inciden en el estado nutricional, por lo cual se brindaron medidas de prevención a los usuarios para poder de ésta manera fomentar un estilo de vida saludable.

PALABRAS CLAVES: Actividad física. Estado Nutricional. Nutrición deportiva. Estilo de vida. Sedentarismo. Salud Deportiva.

SUMMARY

The physical activity significantly influences the nutrition of the individual, so it is necessary an adequate distribution of nutrients to meet the needs and energy requirements.

A varied and balanced nutrition routines accompanied by physical activity contributes to a healthy lifestyle, preventing different diseases that can occur, so you should put aside a sedentary lifestyle and stay active in order to avoid risks and complications.

People who exercise have many health benefits, including reduced heart rate, reduced risk of cardiovascular disease and reduced bone loss helps weight loss and maintenance, increases the basal metabolic rate, reduces appetite and helps reduce body fat.

In this study diagnostic purposeful, held in the “Gimnasio IMJ” of Santa Ana Canton, anthropometric assessment was made, where it was possible to relate the two variables, physical activity and nutritional status, results could prove that there is a considerable percentage of users having a body mass index of overweight and obesity, which is harmful to health, on the other hand the lack of time for the work they carry, habits or misconceptions regarding food affect the nutritional status, which preventive measures were provided to users in this way to promote healthy lifestyle.

KEYWORDS: Physical activity. Nutritional Status. Sports Nutrition. Lifestyle. Sedentary. Sports Health.

INTRODUCCIÓN

La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden ser por deficiencia o exceso.

Para conocer el estado nutricional, se recurre a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. El indicador directo más común es la antropometría. Los indirectos son el consumo de alimentos, tasas de mortalidad, entre otros.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal, actividades recreativas y de sesiones de gimnasio. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, por tanto es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

El grado de actividad física de un individuo influye radicalmente en el estado nutricional del mismo, si una persona lleva un estilo de vida sedentario, es decir, que no realiza ningún tipo de actividad física su estado nutricional será considerado fuera del rango normal seguramente estará acompañado de algún tipo de obesidad lo que acarrea diversas complicaciones en su salud.

Mientras que si una persona realiza caminatas, ejercicios, acude a un gimnasio o está en constante movimiento ejercitado sus músculos de una u otra manera pues su estado nutricional será normal y óptimo con una excelente calidad de vida y con menos riesgos de padecer enfermedades o algún trastorno metabólico que impida desarrollarse como persona totalmente saludable.

JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida es el conjunto de hábitos y costumbres que pueden beneficiar o desfavorecer al individuo; para tener un buen estilo de vida se necesita disciplina y constancia, para así poder mantener, promover y mejorar la salud.

La alimentación aporta energía al organismo para realizar cualquier tipo de actividad. El tipo de dieta que se lleve, depende de la edad, sexo, estado nutricional de la persona y ésta tiene que adecuarse al tipo de actividad física que se realice, teniendo de ésta manera muchos beneficios en la salud, no solo porque ayuda a reducir o mantener el peso deseado, sino que previene los riesgos cardiovasculares, y sobre todo se puede evitar el sedentarismo que es la principal causa del aumento de peso.

Escogido el tema, debido al incremento de personas con sobrepeso y obesidad, que optan voluntariamente por realizar una jornada de ejercicios en los gimnasios, se pudo comprobar que desconocen como deben alimentarse de acuerdo al estado nutricional en que se encuentran, pensando que sólo con realizar actividad física pueden sentirse mejor.

Con la investigación, se busca mejorar el estilo de vida de los usuarios del gimnasio, aprendiendo a alimentarse de una forma correcta, antes, durante y después de una jornada de actividad física, y así evitar la presencia de ciertas enfermedades.

El impacto que llegaría a tener la propuesta, es sumamente significativa, debido a que no existe este tipo de intervención y se piensa que con ésta inclusión los usuarios del gimnasio van a mejorar su estado nutricional y aprenderán a alimentarse adecuadamente, teniendo así un mejor estilo de vida.

La intervención de un nutricionista en ésta área está enfocada en fomentar adecuados hábitos alimenticios, informar y educar nutricionalmente a los usuarios del gimnasio para que sepan como alimentarse según el estado nutricional y actividad física que realicen, quienes van a ser los principales beneficiarios del proyecto, junto con el dueño del establecimiento; así mismo contribuye y beneficia a los autores de determinada propuesta.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los datos actuales sugieren que los factores determinantes de las enfermedades no transmisibles son en gran medida los mismos en todos los países sobre los que se dispone de información.

Entre los factores desencadenantes, figuran el mayor consumo de alimentos poco nutritivos y la menor actividad física.

El estado nutricional, juega un papel muy importante en la salud del individuo, según la Organización Mundial de la salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, la diabetes, cardiopatías y algunos tipos de cáncer son atribuibles a ésta condición.

Según la OMS, en el año 2008, 1400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.¹

En Ecuador, existe éste problema al igual que en el resto del mundo, la prevalencia de un incorrecto estado nutricional, junto con las enfermedades desencadenantes va en aumento; más del 59% de los hombres y mujeres tienen un inadecuado estado nutricional, fijándose principalmente en un sobrepeso y/u obesidad, según una investigación divulgada por la OMS.

En el caso de Manabí, se considera una de las provincias del Ecuador con la mejor gastronomía; por lo cual, debido a sus irresistibles y singulares platos la población no se alimenta como debe ser, desencadenando un estado nutricional no favorable, enfatizándose principalmente en un sobrepeso u obesidad junto con varias enfermedades, que se evitarían realizando actividad física diaria.

¹ Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Acceso 5 de marzo del 2013

Una vez registrados estos datos, se plantea la interrogante ¿Cómo influye la actividad física en el estado nutricional de los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Relacionar de qué manera influye la actividad física en el estado nutricional de los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana Diciembre 2012 – Mayo 2013.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar características generales de la población.

Conocer el estado nutricional de los usuarios, mediante medidas antropométricas.

Determinar factores de riesgo de los usuarios.

Promover un estilo de vida saludable para los usuarios, a través de una campaña publicitaria.

MARCO TEÓRICO

El trabajo físico en el gimnasio es una de las actividades que se emprende y no se culmina, encontrando perennemente una excusa que justifique dicho abandono, aun sabiendo que la práctica de actividad física constante trae consigo muchos beneficios para la salud.

Existen personas que creen que la actividad física en un gimnasio termina siendo una tortura o en ocasiones aburren, para ello se necesita tener motivación para ser constante y así no abandonarlo, pueden existir instructores que asignan las actividades o ejercicios de las cuales ellos son apasionados sin tener en cuenta lo que el usuario requiere. Esto ocurre principalmente porque los guías que se encuentran en los gimnasios están completamente fanatizados con un sistema que manejan hábilmente, careciendo de voluntad y formación para relacionarse correctamente con los clientes e involucrarse con sus intereses y expectativas.

La actividad física debe ser en sí misma una experiencia memorable donde las emociones y las sensaciones vividas sean parte de momentos inolvidables, momentos que no hagan pensar en la posibilidad de renunciar como la mayoría de las personas.

La nueva perspectiva de la promoción de la salud representa un proceso que permite a los individuos el mantenimiento o mejoramiento de su salud, creando maneras más saludables de vivir. En la actualidad a pesar de que existen evidencias de los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud, muchas personas se mantienen inactivas, razón por la cual en ocasiones empeoran en su enfermedad.

La deserción de los usuarios a los gimnasios se debe a que los objetivos por los cuales ingresan no son logrados, y es precisamente la falta de una valoración individual de la composición corporal la causa de una inadecuada rutina de actividad física a partir de ejercicios para reducción de tejido graso, aumento de masa muscular, entre otros, lo que no permite la obtención de los resultados, acarreando problemas de salud, por no tener una adecuada prescripción, ni programación acorde a las necesidades de cada individuo.

La condición física es el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar las tareas diarias y habituales, así como disfrutar del tiempo de ocio activo, y enfrentar los imprevistos sin fatiga excesiva. Al mismo tiempo combate la inactividad física (sedentarismo) y desarrolla al máximo las capacidades físicas e intelectuales de cada persona, estimulando plenamente la alegría de vivir por medio de la práctica de actividades físicas de una forma sana.²

La actividad física cumple una función importante para el normal funcionamiento del cuerpo, ya que en su ejecución participan prácticamente todos los órganos y sistemas. Asimismo, el ejercicio físico regular ayuda en el control del peso y en la reducción del tejido adiposo; además, otorga estímulos que provocan adaptaciones específicas según el tipo, intensidad y duración del ejercicio.

La actividad física se desenvuelve en algunas dimensiones, tales como las tareas ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre. Esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio y gimnasia.

En niños, niñas y adolescentes, la actividad física es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable, puesto que mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea, ya que gran parte de la masa ósea se forma en la adolescencia.

Al plantear un cambio en el ejercicio físico diseñado y estructurado para cada persona como estrategia promocional desde una perspectiva saludable, será viable hacer una intervención directa sobre las evidencias del ejercicio físico en los gimnasios, como acción formativa, sugestiva y motivacional para fomentar la inclinación hacia los hábitos saludables, concientizando a cada individuo de la importancia y los beneficios que se obtienen.

Hay que tener una adecuada adaptación cardiovascular en el ejercicio físico, ya que participan prácticamente todos los sistemas y órganos del cuerpo humano. Así, el

² Pancorbo Sandoval AE. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Océano 2012.

sistema muscular es el ejecutor de las órdenes motoras generadas en el sistema nervioso central, mientras que la participación de otros sistemas (como el cardiovascular, pulmonar, endocrino y renal) es fundamental para el apoyo energético hacia el tejido muscular al momento de mantener la actividad motora.

Durante el ejercicio físico el sistema cardiovascular es el encargado de entregar los elementos para la producción de energía al músculo esquelético. El corazón bombea más sangre por minuto porque ocurren adaptaciones circulatorias que desvían gran parte del torrente sanguíneo desde tejidos menos activos hacia los músculos. El trabajo del miocardio aumenta hasta casi cinco veces durante la realización de ejercicios de resistencia máxima; por lo tanto, la demanda de oxígeno únicamente puede ser satisfecha con un aumento de presión de perfusión o una importante vasodilatación.

El flujo sanguíneo, a través de los pulmones, debe aumentar en igual proporción que el flujo en la parte sistémica de la circulación, pero sin que la velocidad se acelere tanto como para dificultar el intercambio gaseoso adecuado. Estos grandes cambios adaptativos de la circulación obedecen a la interacción de factores nerviosos y químicos.

Al realizar actividad física, el sistema cardiovascular cumple tres funciones, adaptar el flujo sanguíneo a los músculos activos, eliminar los productos de desecho y colaborar en los procesos de termorregulación. Asimismo, se necesita de la adaptación del sistema respiratorio al ejercicio físico, fisiológicamente, el organismo sufre cambios constantes de adaptación. Si se reducen las exigencias físicas sin ninguna causa patológica, las capacidades y volúmenes de ventilación pulmonar se acoplan a esta condición sedentaria y disminuye el rendimiento.

Con el ejercicio físico, se producen modificaciones en la ventilación pulmonar, la difusión y el transporte de gases, lo que mejora la difusión de gases y el transporte de oxígeno.

El sistema respiratorio durante el ejercicio permite tres funciones básicas, oxigena y disminuye la acidosis metabólica de la sangre venosa, que está hipercapnia e hipoxemia,

mantiene baja la resistencia vascular pulmonar y reduce el paso de agua al espacio intersticial.³

En condiciones de sedentarismo, la maquinaria encargada de la utilización de esta energía, es decir el músculo, está enferma y no es capaz de realizar adecuadamente las funciones de transporte, conversión y/o combustión de los sustratos provenientes de la dieta de reserva hacia el músculo. Esta condición es generada por el compromiso en la síntesis de nuevas proteínas y la pérdida de masa muscular que experimenta el sujeto.

La cultura de un deporte puede influir en gran medida sobre las convicciones acerca de la nutrición y la actitud en relación a los alimentos. En estos casos, las actividades de nutrición para el deporte deben adecuarse a la cultura, tanto en contenido como en estilo. Eso podría incluir: apuntar mitos alimenticios o malas prácticas de alimentación que se han insertado en el folclore del deporte, usar un idioma que sea familiar para el deportista, o usar antecedentes de casos o situaciones que se hayan presentado en ese deporte. Estas prácticas ayudaran a hacer la información sobre nutrición deportiva más interesante y eficaz.⁴

La actividad física tiene grandes beneficios; a nivel orgánico, aumento la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal. A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. A nivel pulmonar, mejora la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas. A nivel metabólico, disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol, ayuda a disminuir y

³ Acosta Felquer. Fisiología del Ejercicio. Disponible en: http://med.unne.edu.ar/catedras/fisiologia1/fisiologia_del_ejercicio.htm. Acceso 15 de febrero del 2013.

⁴ Burke L. Nutrición en el deporte. Un Enfoque Práctico. Australia. 2007.

mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol HDL y mejora el funcionamiento de la insulina. A nivel de la sangre, reduce su coagulabilidad. A nivel neuro - endocrino, se producen endorfinas que son las hormonas ligadas a la sensación de bienestar, disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos. A nivel del sistema nervioso, mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular. A nivel gastrointestinal, mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon. A nivel osteo - muscular, incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura, desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis. A nivel psíquico, mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.⁵

Tanto la falta de actividad física como los patrones alimentarios no saludables son causantes de un porcentaje considerable de muertes por año. Los beneficios de la actividad física se consiguen ya que este mejora el metabolismo de la glucosa, se consigue disminuir el porcentaje de grasa corporal, disminuye los niveles de presión arterial, eleva los niveles de colesterol HDL.

Dentro de los componentes de la actividad física se encuentran el modo que hace referencia al tipo de actividad realizada, así como al patrón temporal con el que se desarrolla, ya sea continuo o intermitente.

