

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

RAZONES POR LAS CUALES LAS PERSONAS ENTRE 18-20 AÑOS ASISTE AL GIMNASIO FORZA GYM EN CHETUMAL

**REASONS WHY PEOPLE BETWEEN 18-20 YEARS OLD
ATTEND THE FORZA GYM IN CHETUMAL**

Maria Patricia Benitez Angeles

Universidad Vizcaya de las Americas Campus: Chetumal

Razones por las cuales las personas entre 18-20 años asiste al gimnasio Forza Gym en Chetumal

Maria Patricia Benitez Angeles ¹

Paty.27.ago@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5147-5231>

Universidad Vizcaya de las Americas Campus:
Chetumal

RESUMEN

En este artículo se habla sobre las razones por las cuales se acude al gimnasio, y el cuidado de su alimentación, dado que en la actualidad muchas son las personas que hacen ejercicio ya sea en un gimnasio o en otro lugar, pero dejan a un lado la cuestión nutricional, enfocándose en la pérdida de peso pasando horas haciendo ejercicio, y descuidado sus hábitos alimentarios. Para esto se toma como base un gimnasio de la ciudad de Chetumal, Q.Roo, a quienes se les realizó una serie de preguntas para conocer los motivos de ir al gym, así como de qué manera cuidan su alimentación, esto con el propósito de conocer la importancia que le dan hoy en día a la nutrición y sobre todo a los especialistas de esta área que no son tan reconocidos, dado que con la publicidad que se maneja hoy en día en las redes sociales, muchos carecen de veracidad y se dejan influenciar por falsos profesionales de la salud nutricional. Algunos de los datos obtenidos, reflejan que la salud es uno de los motivos más importantes por los que acuden a hacer ejercicio en estos espacios, lo que señala que hay personas que dejan a un lado la belleza física y se centran en su salud dado a la gran cantidad de personas que sufren de obesidad, sobre peso, ansiedad o estrés, los cuales son factores que deben ser atendidos.

Palabras claves: gimnasio, nutrición, impacto, belleza y sociedad

¹ Autor principal.

Correspondencia: Paty.27.ago@gmail.com

Reasons why people between 18-20 years old attend the forza gym in chetumal

SUMAMARY

This article talks about the reasons why people go to the gym and how to take care of their diet, since nowadays there are many people who exercise either in a gym or somewhere else, but they put aside the nutritional issue, focusing on weight loss by spending hours exercising and neglecting their eating habits. For this, a gym in the city of chetumal, q. Roo, is taken as a basis, who were asked a series of questions to find out reasons for going to the gym, as well as how they take care of their diet, this with the purpose of knowing the importance they give today to nutrition and especially to the specialists in this in this areas that are not so recognized, since with the advertising that is handled today on social networks, many lack veracity and are influenced by false nutritional health professionals. Some of the data obtained reflect that health is one of the most important reasons why people go to exercise in these spaces, which indicates that there are people who leave physical beauty aside and focus on their health given the large number of people who suffer from obesity, overweight, anxiety or stress, which are factors that must be addressed.

Keywords: gym, nutrition, impact, beauty and society

Artículo recibido 05 enero 2025

Aceptado para publicación: 09 febrero 2025



INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que sobresalen en México es la obesidad y el sobre peso, los cuales llevan a padecer enfermedades como la diabetes e hipertensión, lo que hace que la causa de muerte se eleve cada día más. “Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país”. (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, ISSSTE, 2016, párr. 3). He aquí la importancia de una buena alimentación ligada al ejercicio, lo cual, se puede notar que existe un incremento de la población que asiste a los gimnasios, pero no por eso debe descuidarse la cuestión nutricional.

Por otro lado, datos de la OMS (2024) señalan que:

En 2022, 2500 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 890 millones eran obesos. Esto significa que el 43% de los adultos de 18 años o más (un 43% de hombres y un 44% de mujeres) tenían sobrepeso, lo que supone un aumento con respecto a 1990, cuando el porcentaje de adultos de 18 años o más con sobrepeso era del 25%. La prevalencia del sobrepeso variaba en función de la región: del 31% en las regiones de la OMS de Asia Sudoriental y África al 67% en la Región de las Américas. (párr. 9)

Estas cifras solo demuestran cómo el alza de personas sigue en aumento, no por ello México se encuentra en el quinto lugar a nivel mundial, o que en los próximos 10 años esta cifra va a aumentar en donde habrá unos 35 millones de personas obesas. (Federación Mundial de Obesidad, como se citó en Alianza por la salud alimentaria, 2022)

Es por esta razón que es importante tomar medidas para contrarrestar esta problemática, lo que sugiera esta investigación entender que es necesario un plan de alimentación al igual que la actividad física, lo cual se ha vuelto popular entre los jóvenes.