La prescripción del ejercicio físico consta de cuatro factores básicos que son el tipo de ejercicio, frecuencia de las sesiones, duración de la sesión de ejercicio y la intensidad. En el Tipo, cualquier programa de entrenamiento debe tener en cuenta las necesidades y

⁵ Actividad Física. Categoría: Deporte y salud. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica. Acceso 27 febrero 2013.

las capacidades específicas de los individuos para quien está diseñado. En frecuencia y Duración, 150 minutos a la semana continuo o acumulado, 300 minutos a la semana para control de peso. En la intensidad, La frecuencia cardíaca es el método de elección para controlar la intensidad del ejercicio, puesto que está muy relacionada con el esfuerzo del corazón y permite un incremento progresivo del ritmo del entrenamiento al mejorar el nivel de preparación.⁶

El ejercicio aeróbico es la actividad física en la que se necesita de la respiración, como son caminar, trotar, nadar, bailar, pedalear y los llamados aeróbicos.

La vasta mayoría de la investigación acerca de la relación entre el ejercicio y el bienestar psicológico ha utilizado el ejercicio aeróbico.⁷

Éste ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, dado que utiliza las grasas como combustible o fuente principal de energía, que acompañados de una alimentación equilibrada y un estilo de vida sana, son mucho más evidentes; ya que mejora la función cardiovascular, tanto en personas sanas como individuos que hayan sido víctimas de infartos, angina de pecho o hayan sido sometidos a cirugías de corazón, angioplastia e incluso en pacientes con falla cardíaca. Reduce grasa corporal y elimina la grasa subcutánea en las personas con sobrepeso y obesidad. Para lograr un consumo alto de las calorías que están acumuladas en el tejido adiposo, el ejercicio debe ser habitual, de tiempo prolongado y de intensidad moderada, utilizando la mayor masa muscular posible como las de las piernas, los glúteos y la parte baja de la espalda. Además reduce la grasa subcutánea, localizada entre los músculos. Una persona que quiere definir, debe practicarlo obligatoriamente, junto a una correcta dieta, para que los músculos parezcan magros y sanos, y no voluminoso y torpe. Disminuye a mediano plazo, la presión sanguínea en los hipertensos hasta en 7 mmHg la sistólica y 4 mmHg la diastólica, disminuyendo el requerimiento de medicamentos. Baja los niveles de colesterol total en

⁶ Moreno M. Prescripción de Actividad Física. Primer Simposio Nutrición y Salud. Creciendo Activo y Saludable. Quito, Ecuador 2011.

⁷ Gould Daniel. Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. 4ª Edición. Madrid. 2010.

la sangre, así como los de colesterol LDL y de los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, reduciendo el riesgo de un ataque cardíaco. Reduce los niveles sanguíneos de glucemia en los diabéticos, debido que al practicar un ejercicio aeróbico, se utiliza glucosa, la cual proviene de la sangre, de esta manera los niveles de glucosa en la sangre disminuyen y los diabéticos se pueden ver beneficiados con esta práctica. Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno no solo por los músculos, incluyendo el músculo cardíaco, sino también por los órganos internos y la piel, lo cual se refleja en mayor capacidad para realizar esfuerzos y mejoría en las funciones digestivas, renales, inmunológicas, endocrinas, el estado de ánimo, el sueño y de las funciones mentales superiores. Reafirma los tejidos y la piel recupera parte de la lozanía perdida, contribuyendo no solo a estar y sentirse más joven sino también parecerlo. Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas. Disminuye los niveles circulantes de adrenalina, la hormona del estrés, y aumenta los niveles de endorfinas y otras sustancias cerebrales, contribuyendo a bajar la tensión emocional y mejorar el estado anímico, lo cual se refleja en una gran sensación de bienestar físico, emocional y social.⁸

La nutrición de los deportes aeróbicos dependerá del tipo de deporte, no obstante existen generalidades comunes a todos ellos. El ejercicio aeróbico se requiere que los músculos trabajen a media intensidad durante prolongados intervalos de tiempo, generalmente por encima de la media hora, este tipo de deportes requieren un consumo de oxígeno elevado que se emplea para quemar grasas y consumir azúcar, produciendo adenosín - trifosfato (ATP), el cual es el principal elemento transportador de energía para todas las células del cuerpo humano. Es decir este tipo de ejercicios necesita de aporte energético en la nutrición. Inicialmente, durante el ejercicio aeróbico, el glucógeno se rompe para producir glucosa sin embargo, cuando éste escasea, el tejido adiposo empieza a descomponerse proporcionando energía durante cierto tiempo. Este último es un proceso lento, y está acompañado de una disminución en el rendimiento.

⁸ López L. Guía para aprender a correr. Disponible en: <http://www.runningcorrer.com.ar/guia.php>. Acceso 23 marzo del 2013

El ejercicio anaeróbico designa a la propiedad de "vida sin aire", y hace referencia al intercambio de energía sin oxígeno en un tejido vivo. El ejercicio anaeróbico es una actividad breve y de gran intensidad donde el metabolismo anaeróbico tiene lugar en los músculos. Son ejemplos de ejercicio anaeróbico: el levantamiento de pesas, abdominales y cualquier ejercicio que consista de un esfuerzo breve. El ejercicio anaeróbico es típicamente usado por atletas de deportes de poca resistencia para adquirir potencia, y por culturistas para ganar masa muscular. Los músculos que son entrenados bajo el ejercicio anaeróbico se desarrollan de manera diferente a nivel biológico, adquiriendo más rendimiento en actividades de corta duración y gran intensidad.⁹

Hay dos tipos de sistemas anaeróbicos de energía, el sistema que usa durante los primeros diez segundos del ejercicio, y el sistema del que usa ausencia de oxígeno. El último perjudica la función muscular.

En el entrenamiento aeróbico los elementos resultantes son el aumento de la volemia, la dilatación de la cavidad ventricular y el aumento de la potencia contráctil cardíaca, lo que genera aumento del volumen sistólico, tanto en reposo como en el ejercicio. Al aumentar el volumen sistólico descienden la frecuencia cardíaca y las tensiones arteriales sistólica y diastólica. Apenas por esa modificación cardiovascular ya se justifican los efectos benéficos superiores del ejercicio aeróbico sobre el anaeróbico.¹⁰

También existen componentes y tipos de ejercicios más relacionados con la salud son, que son de resistencia, de fuerza, de flexibilidad, de velocidad y de coordinación

El ejercicio de resistencia trata de la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio ante esfuerzos relativamente prolongados y de recuperarse rápidamente después de realizarlos. La resistencia engloba dos conceptos.

⁹ Ejercicio Anaeróbico. Categorías: Deporte y Salud. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico. Acceso 25 de marzo del 2013.

¹⁰ Pancorbo Sandoval AE. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Océano 2012.

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos de la contracción muscular. Puede considerarse de dos formas diferentes: aeróbica y anaeróbica, según la vía energética predominante que requiera el ejercicio físico. Por ejemplo, el ejercicio de resistencia cardiovascular, como trote suave, natación, fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio.

La resistencia muscular es una de las capacidades físicas básicas del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas y deportivas, que requieren el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados.

El ejercicio de fuerza es aquel que aumenta la capacidad de trabajo muscular, desarrolla la musculatura del cuerpo y mantiene la postura corporal. Es la capacidad del músculo para generar tensión y vencer una fuerza opuesta. Por ejemplo, saltar, remar, levantar pesas.

El ejercicio de flexibilidad aumenta la amplitud de movimientos y disminuye el riesgo de lesiones articulares. Por ejemplo, estirar los músculos previos al ejercicio. La flexibilidad tiene dos componentes: elongación muscular y amplitud articular; es decir, la capacidad que tiene la musculatura de alargarse y el rango de movimiento de los elementos articulares.

El ejercicio de velocidad es aquel que mejora la capacidad de movimientos rápidos y ágiles. Prepara el cuerpo para reaccionar a la velocidad. Por ejemplo, repeticiones de una serie de ejercicios en un minuto, repeticiones de una carrera de velocidad de veinte metros.

El ejercicio de coordinación, tiene la capacidad de utilizar los sentidos (visión, audición) junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad. Por ejemplo, bailar.

Se pueden diferenciar dos tipos de ejercicio, continuos e intermitentes.

Los ejercicios continuos permiten estimular ciertos órganos y organelos relacionados con el metabolismo oxidativo o aeróbico. Tienen la particularidad de involucrar al sistema circulatorio y respiratorio, además del grupo muscular ejercitado. Por ejemplo: correr o caminar aprisa.¹¹

Los ejercicios intermitentes se caracterizan por permitir un mayor trabajo de cada grupo muscular. Pueden producir una sobrecarga de estímulos para la síntesis de proteínas y mejorar la tolerancia al esfuerzo. Por sus características anaeróbicas, originan una cantidad de metabolitos diferentes a los que producen los ejercicios continuos o de larga duración y baja intensidad, es decir que durante la recuperación producen estos efectos de adaptación eficientes.

El ejercicio físico es parte de la actividad física, pero se lo llama así cuando se lo planifica, organiza y repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física. Los programas de ejercicio físico se basan en la realización de actividades que incluyen la movilización de grandes grupos musculares, durante periodos de tiempo prolongado.

Las elecciones y hábitos de los deportistas en materia de alimentación se ven afectados por el estilo de vida y otras consideraciones de orden práctico. Obviamente, se trata de temas personales de cada deportista. Sin embargo, las características de cada deporte permiten predecir factores que predisponen a buenos hábitos alimentarios o requieren estrategias especiales de nutrición.¹²

¹¹ Laboratorio de Metabolismo Energético del Instituto de Nutrición, Universidad de Chile. Actividad Física y Enfermedad. Actividad Física y Obesidad. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad.html>. Acceso 5 de abril del 2013.

¹² Burke L. Nutrición en el deporte. Un Enfoque Práctico. Australia. 2007

Estado Nutricional

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

La valoración del estado nutricional es el primer paso de un proceso de atención a un paciente, por medio de ésta se obtiene el diagnóstico, lo que va a permitir realizar la correcta intervención, monitoreo y evaluación nutricional, que consiste en la utilización de indicadores antropométricos que resultan muy prácticos para identificar la presencia de balances energéticos positivos o negativos.

La evaluación nutricional se define como la interpretación de la información obtenida a partir de estudios dietéticos, bioquímicos, genéticos, antropométricos y clínicos. El objetivo que se persigue es valorar el estado nutricional de un individuo, colectivo o población e identificar las necesidades nutricionales.¹³

El peso es un indicador global de la masa corporal, que puede indicar la presencia de ciertas enfermedades, mientras que la estatura revela el crecimiento en longitud, pero es menos eficaz para identificar las deficiencias nutricionales.

Entre los indicadores para realizar una evaluación del estado nutricional, la más común es el Índice de Masa Corporal o IMC, que es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo, cuya fórmula es peso en kilogramos dividido para la estatura en metros cuadrados (Kg / mts^2), según el resultado de ésta se toma en consideración los parámetros que indican si está en rango normal (18,5 – 24,9), bajo peso (menor a 18,5), sobrepeso (25 – 29,9), obesidad I (30 – 34,9), obesidad II (35 – 39,9) y obesidad III (Mayor a 40).

El mayor beneficio de este índice en comparación con otros está en que no es necesario disponer de tablas de referencia para su comparación, además que se asocian a la presencia o riesgo de ciertas enfermedades.

¹³ Márquez Rosa S, Garatachea Vallejo N. Actividad Física y Salud. Madrid. 2009.

Es importante recalcar que aunque el IMC se ha utilizado con éxito en estudios epidemiológicos y clínicos, no es un indicador de la reserva de grasa, por ello es recomendable combinarlo con otros indicadores, en particular con aquéllos relacionados con el depósito de la grasa corporal y su distribución, para así distinguir los riesgos de la obesidad y de algunas enfermedades asociadas.

Para evaluar la reserva corporal de grasa puede utilizarse el índice cintura-cadera que es la relación que resulta en dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera. Los estudios indican que una relación entre cintura y cadera adecuado es de 0,78 – 0,94 en varones y de 0,71 – 0,84 en mujeres. El aumento de éstas medidas está asociado a un aumento en la probabilidad de contraer diversas enfermedades, como cardiopatías, diabetes, hipertensión arterial, entre otras. El índice se obtiene midiendo el perímetro de la cintura a la altura de la última costilla flotante y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

Evaluación nutricional subjetiva: Es un método de evaluación nutricional que integra antecedentes históricos y físicos de una persona para detectar problemas nutricionales. Evalúa: cambios de peso, cambio de dieta, síntomas gastrointestinales, relación entre enfermedad y requerimientos nutricionales.¹⁴

La evaluación antropométrica debe completarse con la exploración de los antecedentes patológicos familiares y personales de enfermedades crónicas degenerativas, así como con información referente al estilo de vida; sobre todo los patrones de actividad física y la alimentación.

Un estilo de vida activo contribuye a mejorar la salud en general y evita trastornos y enfermedades propias del sedentarismo. Pequeños cambios en el estilo de vida pueden mejorar notablemente la salud.¹⁵

¹⁴ Casanueva, E. Nutriología Médica. 3ª Edición. México. 2009.

¹⁵ Gispert C. Deporte y Musculación. Océano Multimedia.

La valoración nutricional, es necesaria por lo beneficiosa, tanto para el paciente evaluado como para el evaluador ya que permite establecer regímenes alimenticios y protocolos en las dietas, lo que cuantifica los nutrientes que integran su alimentación y determinar su composición y contribución calórica y de esta forma establecer su grado de adecuación a las necesidades energéticas, controlando los procesos en el rendimiento físico.

Es importante orientar al paciente acerca de sus necesidades alimentarias y nutricionales con el fin de proporcionarle pautas que incluyan en su estilo de vida, remarcando los principales factores determinantes de la nutrición según el tipo y horario de actividad física que realice durante el día.

Un individuo que realiza algún tipo de actividad física tiene diferentes necesidades nutricionales que una persona de vida sedentaria que no acude a un gimnasio ni realice ningún deporte.

Un factor que condiciona el metabolismo basal es el trabajo de musculación, ya que lo aumenta considerablemente. Por el contrario la inactividad física lo disminuye. La digestión de los alimentos ingeridos requiere una cantidad de energía determinada para poder metabolizar dichos alimentos.

Un estado nutricional continuo, adecuado a las necesidades energéticas de cada individuo es preciso para poder mejorar su calidad de vida, debido al desgaste físico que mantienen los aficionados a la práctica de actividad física, realizada casi siempre para mejorar su salud, el objetivo nutricional está más ligado a evitar tanto las carencias como los excesos nutricionales.

El 90% de las dietas fracasan. Prometen cambios drásticos en poco tiempo y lo único que consiguen es someter al cuerpo a carencias alimenticias que no proporcionaran resultados satisfactorios.¹⁶

¹⁶ Gispert C. Deporte y Musculación. Océano Multimedia.

Cuando una alimentación está mal equilibrada o es deficiente, el organismo sufre en el periodo inicial una serie de alteraciones metabólicas, bioquímicas y fisiológicas que pueden contribuir a disminuir su rendimiento y adaptación al entrenamiento. Su progresión en el tiempo da lugar a cambios patológicos, con o sin manifestaciones clínicas en estados más avanzados.

Las recomendaciones nutricionales se establecen en función de las necesidades nutricionales del individuo y varían según la edad, sexo, peso y otras características fisiológicas y patológicas.¹⁷

La actividad física también puede ayudar a reducir el peso en caso de sobrepeso u obesidad, factor de riesgo cardiovascular, si se provoca un balance negativo: la ingesta de calorías debe ser inferior a lo que se gasta con la actividad normal diaria más el ejercicio físico.

Es necesario que la alimentación se adecue a las necesidades, ya que puede afectar al rendimiento durante la actividad física y, por supuesto, también al desarrollo de la actividad intelectual. El tipo de alimentación también varía en función del objetivo que se busca.

El cuerpo humano requiere entrenamiento para mantenerse en forma y afrontar la actividad física sin que esto cause efectos secundarios en el organismo por falta de preparación física. Pero dentro de este entrenamiento debemos contemplar la alimentación, tanto antes, como durante y después de la actividad.¹⁸

En el caso de actividad física suave, como caminar, hacer yoga, la alimentación debe adecuarse a las recomendaciones saludables en función de la edad, el sexo, la talla y el peso de cada persona.

¹⁷ González J, Sanchez P, Mataix J. Nutrición en el deporte. Ayudas Ergogénicas y Dopaje. España. 2008.

¹⁸ Gavin Mary. Mantener un peso saludable. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/healthy_weight_esp.html. Acceso 14 de mayo del 2013.

Cuando se quiere desarrollar la musculatura, es necesario incrementar ligeramente la ingesta de proteína para aumentar la síntesis proteica, no más de 1,5-2 g/Kg al día; esta adaptación de la dieta debe estar supervisada por profesionales de la salud, ya que podría ocasionar daños renales.

Para actividades deportivas más intensas y de tipo aeróbico, como correr, danzar, nadar, baloncesto, el tenis y muchos más, depende de la intensidad con la que se practica y el tiempo de duración. Por ejemplo, si invierte 2 o 3 horas al día, se debe incrementar las calorías de forma equilibrada, incrementando los macronutrientes en la proporción adecuada, siempre dando prioridad a las grasas monoinsaturadas y polinsaturadas de origen vegetal, en el caso de los lípidos.

La alimentación aporta la energía suficiente para realizar las actividades diarias, existen nutrientes que contribuyen más que otros.

En comparación con otros grupos de alimentos, la carne y sus derivados aportan a la dieta proteínas de alto valor biológica, como puede apreciarse en los valores de índice nutricional obtenidos para los alimentos proteicos principales: huevos (88,7), carnes (80-85), pescados (70-80), lácteos (60-70), cereales y leguminosas (50-60).¹⁹

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo, en la dieta tiene que haber una ingesta del 50 al 55 por ciento de las calorías consumidas diariamente en forma de hidratos de carbono. Sin embargo, no todos son asimilados por igual en el organismo. Dentro de los hidratos de carbono se distinguen los de absorción lenta o de índice glucémico medio o bajo como el del almidón; y los de absorción rápida con un índice glucémico elevado como el de la sacarosa y la glucosa. La diferencia entre absorción rápida y absorción lenta está en el tiempo que transcurre desde que se consumen hasta que pueden ser asimilados por el organismo.

Los de absorción lenta son adecuados especialmente cuando se realiza actividad física que requiere de un mayor esfuerzo durante un tiempo prolongado. En ésta categoría

¹⁹ Gil Ángel. Tratado de Nutrición. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Tomo II. Madrid. 2010

están presentes las frutas, los dulces y el azúcar; en cuanto a los de absorción rápida, son indicados para reponer fuerzas durante el ejercicio o inmediatamente después, en éste grupo están el pan, la papa, el arroz blanco, y los frutos secos.

Existe una creencia errónea que asegura que los deportistas deben entrenar en ayunas pues eso ayuda a perder peso así como a quemar grasa. Si bien esto es cierto, ya que el cuerpo requiere tomar energía de algún sitio, no es beneficioso ya que esta alternativa contribuye al deterioro el rendimiento físico del atleta. Entonces, vale la pena aclarar varios puntos. Primero, se debe comprender que el brindarle al cuerpo hidratos de carbono antes de los entrenamientos mejora el rendimiento físico, así como restaura los depósitos de glucógeno existentes únicamente en el músculo y el hígado, que se desgastan con los entrenamientos. Además, vale la pena mencionar que estos depósitos de glucógeno no se recuperan enseguida si no existe un aporte adecuado de hidratos de carbono.

Las grasas deben ser consumidas entre el 30 al 35 por ciento en una ingesta diaria calórica, aunque hay que destacar que el organismo humano utiliza antes la energía procedente de los hidratos de carbono que de las grasas. Las grasas se almacenan en el tejido adiposo de tu cuerpo en forma de triglicéridos. Se recomienda únicamente en mayor cantidad en las dietas de personas que realicen una actividad de resistencia.

La hidratación está ligada al rendimiento de una persona, cuanto menor sea la proporción de agua del organismo, menor será su rendimiento. Por tanto, es muy importante tomar cantidades adecuadas de agua, sobre todo durante actividades físicas que requieren esfuerzos exigentes y prolongados. La pérdida de líquidos debe ser recompensada para evitar que el propio ejercicio se convierta en un perjuicio.

Entre el 70 y 80 por ciento de la energía utilizada para la contracción muscular se libera en forma de calor. Para evitar que ese calor provoque un aumento de la temperatura corporal, el organismo lo elimina mediante la evaporación del agua a través de la piel. Es decir que la transpiración funciona como un mecanismo de regulación térmica. A través del sudor se pierden agua y minerales como el cloro, el sodio, el potasio, el

magnesio y calcio. La pérdida de líquidos produce un descenso de la cantidad de líquido corporal y del caudal de sangre, lo que disminuye el aporte de oxígeno a los músculos y repercute en el rendimiento físico.

Por tanto, si se realiza actividad física intensa durante una hora o más, se debe combatir la deshidratación en tres fases; antes del ejercicio, ingiriendo más de medio litro de agua en la hora previa; durante el ejercicio, bebiendo un vaso de agua cada 10 o 15 minutos; y después, un mínimo de medio litro en la hora posterior.

La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, que contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. La prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física difieren según el sexo, la cultura y la edad. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados en la salud, al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes.

Si se reparte la ingesta calórica en varias tomas, el gasto metabólico de reposo se mantiene elevado durante más horas, hecho que aumenta el consumo de calorías. Algunos estudios apuntan al hecho de que comer mucho antes de acostarse puede afectar negativamente a algunas personas y facilita un aumento de peso.²⁰

Los errores dietéticos son debidos siempre a tentaciones, al hecho de ceder a un placer inmediato o a un desconocimiento de las reglas nutricionales.²¹

La obsesión por reducir el peso corporal con el objetivo de incrementar el rendimiento deportivo, si no es manejado adecuadamente, puede ocasionar efectos colaterales negativos en la salud del atleta como lesiones de diverso tipo, auto consumo de la masa muscular, deshidratación, fatiga, entre otros. Pero debería quedar claro que al contrario

²⁰ Gispert C. Deporte y Musculación. Océano Multimedia.

²¹ Ménat E. Dietética de la Diabetes. Barcelona. 2010.

del peso corporal es el porcentaje de grasa corporal el que está directamente relacionado con el rendimiento deportivo, razón por la cual lo más importante para el deportista debe ser su composición corporal y no tanto los kilos que marca la balanza.

Está verificado que el sedentarismo, a mediano o largo plazo puede llevar al sobrepeso y a la obesidad. Los pacientes que son obesos y sedentarios presentan grandes riesgos para la salud. Los programas de ejercicios que aumentan la condición física cardiorrespiratoria-metabólica son importantes para la prevención y el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso.

Se ha demostrado que pacientes obesos y con sobrepeso que realizan actividad física de forma permanente y presentan una buena forma física, padecen menos enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad, reduciendo el riesgo de muerte prematura, pese a que disminuyan muy poco de peso corporal. Además de esto, algunos entre ellos, poseen menos riesgo de mortalidad que las personas con peso normal e inactivo.²²

Un estilo de vida saludable se logra con una alimentación balanceada y una actividad física frecuente.

Existen diferencias en las actividades físicas entre los jóvenes, adultos y adultos mayores

En los jóvenes, se recomienda realizar mínimo de una hora al día de actividades aeróbicas mayoritariamente o actividades que refuercen músculos y huesos 3 veces por semana. Esto trae consigo muchos beneficios, entre los que están ayuda a desarrollar el aparato locomotor, crecer con un sistema cardiovascular sano y a mantener el peso corporal adecuado.

En los adultos, se debe realizar por lo menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada que duren sesiones de 10 minutos como mínimo. 30 minutos de actividad moderada durante 5 días a la semana es una buena opción. En caso de no ser posible, 75 minutos de actividad vigorosa. Si se quieren obtener más beneficios, se

²² Pancorbo Sandoval AE. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Océano 2012.

pueden hasta duplicar las recomendaciones presentadas hasta ahora. Por lo menos, emplear dos sesiones por semana en el fortalecimiento de los músculos. También es importante hacer estiramientos y ejercicios que mejoren la movilidad de las articulaciones para evitar lesiones.

Es recomendable en el caso de falta de tiempo, evitar el transporte privado, ascensores y escaleras mecánicas para aprovechar estos momentos de desplazamiento para ponerse en movimiento. Hacer paradas a cada hora durante la jornada laboral y darse paseos. Entre los beneficios de la práctica de actividad física en esta etapa reduce el riesgo de cardiopatía, ICTUS, hipertensión, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y afectaciones a nivel de salud mental. Además, ayuda a mantener el peso estable o reducirlo si el IMC no es el adecuado.

En la edad adulta, a partir de los 65 años, las recomendaciones son similares a los adultos (alrededor de 150 minutos a la semana o 75 si se incrementa si son ejercicios más vigorosos), pero sin forzar, siempre teniendo en cuenta el criterio de un profesional médico de modo que las actividades se ajusten a nuestras necesidades y que no nos puedan perjudicar. En caso de personas con movilidad reducida, hacer sesiones de ejercicios que mejoren el equilibrio y las articulaciones 3 o más días a la semana. Tener en cuenta incluir ejercicios que ayuden a mantener la musculatura dos o más días por semana, ya que a partir de esta edad la pérdida de masa muscular es mayor. Los beneficios a esta edad es que mejora la masa y composición corporal, se reduce el riesgo cardiovascular y de accidente cerebrovascular, también mejora la función del sistema cardiorrespiratorio y muscular, así como la prevención de depresión. Es recomendable y oportuno aprovechar el beneficio del ejercicio físico para hacer salidas al aire libre y relacionarse con otras personas; aprovechar las faenas del hogar como posibilidad para moverse; buscar aquellas actividades que mejor nos hagan sentir, como pasear, bailar o nadar.²³

²³ Martin C. Nutrición y alimentación de las personas de edad avanzada. Disponible en: http://www.uam.es/personal_pdi/elapaz/mmmartin/4_colaboraciones/nutricion_mayores/alimentacion_mayores.htm. Acceso 2 de mayo del 2013.

Los objetivos nutricionales son una ingesta adecuada de energía y la corrección de los trastornos alimentarios o ingestas por debajo de lo recomendado.²⁴

Los antecedentes patológicos personales y familiares facilita a los médicos conocer a los pacientes que buscan su ayuda y saber cómo sus respuestas pueden utilizarse para facilitar la restitución de la salud.²⁵

Los antecedentes patológicos personales, consiste en preguntar al paciente sobre enfermedades que él pueda padecer, mientras que los antecedentes patológicos familiares consiste en investigar si familiares cercanos tienen algún tipo de enfermedad, pudiendo desencadenar de esta manera las posibles complicaciones que pueda tener, las patologías más comunes en ambos casos son la diabetes, hipertensión, gastritis e hipercolesterolemia

Las dietas de algunos deportistas se centran en el consumo de alimentos que proporcionen energía durante los cortos periodos de esfuerzo. Algunas dietas como la de los atletas de musculación requieren de suplementos de musculación específicos, como puede ser la creatina o los suplementos proteínicos. El objetivo es contrarrestar la pérdida de glucógeno en el cuerpo durante la práctica del deporte anaeróbico, por esta razón suelen consumir antes de la ejecución del deporte alimentos con un alto índice glucémico, generalmente carbohidratos, para que sea posible mantener alto el nivel de insulina en sangre y de esta forma incrementar la capacidad de almacenamiento de nutrientes en el cuerpo.

Los alimentos deportivos son suplementos que en sus fórmulas tienen macro (carbohidratos, proteínas, lípidos, agua) y micronutrientes (vitaminas y minerales), cuyas fórmulas deben estar diseñadas para cubrir necesidades específicas del deportista como pueden ser permitirle alcanzar los requerimientos de carbohidratos, proteínas, sales, en una situación específica, por ejemplo para hidratarse y alimentarse durante el esfuerzo,

²⁴ Burke L. Nutrición en el deporte. Un Enfoque Práctico. Australia. 2007.

²⁵ Rakel D. Medicina Integrativa. 2ª Edición. España. 2009.

permitirle lograr la ingesta óptima de nutrientes inmediatamente después del entrenamiento cuando el deportista no puede ingerir alimentos naturales, permitirle al deportista tener una fuente de alimentos transportable para viajes, competencias, y situaciones en las cuales puede ser difícil alimentarse bien.