Hoy por hoy, son muchas las personas que hacen ejercicio, ya sea en gimnasios o en lugares públicos, como refieren datos del INEGI (2024) “en 2023, 39.8 % de la población de 18 años y más en áreas urbanas fue activa físicamente. Es decir, que en su tiempo libre realizó ejercicio físico o practicó algún deporte”. (párr. 1). Esto puntualiza que no importa el lugar donde se realice el deporte, sino que se haga, dado que aún hay población que es apática o sedentaria.



Para el 2023, el porcentaje de la población bajó a comparación con el año 2014, que reflejaba un 45.4% más que esta cifra, (INEGI, 2024), esto puede deberse a diferentes factores que hacen que la población dejara de hacer actividad, dado que son más las personas que prefieren quedarse en casa sin hacer nada, en comparación con aquellas que desean cuidar su figura.

Por otro lado, “está comprobado que la actividad física mejora la salud, genera endorfinas y catecolaminas, incrementa los niveles de estamina y dopamina, y produce sensaciones placenteras” (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Gimlin, 2002; Franco, Ayala y Ayala, 2011).

Es por ello por lo que, muchas personas se vuelven adictas a hacer ejercicio y pasan muchas horas ahí, porque sienten la necesidad de seguir esforzándose día a día para cumplir con el objetivo que se han planteado, de igual manera creen que mientras más horas le inviertan al ejercicio más rápido alcanzarán la figura deseada, sin embargo, se debe hacer énfasis que el ejercicio y la alimentación deben ir de la mano para un mejor rendimiento.

Los seres humanos tienen un límite en su cuerpo que sienten que debe ser transgredido y llevado al extremo con el fin de obtener poder, sin embargo dicha trasgresión se enmarca “entre la tranquilidad y el horror, horror que se produce cuando se piensa en exceder el límite, y de la imposibilidad de evitar salir de los límites”, lo cual constituye estados de intranquilidad e insatisfacción respecto al propio cuerpo, por lo que resulta admisible como evidencia del deseo, el hecho de llevar a otro plano las posiciones de belleza adscritas al devenir social y los cánones normativos impuestos por la sociedad de consumo, ejemplo de ello son la vigorexia, la anorexia y la bulimia. La vigorexia es entonces uno de esos límites trasgredidos al tiempo que un intento de resignificación del concepto de cuerpo en un escenario que institucionaliza las representaciones físicas y las comercializa bajo un ideal de bienestar social. Una persona con vigorexia tiene pensamientos recurrentes y a menudo obsesivos sobre su imagen y las formas de mejorar su aspecto físico (musculatura), razón por la que se ejercita de manera “compulsiva” con el fin de compensar un “defecto” que frecuentemente sólo ellos perciben (Rodríguez Molina, [como se citó en Salarza, et. al. 2012, p 211).

De esta manera es necesario entender que no se trata de matarse en los gimnasios mucho tiempo, sino cuidar los diferentes factores ligados a esto, como la alimentación. Se debe combatir los diferentes estigmas de la sociedad en donde la figura no debe ser lo más importante. Una persona con una belleza y



cuerpo de envidia, se suele decir que tiene mejores oportunidades para conseguir un mejor empleo que alguien que no lo tiene, sin embargo, no se puede dejar a un lado el conocimiento e inteligencia.

Arbinaga y Caracuel, (como se citó en Salarza, et. al., 2012):

Cabe mencionar que el concepto de belleza no escapa a la “competencia social” lo cual ubica el tema de la vigorexia en el plano estético, siempre habrá una especie de plus posible y alcanzable, consumible e incluso intercambiable respecto a lo representado como socialmente admitido en el cuerpo; en este sentido el fisicoculturismo ha sido empleado como una de las formas para lograr el “cuerpo deseable” lo que ha aumentado la asistencia a gimnasios y un número cada vez mayor de competidores (p. 212).