Los suplementos nutricionales abarcan una amplia gama de productos que van desde geles deportivos, a bebidas deportivas, bebidas de recuperación, reemplazantes de comidas, y sustancias específicas como la beta-alanina, la creatina o la cafeína. Los suplementos nutricionales pueden clasificarse en alimentos deportivos, y en ayudas ergogénicas. Las ayudas ergogénicas son sustancias que si bien el cuerpo puede sintetizar deben ser ingeridas en cantidades elevadas (suprafisiológicas) para producir una mejora del rendimiento.

Entre los beneficios que tienen las ayudas ergogénicas están el incremento de la fuerza y la masa muscular, incremento de la potencia muscular, incremento del rendimiento en pruebas de resistencia de diferente duración, incremento del rendimiento deportivo.

El deportista debe ser cuidadoso a la hora de elegir una ayuda ergogénica, ya que gran parte de lo que se comercializa en el mercado no cuenta con evidencia sólida de su efectividad, y su prescripción está basada en el marketing, y no en estudios científicos que haya investigado las posibles aplicaciones al deporte de la sustancia incluida en la fórmula del suplemento.

Varias intervenciones nutricionales, como la suplementación con glutamina, equinacea y antioxidantes, no han mejorado de manera clara ni uniforme el estado inmunitario ni la salud del deportista.²⁶

Con frecuencia, los productos que mejoran el rendimiento se compran a partir de anuncios en revistas populares o por recomendaciones de compañeros o entrenadores en lugar de por consejo médico profesional.²⁷

²⁶ Burke L. Nutrición en el deporte. Un Enfoque Práctico. Australia. 2007.

Los atletas procuran frecuentemente una alimentación alternativa para aumentar su forma y actuación deportiva. Los suplementos nutricionales tienen ventajas pero en otros casos, presenta desventajas, por lo que se debe conocer el modo en cómo deben ser utilizados por los deportistas que deseen recurrir a este tipo de productos.

En algunos casos, cuando un médico o un nutricionista profesional receta suplementos para compensar faltas de nutrientes por motivos de deficiencia física, los suplementos pueden tener un papel fundamental en el mantenimiento de la salud. Cuando son utilizados de forma inconsciente y por otros motivos que no son el mantenimiento de la salud, los suplementos pueden ser fuertemente perjudiciales.

Los suplementos más utilizados por deportistas son Vitaminas-B, que son esenciales para que el cuerpo pueda funcionar correctamente, por eso, puede haber una relación fuerte entre el consumo de las vitaminas B (tiamina, riboflavina, vitamina B-6, B-12 y folato) con el rendimiento de los atletas en la competición. La Cafeína, que ha sido utilizada por los atletas durante años como una manera de aumentar la atención y mejorar la resistencia. La Creatina para algunos deportistas, mejora el rendimiento en los ejercicios repetidos de alta intensidad, como levantamiento de pesas. La Glucosamina que ha sido usada para tratar la osteoartritis y ayuda a estimular el cartílago. La Glutamina está clasificada como un suplemento nutricional y no es reglado ni prohibido por la mayoría de las organizaciones deportivas. Las Proteínas que son nutrientes fundamentales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Tanto deportistas como sedentarios deben ingerir la dosis de proteína adecuada. Las bebidas deportivas para atletas, son fundamentales para la comodidad, rendimiento y la seguridad. Cuanto más tiempo y más intensamente se ejercita, más importante es la ingestión de este tipo de fluidos.

En muchos deportes por categorías, muchas veces se realiza un esfuerzo de última hora para cumplir el peso de acuerdo con la condición. Esta práctica puede ser peligrosa si no

²⁷ Fontera W, Herring S, Micheli L, Silver J. Medicina Deportiva Clínica. Tratamiento Médico y Rehabilitación. España. 2008.

fuera hecha correctamente. El mejor consejo es intentar permanecer dentro del peso ideal. El aumento de peso debe ser alcanzado antes de la competición o de la práctica deportiva, y debe estar relacionado siempre con el equilibrio energético.

La ingestión energética es la energía consumida a través de los alimentos y de los líquidos, mientras que la energía gastada es la energía utilizada para desarrollar las actividades diarias y deportivas.

Para perder peso, la ingestión de alimentos debe ser menor que el gasto de energía. En este caso, puede intentar reducir la cantidad de energía consumida o aumentar el gasto de energía, evitar la pérdida rápida de peso ya que no es pérdida de grasa, sino que probablemente contribuirá a la pérdida de líquidos y fluidos, o a la pérdida de masa muscular.

VARIABLES

INDEPENDIENTE:

Estado Nutricional

DEPENDIENTE:

Actividad Física

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTADO NUTRICIONAL

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TÉCNICAS
Estado Nutricional: Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	Evaluación Nutricional	Índice de Masa Corporal Peso (kg) / Talla (m2) Índice Cintura – Cadera Cintura (cm) / cadera(cm) Antecedentes Personales y Familiares Patológicos	Menor a 18,5 = Bajo Peso 18,5 – 24,9 = Normal 25 – 29,9 = Sobrepeso 30 – 34,9 = Obesidad I 35 – 39,9 = Obesidad II Mayor a 40 = Obesidad III Rango Normal Mujeres: 0,71 – 0,84 Rango Normal Hombres: 0,78 – 0,94 HTA Diabetes Gastritis Hipercolesterolemia	FICHA NUTRICIONAL

VARIABLE DEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TÉCNICAS
Actividad Física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Factor Socio - Económico y Cultural	Edad Género Ocupación Tipo de Instrucción	15 – 25 26 – 35 36 – 45 46 o mas Femenino o Masculino Estudiante Trabajo Propio Trabajo Publico Ninguna Primaria Secundaria Superior	ENCUESTAS

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO:

El tipo de estudio utilizado fue Diagnóstica – Propositiva, Cuantitativa y de campo.

Diagnóstica, porque por medio de técnicas nutricionales se diagnosticó el estado nutricional de los usuarios del gimnasio.

Propositiva, porque al concluir la investigación se ofreció una propuesta que ayudará al problema planteado.

Cuantitativo, porque por medio de la recolección de datos se pudo dar a conocer distintos porcentajes que reflejan la realidad de la problemática.

De campo, ya que se realizó en el lugar donde se llevó a cabo la investigación, junto con los usuarios del gimnasio.

ÁREA DE ESTUDIO:

El área donde se realizó el estudio investigativo fue el Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

UNIVERSO:

El universo del Gimnasio IMJ es de 100 usuarios.

Se tomó como muestra los 100 usuarios.

MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se realizó en primera instancia la observación correspondiente al área donde se aplicó la investigación, luego se requirió de la formulación de encuestas y fichas nutricionales para aplicarlas a los usuarios del gimnasio, las cuales reflejarían la realidad.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

Se utilizaron las técnicas de observación, encuestas y material bibliográfico.

Para comenzar con la realización del proyecto se tuvo que acudir al lugar donde se realizó la investigación, se dialogó con el propietario del establecimiento, el cual dio apertura para la pronta ejecución, luego de saber cuántas personas asistían al gimnasio se les realizó la encuesta y una ficha nutricional, materiales que ayudaron a saber la situación en la que estaban cada uno de los usuarios.

La encuesta anónima, consistió en la elaboración de una serie de preguntas que permitieron explorar de manera general el estilo de vida que llevan los usuarios del gimnasio.

La ficha nutricional radicaba en la toma de datos personales a cada uno de los usuarios, el nombre, edad, género, teléfono, antecedentes patológicos personales y familiares. Además se requirieron instrumentos antropométricos; para la toma de peso, una báscula digital; para la talla, un tallímetro, y para las medidas de cintura y cadera, una cinta métrica. Éstas medidas permitieron saber el Índice de Masa Corporal o IMC y el Índice Cintura Cadera o I C/C, realizando así una valoración nutricional y pudiendo brindar al usuario un diagnóstico nutricional.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Después de recolectar la información obtenida en las encuestas, se realizó una tabulación de datos, en la cual se requirió de un cuaderno y un esfero, luego se utilizó una computadora para poder ingresar los resultados a una hoja de cálculo estadístico de Microsoft Excel 2010, en el que se realizaron tablas de frecuencia y porcentajes, los que se interpretaron con gráficos en barras o en pasteles respectivamente.

RECURSOS

HUMANOS:

Investigadoras.

Tribunal de Tesis.

Usuarios del Gimnasio IMJ.

Funcionario del Gimnasio IMJ

TÉCNICOS:

Fichas Nutricionales.

Encuestas.

Investigación Bibliográfica.

MATERIALES:

Cintas métricas.

Báscula.

Calculadora.

Carpetas.

Materiales de Oficina (hojas, esferos).

Libros.

TECNOLÓGICOS:

Computador.

Flash memory.

Internet.

Cámara Fotográfica.

INSTITUCIONALES:

Gimnasio IMJ.

Universidad Técnica de Manabí.

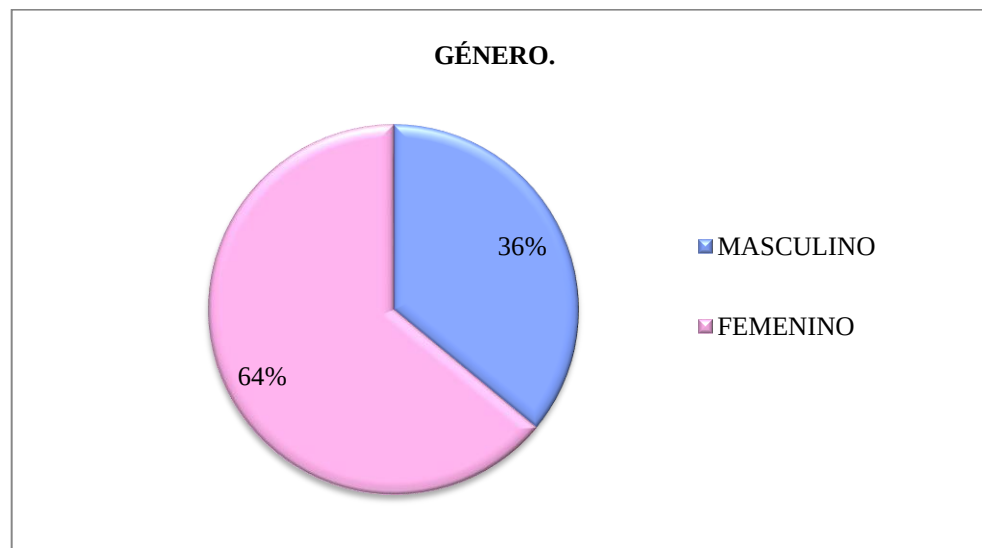
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CUADRO #1

GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	36	36
FEMENINO	64	64
TOTAL	100	100

GRÁFICO #1



Fuente: Encuestas y Fichas Nutricionales realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 64% de los usuarios del gimnasio son de sexo femenino, mientras que un 36% son de sexo masculino.

En las últimas décadas las mujeres nos vemos sometidas a la presión que ejerce la sociedad de consumo. (Marinés Camero, 2007)

El resultado indica que una mayor parte de la población femenina se preocupa por realizar actividad física, en relación con los hombres, se presume que lo hacen por estética, mas no por salud.

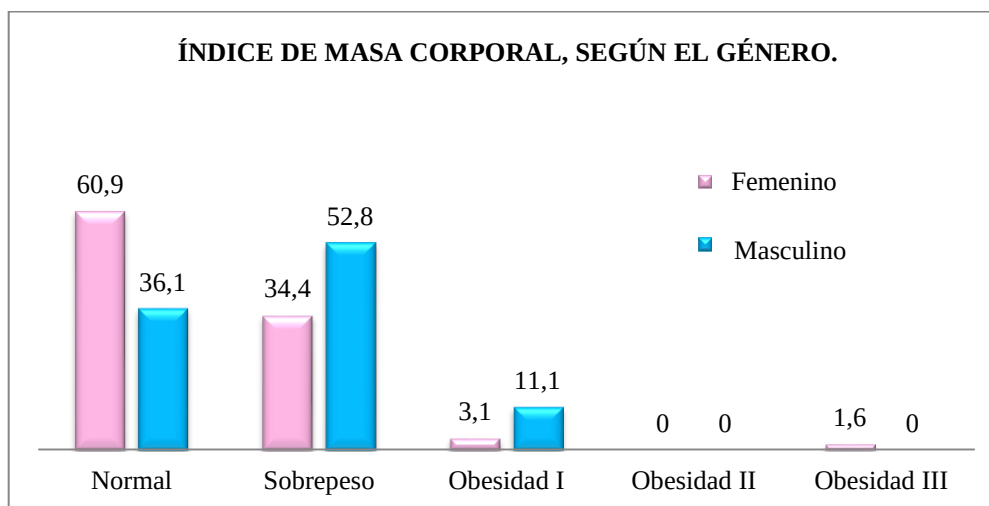
También se puede relacionar a la población ecuatoriana así como lo indica el último censo de población en el 2010, el cual afirma que existen 14.483.499 personas en el Ecuador, 7.305.816 de ellas son mujeres y 7.177.683 hombres.

CUADRO #2

ÍNDICE DE MASA CORPORAL, SEGÚN EL GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
Normal	39	13	60,9	36,1
Sobrepeso	22	19	34,4	52,8
Obesidad I	2	4	3,1	11,1
Obesidad II	0	0	0	0
Obesidad III	1	0	1,6	0
TOTAL	64	36	100	100

GRÁFICO #2



Fuente: Fichas Nutricionales realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los usuarios encuestados, de sexo femenino, existe un 60,9% con un IMC Normal, un 34,4% con Sobrepeso, y un 3,1% con Obesidad I; mientras que en los usuarios de sexo masculino predomina un 52.8% con Sobrepeso, un 36,1% con IMC Normal y un 11.1% con Obesidad I.

En un ambiente normal o socialmente aceptable, los individuos pierden el control de lo que comen, y eso los lleva a un balance energético positivo, que si se perpetua, pudiera condicionar sobrepeso y obesidad. (Dr. Guillermo Meléndez, 2008)

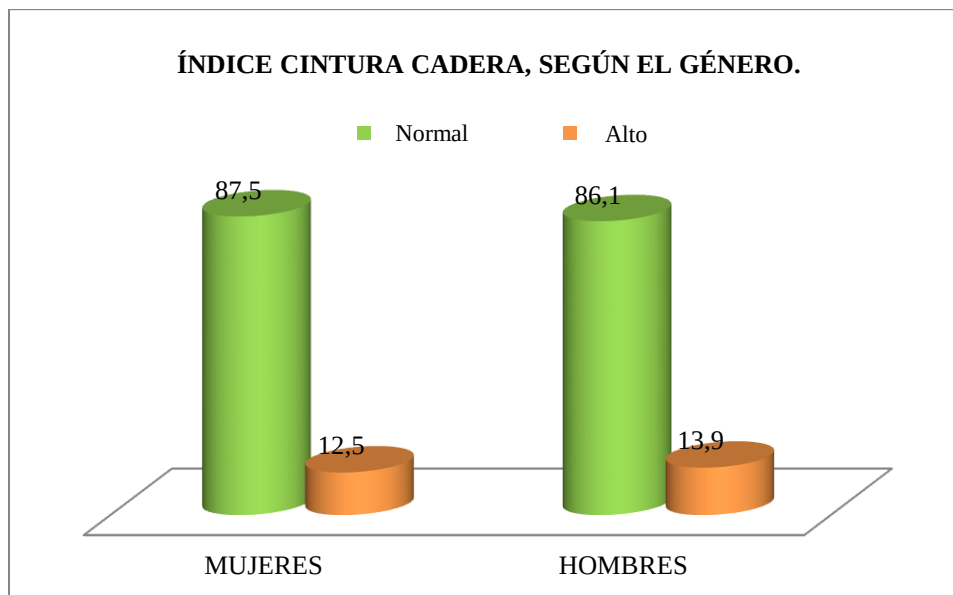
Se considera que los hombres son un poco más despreocupados que las mujeres al momento de mantenerse activos y cuidar su salud. El sedentarismo y la inadecuada alimentación conllevan al sobrepeso y la obesidad y por ende riesgos para su salud sea a corto o largo plazo.

CUADRO #3

ÍNDICE CINTURA CADERA, SEGÚN EL GÉNERO DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
Normal	56	31	87,5	86,1
Alto	8	5	12,5	13,9
TOTAL	64	36	100	100

GRÁFICO #3



Fuente: Fichas Nutricionales realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los usuarios encuestados, el 87,5% de las mujeres obtuvo un índice cintura cadera normal, mientras que un 12,5% con índice cintura cadera alto; en cuanto a los hombres se presentó un 86,1% con índice cintura cadera normal, mientras que un 13,9% con índice cintura cadera alto.

La obesidad de la región superior del cuerpo, o sea la adiposidad central medida con este índice se relaciona en forma moderada con los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas en hombres y mujeres. (Vivian Heyward, 2008)

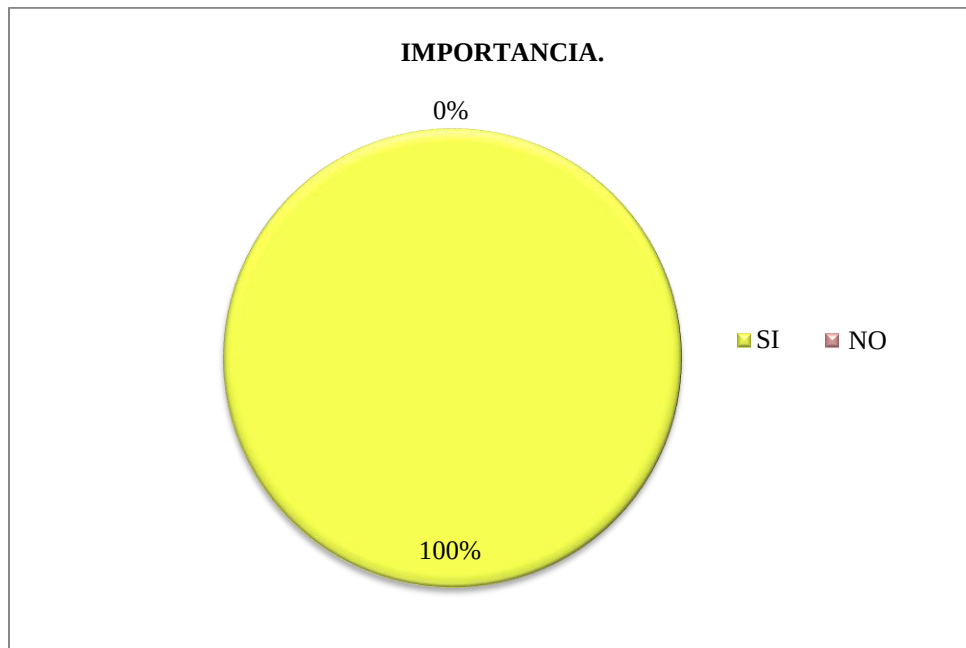
El índice cintura cadera está relacionado estrechamente con las enfermedades cardiovasculares y son de mayor o menor cuidado según donde localice la grasa que por lo general se da en forma androide o más conocida como forma de manzana o la ginacoide o forma de pera esto en el caso de las mujeres y en hombres es común que la grasa se localice en el abdomen. Se debe tener un rango normal para evitar las posibles complicaciones, alimentándose de manera correcta y realizando actividad física por lo menos 30 minutos diarios.

CUADRO #4

**IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL
CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	100
NO	0	0
TOTAL	100	100

GRÁFICO #4



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 100% de los usuarios del gimnasio IMJ cree que es importante realizar actividad física.

La importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo, ha creado por parte de los profesionales una gran demanda de información especializada que facilite la orientación de los programas que promueven la salud, tanto en el sector público como privado. (Nuria Garatachea, 2013)

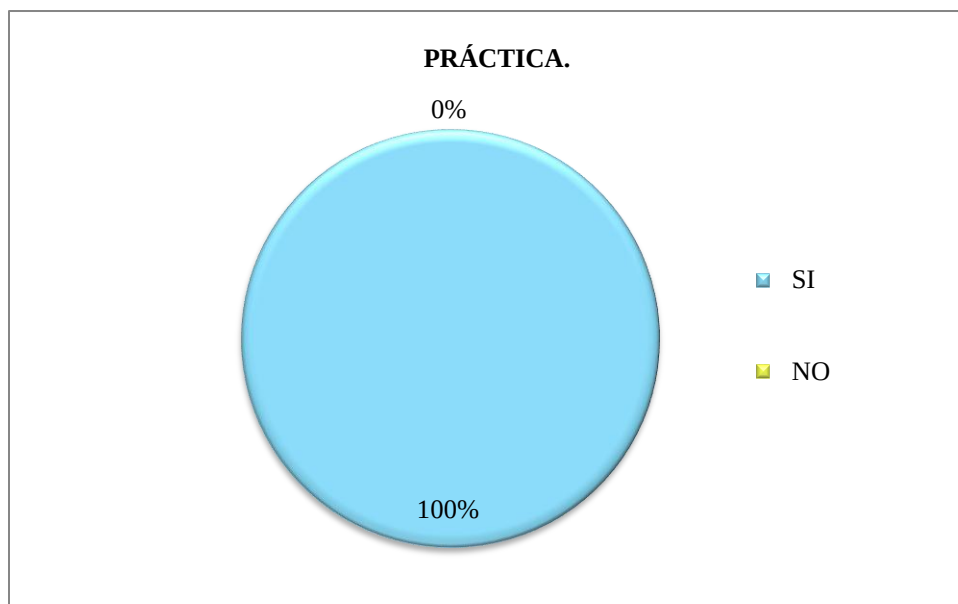
De acuerdo al resultado, todos los encuestados opinan que realizar actividad física los ayuda a sentirse saludable y prevenir enfermedades, les brinda una sensación de bienestar por lo cual asistir al gimnasio es parte de su vida cotidiana sin tomarlo como obligación al contrario disfrutando a diario mientras cuidan su salud.

CUADRO #5

PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ADEMÁS DE ACUDIR AL GIMNASIO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	100
NO	0	0
TOTAL	100	100

GRÁFICO #5



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 100% de los usuarios practican actividad física, además de acudir al gimnasio.

Se debe tomar conciencia que la salud es nuestro bien más importante, y que no todo es ambición o dedicación a las tareas profesionales, sino que también es necesaria la dedicación a uno mismo. (Eduardo Medina Jiménez, 2007)

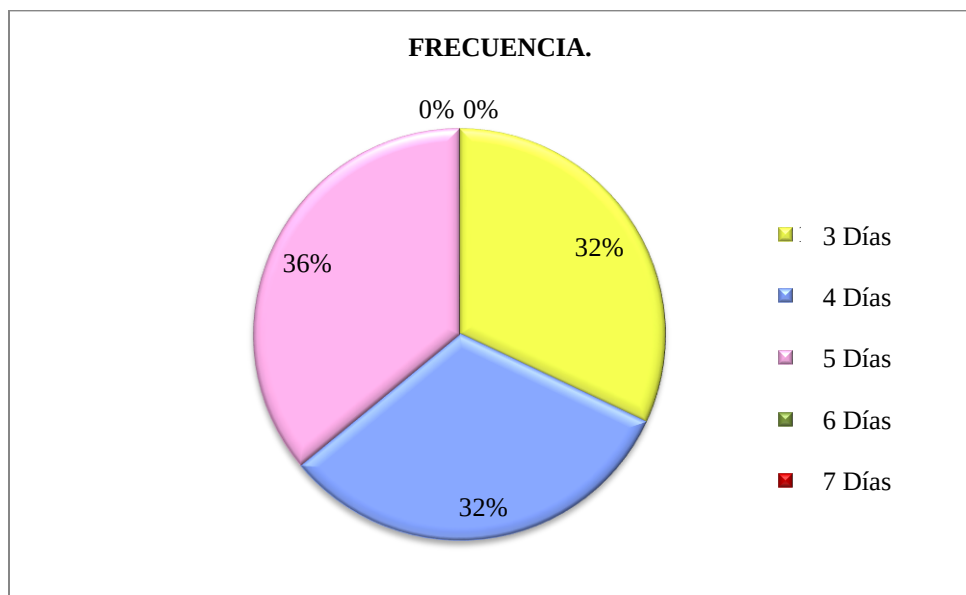
El resultado manifiesta que todos los encuestados se preocupan por mantenerse activos y saludables, dando un tiempo de su vida cotidiana al realizar actividad física y así tener menos riesgos de enfermedades, conservar el peso ideal o llegar a un peso deseado.

CUADRO #6

FRECUENCIA CON QUE SE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 Días	32	32
4 Días	32	32
5 Días	36	36
6 Días	0	0
7 Días	0	0
TOTAL	100	100

GRÁFICO #6



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 36% de los usuarios realizan actividad física 5 días a la semana, mientras que un 32% lo realiza 3 y 4 días a la semana.

El trabajo, la etnia, el tabaquismo, la educación, los ingresos o estatus socioeconómico, la edad y la obesidad pueden determinar la adquisición de unos hábitos que refuercen el sedentarismo entre la población. (Sara Márquez, 2013)

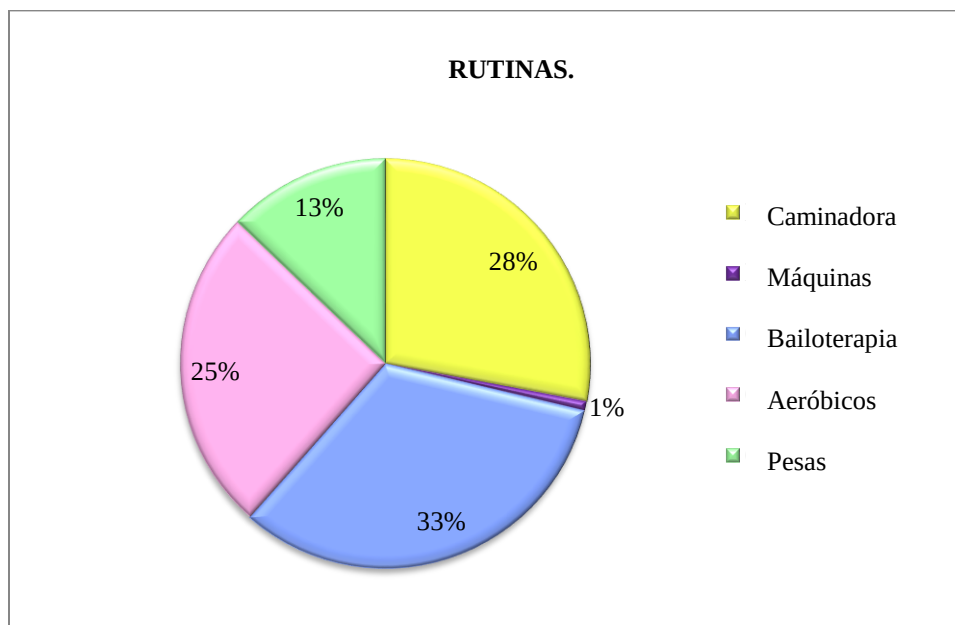
El resultado demuestra que los usuarios dedican un tiempo considerable para realizar actividad física, haciéndolo parte de su estilo de vida y no solo con un solo tipo de actividad sino que prefieren variar y aun sin ir al gimnasio siempre pasan en constante movimiento, adquiriendo así beneficios para su salud.

CUADRO #7

RUTINAS DE EJERCICIOS REALIZADAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminadora	74	27.9
Máquinas	2	0.80
Bailoterapia	87	32.8
Aeróbicos	68	25.7
Pesas	34	12.8
TOTAL	265	100

GRÁFICO #7



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 33% de los usuarios prefieren realizar bailoterapia, un 28% una rutina en caminadora, un 25% correr, mientras que un mínimo de 1% optan por utilizar máquinas.