Como se menciona, este tipo de exigencia por la belleza física es lo que ha hecho que muchos quieran ir a los gimnasios, sin embargo, no es la única razón para que vayan, aunque desde muchos años atrás se ha querido erradicar la idea de que la belleza se centra solo en conseguir un cuerpo de envidia o figura escultural.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2023) Fisicoculturismo (Culturismo) se define como la actividad deportiva orientada al desarrollo muscular excesivo mediante la realización de ejercicios gimnásticos y una alimentación determinada. (Definición 1.)

De esta manera cabe señalar que es no solo es el hecho de hacer ejercicio, sino que, sumado a eso, hay que seguir un plan de alimentación correcto, es decir, una dieta específica que permita mejorar el rendimiento y con ello cambiar los hábitos alimentarios para que de esta manera se pueda ver el cambio en la figura.

Este artículo se enfoca en los motivos por los cuales las personas asisten al “gym”, tomando como base el incremento de gimnasios que hay en Chetumal, Q. Roo, y que cada día aumentan más. Existen un aproximado de 18, pero no está confirmado, porque hay lugares que no están dados de alta, pero funcionan con el mismo objetivo, que las personas hagan ejercicio.

El objetivo principal de esta investigación es conocer las razones por las que, en Chetumal, cada día son más las personas que asisten a los gimnasios, pero sobre todo si también cuidan su alimentación y de qué manera lo hacen, si por recomendaciones propias o por un especialista, es decir, con un asesor nutricional.

Se cree que una de las razones poderosas para que alguien asista a un gimnasio es por cuidar su belleza física, su cuerpo, ya que de esta manera se busca encajar en la sociedad, al buscar una aceptación. ¿Quién



no quiere ser aceptado en la sociedad o quiere ser reconocido por otros? Son preguntas que llevan a esta investigación a analizar los motivos de hacer ejercicio y señalar la relevancia que tiene el cuidar la alimentación de la misma forma.

METODOLOGÍA

El tipo de investigación que se realizó fue mixto, es decir, cualitativa y cuantitativa, en la primera se busca saber las razones por las cuales las personas van al gimnasio por determinado tiempo, ya sean por motivos de salud o mejorar su condición física de cada uno de ellos. Cuantitativo porque se busca obtener los resultados mediante gráficas, encuestas y cierta cantidad de preguntas generadas, para tener datos más específicos.

El enfoque de la investigación es explicativo dado que se dará a conocer las razones más comunes por las que las personas asisten al gimnasio, ya que hoy día se basan en la belleza, más que en la salud.

La población estudiada fue de 24 personas adultas en edad entre 25 a 35 años, el tipo de población fue mixta tanto hombres como mujeres, para ello se escogió el gimnasio FORZA GYM, que se ubica en la ciudad de Chetumal Quintana Roo.

Los Instrumentos que fueron utilizados es una encuesta realizada en Google Forms con 12 preguntas especificadas de opción múltiple. Se les cuestionó acerca de las metas de cada persona que acuden al gimnasio observando las diferencias, ya que se puede encontrar un sinfin de diversos objetivos que se enfocan en una estrategia diferente para cada uno. Las razones y motivos son mayormente estético, alto rendimiento, pasa tiempo, rehabilitación y salud, con una cantidad de tiempo estimado y días a las semanas que van favoreciendo los propósitos. La aplicación de la encuesta fue de manera fácil y sencilla, con opción múltiple sin tener complicaciones al momento de responder, ya que el tiempo en que realizaron dichas preguntas fue menos de 5 minutos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

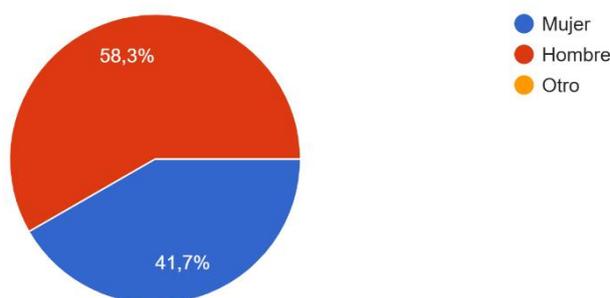
Se sabe que cada día son más las personas que asisten a los gimnasios, ya sea por cuestiones de salud o simplemente por verse bien, es decir, tener un cuerpo de envidia, pero no siempre se combina esto con una buena alimentación, por lo que a continuación se muestran los resultados que se obtuvieron del trabajo de campo, y entendiendo las razones principales por las que las personas van a hacer ejercicio.



Figura 1. Cantidad de hombre y mujeres

1. ¿ Qué genero eres ?