La práctica de cualquier tipo de actividad física suele ser beneficiosa, se recomienda incorporar el ejercicio físico aeróbico regular a los hábitos de vida cotidianos, aunque sea de intensidad y duración moderadas. (Carlos Mingote, 2013)

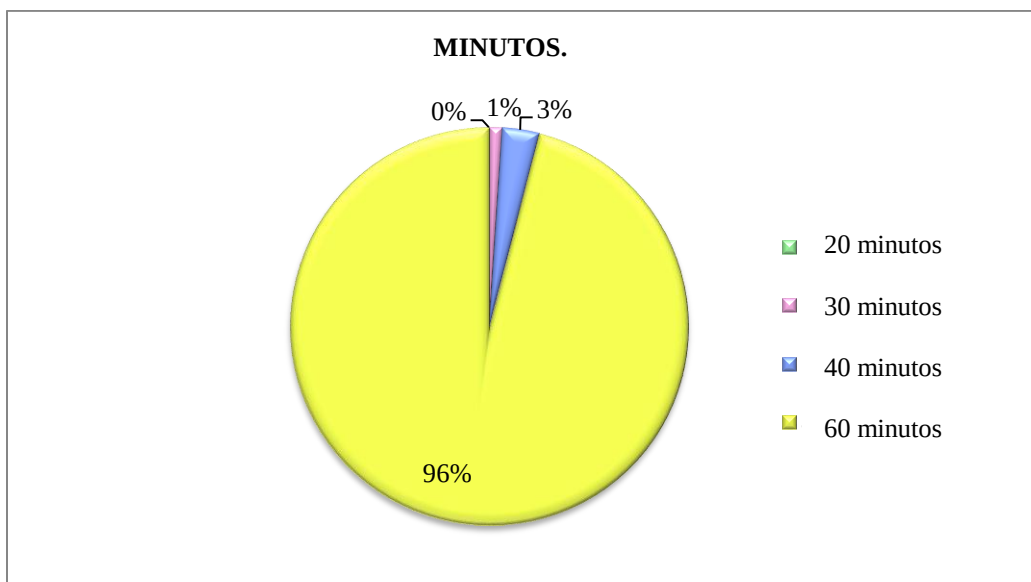
El resultado demuestra que existe mayor preferencia por los ejercicios aeróbicos, ya que estos ayudan al buen funcionamiento del sistema cardiovascular y es una forma dinámica y divertida de mantenerse en forma, además se debe consultar a profesionales para poder realizar una actividad física determinada ya que puede que su estado de salud no se lo permita.

CUADRO #8

MINUTOS DEDICADOS A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20 minutos	0	0
30 minutos	1	1
40 minutos	3	3
60 minutos	96	96
TOTAL	100	100

GRÁFICO #8



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 96% de los encuestados realizan actividad física durante 60 minutos, mientras que un 1% dedican 30 minutos.

Muchas personas creen que realizando por largo tiempo actividades exigentes y fuera de sus posibilidades inmediatas, están contribuyendo a mejorar su estado de salud y esa creencia no sólo es falsa, sino también muy peligrosa. (José Manuel Guidón, 2008)

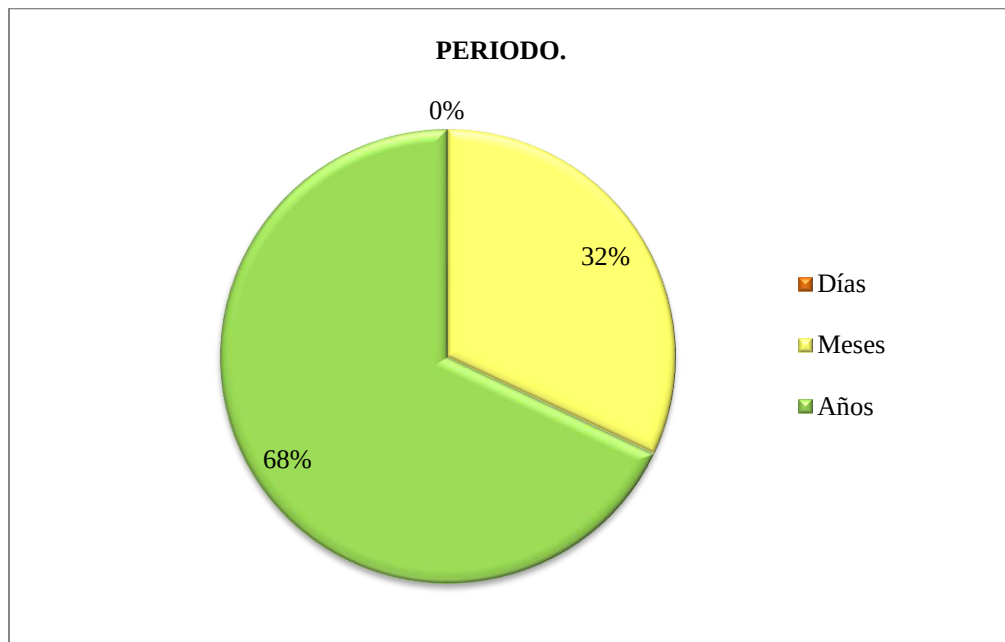
El resultado demuestra que los usuarios dedican realizar actividad física el tiempo considerado y recomendado por los especialistas, sin esforzarse más de la cuenta, ya que esto los mantiene física y mentalmente activos, pudiendo de esta manera obtener y conservar un peso adecuado y evitando enfermedades.

CUADRO #9

PERIODO QUE LLEVAN REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Días	0	0
Meses	32	32
Años	68	68
TOTAL	100	100

GRÁFICO #9



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 68% de los usuarios del gimnasio llevan años realizando actividad física, mientras que un 32% lo realiza hace unos meses.

Es evidente que el tipo y la intensidad apropiados de ejercicio varían en función de las características individuales, del nivel de fitness actual y de problemas específicos de salud. (Jack H. Wilmore, 2007)

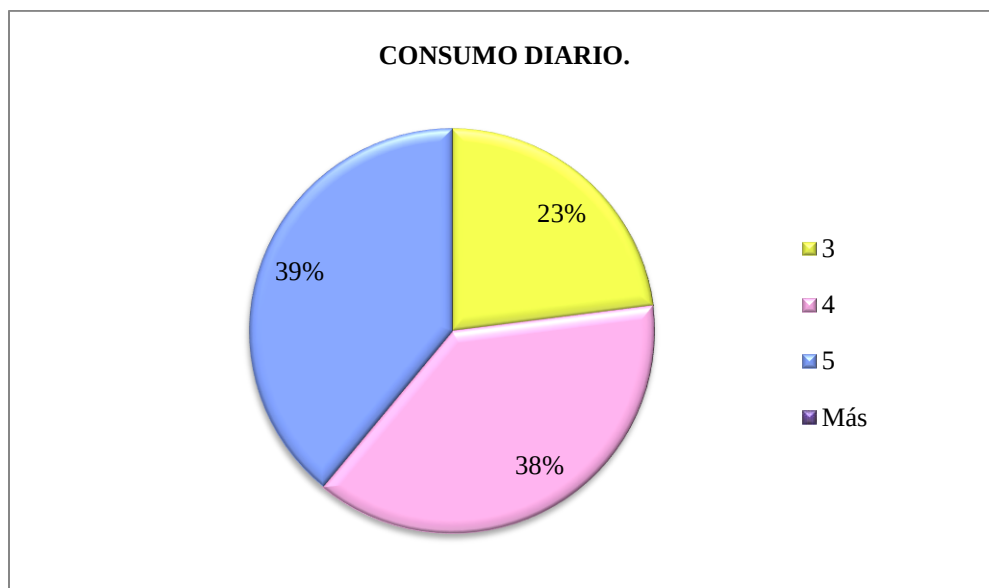
El resultado demuestra que existe un porcentaje considerable de usuarios que realizan actividad física desde hace algún tiempo, lo cual puede relacionarse al estado de salud que puedan tener.

CUADRO #10

**CONSUMO DIARIO DE COMIDAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN
SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	23	23
4	38	38
5	39	39
Más	0	0
TOTAL	100	100

GRÁFICO #10



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 39% de los usuarios se alimentan 5 veces al día, un 38% 4 veces, mientras que un 23% lo hace 3 veces al día.

Un aspecto fundamental para estar sano y saludable es mantener una dieta equilibrada, ingiriendo todos los productos recomendados en las cantidades adecuadas y de una forma racionalizada. (Luis Pablo Hernández, 2012)

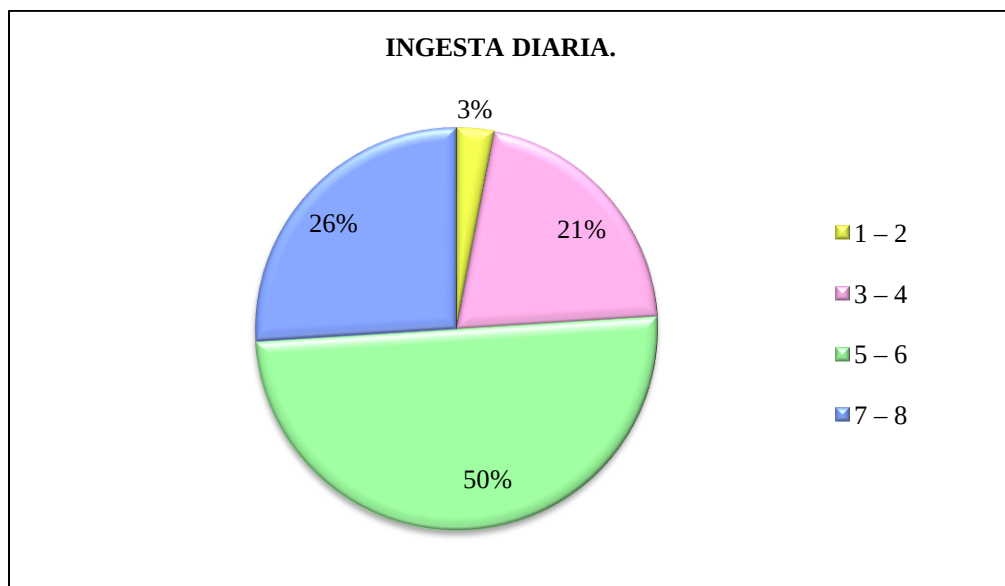
El resultado permite saber que la mayor parte de los usuarios fraccionan sus comidas de 5 a 4 veces al día. Por otra parte, no hay que confundir el comer bien con excederse a la hora de hacerlo, ya que dichas acciones pueden traer complicaciones metabólicas y no obtener un peso adecuado.

CUADRO #11

**INGESTA DIARIA DE AGUA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN
SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 – 2 vasos	3	3
3 – 4 vasos	21	21
5 – 6 vasos	50	50
7 – 8 vasos	26	26
TOTAL	100	100

GRÁFICO #11



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.
Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de los encuestados beben de 5 – 6 vasos con agua, mientras que un 3% toma de 1 – 2 vasos al día.

Sencillamente, el agua es vida; tomarla diariamente de manera adecuada es salud. (Edgar Cancino, 2013)

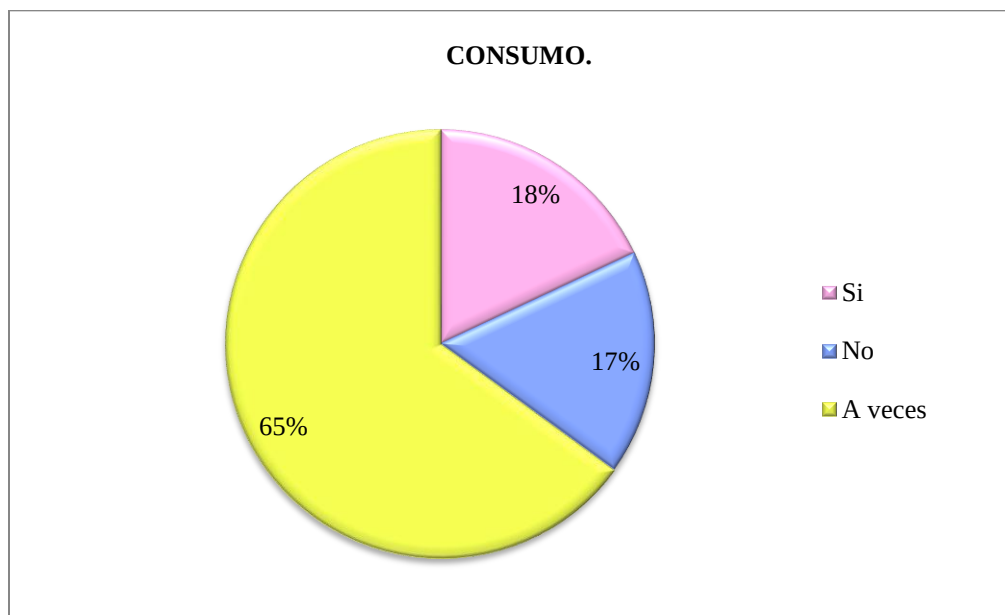
Si se tiene una actividad física frecuente debe beberse más agua para conseguir un equilibrio, ya que por lo regular se pierde gran cantidad de agua diariamente mediante fluidos corporales, ya sea por la orina, transpiración, lágrimas; es indispensable compensar ésta pérdida tomando la cantidad recomendada y adecuada que necesitan mantenerse hidratados para cumplir las funciones correctamente.

CUADRO #12

**CONSUMO DE COMIDA CHATARRA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN
SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	18
No	17	17
A veces	65	65
TOTAL	100	100

GRÁFICO #12



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 65% de los usuarios encuestados consumen comida chatarra a veces, mientras que un 18% consume frecuentemente y un 17% no lo hace.

Las comidas rápidas se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal. (Cabrera Molini, 2007).

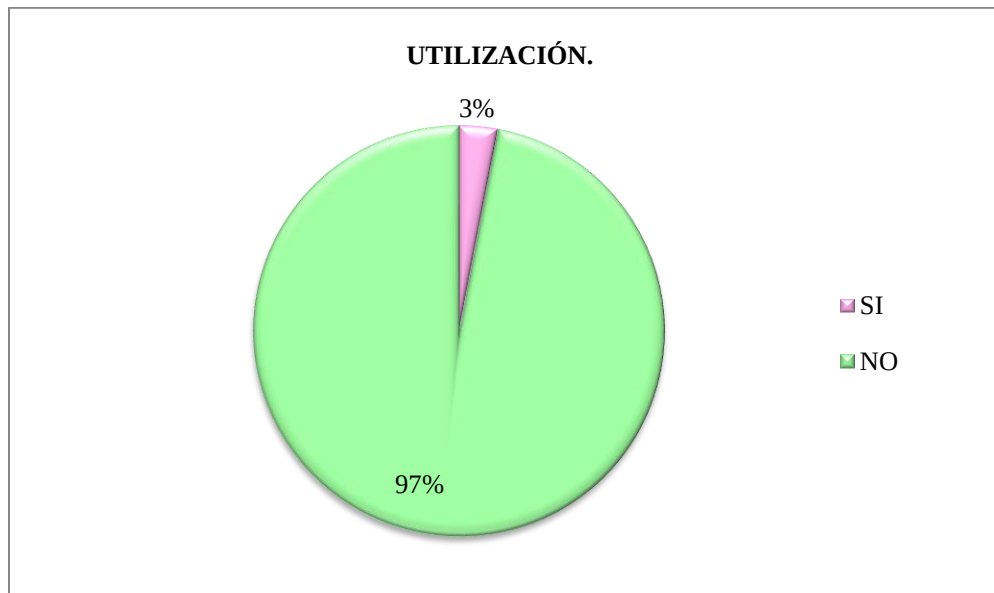
Como es evidente, la comida chatarra aún influye significativamente en nuestras vidas, ya sea por falta de tiempo, por no poder comer en casa o por costumbre, lo que puede acarrear una serie de riesgos y complicaciones para la salud, por lo que se debe de ser un poco más consciente de lo que se come, la comida chatarra no solo trae consigo el incremento de peso corporal o problemas digestivos, sino que también pueden ocasionar patologías mucho más graves.

CUADRO #13

UTILIZACIÓN DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA, DICIEMBRE 2012 – MAYO 2013.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	3
NO	97	97
TOTAL	100	100

GRÁFICO #13



Fuente: Encuestas realizadas a los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Elaborado por: Loor Quimíz Mariela Monserrate, Murillo Macías María Emilia.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 97% de los usuarios no utilizan suplementos alimenticios, mientras que un 3% si lo utilizan.

Se debe consultar a un médico antes de tomar alguna vitamina o suplemento alimenticio, ya que puede ser que no funcione igual en todas las personas, hay que ser prudente. (Heriberto Alonso, 2010)

El resultado nos permite esclarecer que la mayor parte de los encuestados conocen las contraindicaciones y riesgos que trae la suplementación, principalmente cuando no es recomendada por un especialista, y prefieren llevar una alimentación adecuada para así no recurrir a estos productos, aunque por desgracia estos productos se los obtienen sin receta o prescripción médica.

CONCLUSIONES

Una vez desarrollada y culminada la investigación, se concluye que:

La poca actividad física y el sedentarismo actualmente son unas de las principales causas de sobrepeso, obesidad y diferentes patologías, por lo que se puede determinar que la actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

A pesar de que existe una mínima diferencia entre los porcentajes según el género de la población encuestada, los resultados demuestran que existe una mayor afluencia de usuarios femeninos que realizan actividad física, por lo que se considera que hay una mayor preocupación o afición por parte de las mujeres en la práctica de actividad física, en cuanto a los hombres, ya sea por mantener y mejorar su aspecto físico o por salud.

Existe un porcentaje considerable de usuarios con un índice de masa corporal en sobrepeso, debido a la inadecuada alimentación que llevan.

El consumo de comida chatarra, comer a horas inadecuadas y el sedentarismo son factores de riesgo para la salud, ya que esto puede desencadenar distintas patologías, principalmente enfermedades cardiovasculares.

Debido a que existe poco interés de los usuarios por llevar hábitos alimenticios adecuados, se ejecutó una campaña publicitaria enfocada en promover un estilo de vida saludable, basada en llevar una adecuada alimentación y la práctica de actividad física regular, pudiendo de ésta forma evitar riesgos para la salud.

RECOMENDACIONES

Al dar por culminada la investigación se recomienda que:

Para evitar el sedentarismo y sus riesgos o consecuencias se debe realizar actividad física diaria y hacerlo parte del estilo de vida, dedicando tiempo y constancia en la práctica, para poder así obtener resultados.

No solo las mujeres se deben preocupar por realizar actividad física, también los hombres deben tomar el hábito de mantenerse activo, no solo por estética sino por salud, ya que de ésta manera se pueden prevenir muchas enfermedades, se logra mantener o disminuir el peso corporal y sentirse mejor consigo mismo.

El índice de masa corporal con un rango de sobrepeso u obesidad y un elevado índice de cintura cadera aumentan las posibilidades de sufrir cardiopatías, debido a la inadecuada alimentación y a una vida sedentaria, por lo que se recomienda mantener un peso ideal, alimentarse de forma adecuada y mantenerse activo.

La comida chatarra es perjudicial para la salud, por desgracia ha tomado un lugar significativo en la vida de quienes no tienen tiempo para comer en sus casas, por lo que se recomienda que se haga un espacio para poder así alimentarse convenientemente, respetando los horarios de comida e ingiriendo comida de calidad, no en cantidad.

Una dieta balanceada y equilibrada junto con la práctica de actividad física diaria, promueve un estilo de vida saludable, por lo que es ineludible prestar atención a la campaña publicitaria realizada ya que de esta manera tendrán se presentes ciertos consejos que a mediano o largo plazo puede ayudar a los usuarios mejorar su estilo de vida.

PRESUPUESTO

ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS			COSTOS USD
		HUMANOS	MATERIALES	OTROS	
Presentación y aprobación del proyecto de tesis.	1 mes	Responsables del proyecto, Decanato UTM	Computador, impresora, materiales de oficina	Viáticos	\$ 20
Designación de los miembros de tribunal de tesis.	15 días	Responsables del proyecto, Decanato UTM	Computador, impresora, materiales de oficina	Viáticos	\$ 10
Cambio de tema de tesis.	15 días	Responsables del proyecto, Miembros del tribunal, Decanato UTM	Computador, impresora, materiales de oficina	Viáticos	\$ 10
Reunión con miembros del tribunal para avances y correcciones de tesis.	5 meses	Responsables del proyecto, Miembros del tribunal	Computador, impresora, materiales de oficina	Viáticos	\$ 700
Elaboración y ejecución de las encuestas y fichas nutricionales.	1 mes	Responsables del proyecto, Miembros del tribunal, Usuarios del gimnasio	Computador, materiales de oficina, báscula, cinta métrica, calculadora, cámara	Viáticos	\$ 50
Elaboración y entrega de la propuesta.	1 mes	Responsables del proyecto, Miembros del tribunal, Propietario del gimnasio	Computador, impresora, materiales de oficina	Viáticos, Diseñador Gráfico	\$ 80
Presentación y sustentación del proyecto de tesis.	1 mes	Responsables del proyecto, Miembros del tribunal	Computador, impresora, materiales de oficina, Infocous	Salón de Sustentaciones de la UTM	\$ 200
TOTAL					\$ 1.070

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES POR MES	DIC. 2012	ENE. 2013	FEB. 2013	MAR. 2013	ABR. 2013	MAY. 2013	JUN. 2013	JUL. 2013	AGOS. 2013	SEPT. 2013	OCT. 2013	NOV. 2013
Presentación y aprobación del proyecto de tesis.	X											
Designación de los miembros de tribunal de tesis.	X											
Reunión con miembros del tribunal para avances y correcciones de tesis.		X	X		X	X	X	X				
Modificación del tema			X					X				
Elaboración y ejecución de las encuestas y fichas nutricionales.				X	X							
Elaboración y entrega de la propuesta.						X	X					
Presentación y correcciones finales del proyecto de tesis.									X	X	X	X
Sustentación del proyecto de tesis.												X

BIBLIOGRAFÍA

Pancorbo Sandoval AE. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Océano 2012

Burke L. Nutrición en el deporte. Un Enfoque Práctico. Australia. 2007

Moreno M. Prescripción de Actividad Física. Primer Simposio Nutrición y Salud. Creciendo Activo y Saludable. Quito, Ecuador 2011

Gould Daniel. Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. 4ª Edición. Madrid. 2010.

Márquez Rosa S, Garatachea Vallejo N. Actividad Física y Salud. Madrid. 2009

Gispert C. Deporte y Musculación. Océano Multimedia.

Casanueva, E. Nutriología Médica. 3ª Edición. México. 2009.

Ménat E. Dietética de la Diabetes. Barcelona. 2010.

Gil Ángel. Tratado de Nutrición. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Tomo II. Madrid. 2010

González J, Sanchez P, Mataix J. Nutrición en el deporte. Ayudas Ergogénicas y Dopaje. España. 2008.

Rakel D. Medicina Integrativa. 2ª Edición. España. 2009

Fontera W, Herring S, Micheli L, Silver J. Medicina Deportiva Clínica. Tratamiento Médico y Rehabilitación. España. 2008

WEBGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Acceso 5 de marzo del 2013

Acosta Felquer. Fisiología del Ejercicio. Encontrado en: http://med.unne.edu.ar/catedras/fisiologia1/fisiologia_del_ejercicio.htm. Acceso 15 de febrero del 2013.

Actividad Física. Categoría: Deporte y salud. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica. Acceso 27 febrero 2013.

López L. Guía para aprender a correr. Disponible en: <http://www.runningcorrer.com.ar/guia.php>. Acceso 23 marzo del 2013

Ejercicio Anaeróbico. Categorías: Deporte y Salud. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico. Acceso 25 de marzo del 2013

Laboratorio de Metabolismo Energético del Instituto de Nutrición. Universidad de Chile. Actividad Física y Enfermedad. Actividad Física y Obesidad. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad.html>. Acceso 5 de abril del 2013.

Gavin Mary. Mantener un peso saludable. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/healthy_weight_esp.html. Acceso 14 de mayo del 2013.

Martin C. Nutrición y alimentación de las personas de edad avanzada. Disponible en: http://www.uam.es/personal_pdi/elapaz/mmmartin/4_colaboraciones/nutricion_mayores/alimentacion_mayores.htm. Acceso 2 de mayo del 2013.

ANEXOS

PROPUESTA

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

TEMA:

Campaña publicitaria para promover un estilo de vida saludable en los usuarios del “Gimnasio IMJ” del cantón Santa Ana

DATOS INFORMATIVOS:

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:

Gimnasio IMJ.

UBICACIÓN SECTORIAL:

Provincia: Manabí

Cantón: Santa Ana

Dirección: Ciudadela Vuelta Larga.

Lugar: Gimnasio IMJ

PERIODO DE EJECUCIÓN

Fecha de inicio: 4 marzo de 2013.

Fecha de culminación: 5 de abril de 2013.

DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Beneficiarios Directos: Usuarios del Gimnasio IMJ.

Beneficiarios Indirectos: Propietario del establecimiento del Gimnasio IMJ

AUTORAS:

Loor Quimíz Mariela Monserrate

Murillo Macías María Emilia

INTRODUCCIÓN

Es frecuente que se piense que realiza suficiente ejercicio físico simplemente realizando las actividades cotidianas, ya sea en el trabajo o en la casa.

Muchas veces es confundido este concepto con el de Ejercicio Físico, pero debemos hacer la diferencia en que este último término está basado en una Actividad Física que sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias. En definitiva, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar.

El hábito de hacer ejercicio físico, lamentablemente no es común en todas las personas, pero no siempre es culpable quien olvidó este deber hacia sí mismo y se entregó a otros deberes, que le reprimen el auto cuidarse y darse el mínimo derecho a la salud, esto es parte de una educación negativa y devaluada, que no reconoce el ejercicio físico como una actividad humana importante.

Muchas personas piensan que tienen una edad avanzada para empezar a realizar actividad física, otros piensan que su estado físico no les va a permitir rendir en la rutina y por ello pueden presentar mas riesgos que los que si se atreven a hacer este tipo de cambios en su vida.

JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo se considera actualmente como uno de los desencadenantes de un sinnúmero de afecciones y patologías; es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria tienen una mayor tendencia a presentar sobrepeso y obesidad junto con otras enfermedades, presentan una sensación de malestar, cansancio, fatiga y por ello consideran que es un enorme esfuerzo realizar actividad física por el estado en el que se encuentran.

Para obtener mejores resultados, no sólo se necesita de una buena condición física y un buen instructor, también necesitas una buena dieta, ya que permite retrasar la fatiga y optimizar la actividad física.

Una apropiada alimentación puede influir elocuentemente sobre la salud del individuo, la capacidad para ejecutar actividad física, el resultado de una composición corporal ideal, la reparación muscular, entre otras; por lo que el cuerpo debe cambiar sus necesidades metabólicas durante el día y los objetivos de un plan alimentario para que aporten la proporción adecuada de nutrientes, en las cantidades adecuadas.

Actualmente se puede notar la necesidad de incorporar la actividad física en la vida cotidiana junto con una adecuada, balanceada y correcta alimentación, por lo que se cree conveniente educar a los usuarios del gimnasio acerca del tema planteado, mediante una campaña publicitaria que informe como se puede llegar a tener un estilo de vida saludable, con el fin de prevenir enfermedades o mejorar la salud del individuo.

OBJETIVOS

GENERAL:

Promover un estilo de vida saludable para los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

ESPECÍFICOS:

Propagar los buenos hábitos alimenticios y actividad física en la comunidad mediante un anuncio publicitario.

Informar los beneficios que tiene la práctica de actividad física junto con una buena alimentación.

Educar a los usuarios sobre la alimentación que debe llevar de acuerdo a su estado de salud.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Actividad Física se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física o sedentarismo es uno de los factores de riesgo de mortalidad mundial.

Existen personas que creen que la actividad física en un gimnasio termina siendo una tortura o en ocasiones aburren, para ello se necesita tener motivación para ser constante y así no abandonar el gimnasio, pueden existir instructores que asignan las actividades o ejercicios de las cuales ellos son apasionados sin tener en cuenta lo que el usuario requiere. Esto ocurre porque los guías que se encuentran en el gimnasio están completamente fanatizados con un sistema que manejan hábilmente, careciendo de voluntad y formación para relacionarse correctamente con los clientes e involucrarse con sus intereses y expectativas.

El Estado Nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

Es importante orientar al paciente acerca de sus necesidades alimentarias y nutricionales, según su estado nutricional, con el fin de proporcionarle pautas que incluyan en su estilo de vida, remarcando los principales factores determinantes de la nutrición según el tipo y horario de actividad física que realice durante el día.

Cuando una alimentación está mal equilibrada o es deficiente, el organismo sufre en el periodo inicial una serie de alteraciones metabólicas, bioquímicas y fisiológicas que pueden contribuir a disminuir su rendimiento y adaptación al entrenamiento. Su progresión en el tiempo da lugar a cambios patológicos, con o sin manifestaciones clínicas en estados más avanzados.

La incidencia de sobrepeso y obesidad se ha incrementado en ésta última década, por lo que se ha planteado asociar la actividad física con un plan de alimentación como estrategia para mejorar la salud.

FACTIBILIDAD:

De acuerdo con la averiguación realizada, considerando que no se ha realizado ningún estudio en éste lugar, la ejecución de la propuesta seria muy viable, ya que estaría beneficiando tanto a los usuarios del gimnasio, el propietario y los responsables de la investigación.

DESCRIPCIÓN:

La propuesta consiste en la elaboración de una valla publicitaria con imágenes y texto que demuestre por qué es importante realizar actividad física y tener unos buenos hábitos alimenticios, la cual estará ubicada al ingreso del gimnasio, llamando la atención de los usuarios.

IMPACTO:

La propuesta esta encaminada a concientizar a los usuarios, a través de la campaña publicitaria sobre la importancia de realizar actividad física y alimentarse adecuadamente, logrando que los usuarios puedan tener un mejor estilo de vida y preocuparse mejor por su salud.

EVALUACIÓN:

Con la propuesta implementada se pueden obtener resultados a mediano o largo plazo, ya que con la evaluación nutricional que se realizó y la campaña publicitaria destinada a los usuarios del gimnasio, se estaría promoviendo la prevención y promoción de la salud, teniendo así resultados favorables en la investigación.

RECURSOS:

Humanos.

Investigadoras.

Propietario del Gimnasio.

Usuarios del Gimnasio.

Diseñador Gráfico

Materiales.

Anuncio Publicitario.

Cámara fotográfica.

Transporte.

Institucionales.

Gimnasio IMJ

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	MESES							
	MAYO				JUNIO			
	1ra. SEMANA	2da. SEMANA	3ra. SEMANA	4ta. SEMANA	1ra. SEMANA	2da. SEMANA	3ra. SEMANA	4ta. SEMANA
Elaboración de la propuesta								
Presentación de la propuesta								
Correcciones en la propuesta								
Entrega de la propuesta								

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	RECURSOS	COSTO
Elaboración de la propuesta	Computador, Diseñador Gráfico, Materiales de Oficina, Viáticos	\$ 8
Presentación de la propuesta	Computador, Materiales de Oficina, Viáticos	\$ 5
Correcciones en la propuesta	Computador, Diseñador Gráfico, Materiales de Oficina, Viáticos	\$ 8
Entrega de la propuesta	Computador, Diseñador Gráfico, Materiales de Oficina, Viáticos	\$ 25
TOTAL		\$ 46

DISEÑO DEL ANUNCIO PUBLICITARIO, PROMOVRIENDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La actividad física y una alimentación saludable favorecen a un cuerpo y mente sana.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN:

- * Reduce enfermedades cardiovasculares.
- * Reduce y/o mantiene peso corporal.
- * Previene algunos tipos de cáncer.
- * Mejora digestión.
- * Libera stress.



ELABORADO POR EGRESADAS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA:
LOOR QUIMÍZ MARIELA MONSERRATE
MURILLO MACÍAS MARÍA EMILIA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



La presente encuesta, está realizada con el fin de investigar y ejecutar el proyecto de tesis **“La actividad física y su influencia en el estado nutricional de los usuarios del gimnasio IMJ del cantón Santa Ana”**.

Cuyo objetivo general es: Relacionar de qué manera influye la actividad física en el estado nutricional de los usuarios del Gimnasio IMJ del cantón Santa Ana.

Sírvase de contestar las siguientes preguntas, marcando en el espacio que usted crea conveniente.

Fecha y Lugar: _____

Edad: _____ Ocupación: _____ Género: M: ☐ F: ☐

Tipo de Instrucción: _____

ENCUESTA

1. ¿Cree usted que es importante realizar actividad física?

Si: _____ No: _____

2. ¿Realiza algún tipo de actividad física, además de acudir al gimnasio?

Si: _____ No: _____

3. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

3: _____ 4: _____ 5: _____ 6: _____ 7: _____

4. ¿Qué rutina de ejercicios realiza usted?

Caminadora: _____ Máquinas: _____ Bailoterapia: _____

Aeróbicos: _____ Pesas: _____

5. ¿Cuántos minutos al día dedica usted para realizar actividad física?

20: _____ 30: _____ 40: _____ 60: _____

6. ¿Cuánto tiempo lleva realizando actividad física?

Días: _____ Meses: _____ Años: _____

7. ¿Cuántas veces se alimenta al día?

3: _____ 4: _____ 5: _____ Más: _____

8. ¿Cuántos vasos con agua bebe al día?

1 – 2: _____ 3 – 4: _____ 5 – 6: _____ 7 – 8: _____

9. ¿Consume usted comida chatarra?

Sí: _____ No: _____ A veces: _____

10. ¿Usa algún suplemento alimenticio?

Sí: _____ No: _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



FICHA NUTRICIONAL

NOMBRE: _____

EDAD: _____ **GÉNERO:** _____

TELÉFONO: _____

APP: _____

APF: _____

PESO: _____

TALLA: _____

IMC: _____

CINTURA: _____

CADERA: _____

I C/C: _____

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

DATOS DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO IMJ

CÓDIGO DE USUARIO	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC	Cintura (cm)	Cadera (cm)	ÍNDICE C/C	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
001	F	31	59.6	153	25.46	84	98	0.86	SOBREPESO
002	M	38	71.0	168	25.16	110	120	0.92	SOBREPESO
003	M	40	73.0	170	25.26	120	125	0.96	SOBREPESO
004	F	30	63.0	160	24.61	93	110	0.84	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
005	M	25	67	165	24.61	85	90	0.94	NORMAL
006	F	43	63	160	24.61	93	105	0.89	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
007	F	38	63	160	24.61	91	100	0.91	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
008	F	17	52	161	20.33	66	93	0.70	NORMAL
009	F	25	60	158	24.03	85	110	0.77	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
010	M	19	65	170	22.49	89	98	0.91	NORMAL
011	F	19	60	162	22.86	70	95	0.74	NORMAL
012	F	16	53.8	170	18.62	62	94	0.65	NORMAL
013	F	28	80.2	159	31.72	88	120	0.73	OBESIDAD I
014	M	53	87.5	160	34.18	102	110	0.92	OBESIDAD I
015	M	16	90.5	170	31.31	95	107	0.88	OBESIDAD I
016	M	17	101.2	176	32.67	108	116	0.93	OBESIDAD I
017	M	19	80	170	27.68	100	115	0.86	SOBREPESO
018	M	56	75.9	170	26.26	88	102	0.86	SOBREPESO
019	M	34	82.5	171	28.21	98	105	0.93	SOBREPESO
020	F	28	67	159	26.54	81	101	0.80	SOBREPESO

CÓDIGO DE USUARIO	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC	Cintura (cm)	Cadera (cm)	ÍNDICE C/C	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
021	F	25	80	170	27.68	85	115	0.74	SOBREPESO
022	M	25	80	170	27.68	100	120	0.83	SOBREPESO
023	M	26	80.5	175	26.29	110	120	0.91	SOBREPESO
024	M	23	80	175	26.12	110	120	0.92	SOBREPESO
025	F	35	75	170	25.95	87	110	0.79	SOBREPESO
026	M	26	80	172	27.04	130	135	0.96	SOBREPESO
027	F	35	75	170	25.95	87	110	0.79	SOBREPESO
028	M	26	80	24.03	27.04	130	135	0.96	SOBREPESO
029	F	40	75	172	25.35	100	120	0.83	SOBREPESO
030	M	33	90	175	29.39	136	140	0.97	SOBREPESO
031	F	18	60	162	22.86	71	95	0.74	NORMAL
032	F	25	65	165	23.88	80	101	0.79	NORMAL
033	F	22	67	169	23.46	84	102	0.82	NORMAL
034	M	18	60.3	160	23.55	78	93	0.84	NORMAL
035	M	14	54.6	160	21.3	73	91	0.80	NORMAL
036	F	17	59.5	160	23.24	75	97	0.77	NORMAL
037	F	26	61.8	162	23.55	78	101	0.77	NORMAL
038	F	16	67.6	167	24.24	78	106	0.73	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
039	F	26	53.1	155	22.10	69	93	0.74	NORMAL
040	F	33	58.7	161	22.65	71	99	0.71	NORMAL

CÓDIGO DE USUARIO	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC	Cintura (cm)	Cadera (cm)	ÍNDICE C/C	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
041	M	16	62.8	168	22.25	73	92	0.79	NORMAL
042	M	17	51.0	168	18.07	67	83	0.80	NORMAL
043	M	44	73.6	172	24.8	84	100	0.84	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
044	M	16	54.7	168	19.38	69	86	0.80	NORMAL
045	F	19	50	151	21.9	77	98	0.78	NORMAL
046	F	28	68	170	23.53	82	102	0.80	NORMAL
047	F	22	66	165	24.24	75	100	0.75	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
048	F	35	65	24.03	23.8	80	105	0.76	NORMAL
049	F	21	60	160	23.40	65	87	0.74	NORMAL
050	F	32	69	167	24.74	100	120	0.83	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
051	M	35	70	167	25.17	115	120	0.95	SOBREPESO
052	F	30	67	163	25.2	95	110	0.86	SOBREPESO
053	F	50	67	162	25.5	91	105	0.86	SOBREPESO
054	F	25	67	165	24.6	87	100	0.87	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
055	F	27	65	162	24.8	85	99	0.85	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
056	F	37	88	147	40.7	108	118	0.91	OBESIDAD III
057	F	25	65	165	25	90	110	0.81	SOBREPESO
058	F	45	65	160	25.3	91	110	82	SOBREPESO
059	F	25	79	177	25.2	80	105	0.76	SOBREPESO
060	M	23	73	170	25.2	110	120	0.91	SOBREPESO

CÓDIGO DE USUARIO	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC	Cintura (cm)	Cadera (cm)	ÍNDICE C/C	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
061	M	20	75	170	25.9	110	120	0.91	SOBREPESO
062	F	16	65	161	25.09	88	115	0.76	SOBREPESO
063	F	38	69	165	25.09	85	110	0.77	SOBREPESO
064	M	40	75	170	25.9	110	120	0.91	SOBREPESO
065	M	50	75	169	26.3	110	118	0.92	SOBREPESO
066	M	41	79	175	25.8	116	125	0.92	SOBREPESO
067	F	23	56.6	149	25.4	70	98	0.71	SOBREPESO
068	F	43	65.7	24.03	26.3	77	101	0.76	SOBREPESO
069	F	52	65.9	162	25.1	78	99	0.78	SOBREPESO
070	M	29	90.2	175	29.4	92	113	0.81	SOBREPESO
071	F	43	60.8	152	26.3	78	96	0.81	SOBREPESO
072	F	38	77	161	29.7	90	109	0.82	SOBREPESO
073	F	34	49.6	154	20.9	62	90	0.68	NORMAL
074	F	23	57	163	21.5	70	100	0.70	NORMAL
075	F	17	62	156	25.5	72	102	0.70	SOBREPESO
076	F	25	81	154	34.1	94	120	0.78	OBESIDAD I
077	M	30	101.5	174	33	101	112	0.90	OBESIDAD I
078	F	18	55	156	22.63	74	94	0.78	NORMAL
079	F	16	59	161	22.7	74	97	0.76	NORMAL
080	F	16	47	150	20.8	67	92	0.72	NORMAL

CÓDIGO DE USUARIO	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC	Cintura (cm)	Cadera (cm)	ÍNDICE C/C	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
081	F	22	49.8	150	22.1	72	90	0.80	NORMAL
082	F	42	56.5	160	22.07	70	95	0.73	NORMAL
083	F	40	62.6	160	24.45	79	98	0.80	NORMAL
084	F	26	71	158	28.5	89	105	0.84	SOBREPESO
085	F	25	67	158	26.9	85	103	0.82	SOBREPESO
086	F	40	69.1	153	29.5	85	104	0.81	SOBREPESO
087	F	26	66.5	160	25.9	80	103	0.77	SOBREPESO
088	M	25	75	24.03	25.42	95	105	0.90	SOBREPESO
089	F	22	60	162	22.9	63	92	0.68	NORMAL
090	F	33	67	167	24.1	69	101	0.68	NORMAL
091	F	23	65	165	23.8	70	100	0.70	NORMAL
092	F	40	63	160	24.6	70	100	0.70	NORMAL
093	M	17	62.3	166	22.65	76	92	0.82	NORMAL
094	M	23	73	172	24.7	91	100	0.91	NORMAL
095	F	19	63	162	24.04	68	96	0.70	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
096	F	25	62	163	23.3	69	97	0.71	NORMAL
097	M	23	68	166	24.7	87	105	0.82	NORMAL
098	M	19	67	165	24.6	100	110	0.90	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
099	F	26	70	168	24.8	75	105	0.71	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO
100	M	22	69	167	24.8	93	110	0.84	NORMAL CON TENDENCIA A SOBREPESO

GIMNASIO IMJ DEL CANTÓN SANTA ANA



TOMA DE TALLA A LOS USUARIOS DEL GIMNASIO



TOMA DE PESO A LOS USUARIOS DEL GIMNASIO



TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA Y CADERA



REGISTRO DE DATOS DE LA FICHA NUTRICIONAL



BREVE INFORMACIÓN SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS USUARIOS



ENTREGA DE LA PROPUESTA AL GIMNASIO IMJ