24 respuestas



Fuente: Elaboración propia

En la primera gráfica se puede observar la cantidad de mujeres y hombres que asistente al gimnasio, en ellos se tiene que el 41.7% son mujeres, lo cual hace referencia a 10, y el 58.3% son de hombres, que representan 14 individuos, aunque es poca la diferencia, se puede observar que esto ya no es una actividad propia de los hombres, sino que las mujeres también se posicionan en esta disciplina.

“Comparando la información por sexo de la población que declaró realizar deporte o ejercicio físico en su tiempo libre, los hombres siguen presentando mayor porcentaje que las mujeres 46.7% y 33.3%, respectivamente”. (INEGI, .2021, p.2) Esto demuestra que desde hace algunos años se ve la participación femenina en estas actividades, por lo que es de suma importancia conocer las razones por las que van con regularidad a un gimnasio.

Por otro lado, se cuestiona sobre la frecuencia con la que van al gym, y los resultados demuestran que el 8.3% asisten una vez por semana, mientras que el 50% va de 4 a 5 veces por semana, esto dando por entendido que de lunes a viernes en su mayoría hace ejercicio, y solo el 20.8% lo hace toda la semana. Con estas cifras se demuestra que sí hay un gran número de personas que le dan mucha importancia al ejercicio y tratan de ser disciplinados, dado que les gusta cuidar su imagen o su salud.

Valdés y Fuentes (como se citó en Sossa Rojas, 2015) señalan que "en el mundo moral del fitness el indicador por excelencia del nivel de rendimiento, autocontrol y adaptabilidad que posee el sujeto es el cuerpo" (párr. 37), por lo que en la actualidad la mayoría quiere ser una persona “fitness”, asistiendo con regularidad al gym, aunque algunos sean solo para estar a la moda o tomarse fotografías para sus redes sociales.

Por otro lado, autores como Kaufmann (1995), Gil (2000), Le Breton (2002) y Goffman (1995; 2004) (Como se citó en Sossa Rojas, 2015) señalan que “en la presentación física se juegan valores morales de la sociedad. La mirada de un otro produce un juicio que fija de entrada una categoría social o moral en relación con la apariencia”. (párr. 38). De esta manera, cabe señalar que la apariencia cuenta mucho para la sociedad actual, es como decir, que la primera impresión vale más y en este caso, como te ven suelen juzgarte. Si una persona está pasada de peso, suelen tacharlo de flojo por no hacer ejercicio o cuidar sus hábitos alimentarios, mientras que una persona que acude al gym con regularidad, suelen decirle que está saludable, pero se sabe que eso no es así.

Como se puede observar ser fitness es un indicador en la sociedad de cómo las personas buscan un cuerpo escultural, que se posee a través del tiempo, dedicando horas para poder obtener la figura que se desea, desarrollando un nivel de superación alto que favorece, en su búsqueda de lograr sus metas. Por lo tanto, se deben tener en cuenta los valores morales, ya que juegan un rol importante en el mundo del gimnasio tanto en la sociedad, puede ser para bien como para el mal, ya que ponen entela de juicio sus principios.

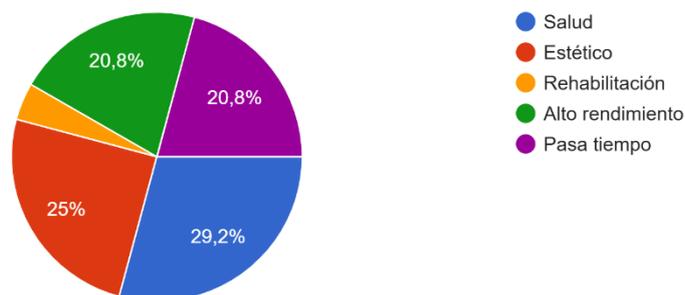
Maguire (2007) expone que “las metas en el culturismo y el fitness son distintas. El concepto se asocia tanto al entrenamiento en el gimnasio como a una condición física que se identifica con lo natural, la energía, la agilidad, la esbeltez”. (párr. 58). Se debe tener en cuenta no se trata de ir al gimnasio solo por cumplir con un objetivo, sino que se debe cuidar el rendimiento, la alimentación, la energía, entre otras cosas, y muchos dejan de lado esto, sobre todo la alimentación y se enfocan en pasar muchas horas con el ejercicio, lo que no es adecuado porque no todos tienen el mismo rendimiento.

La pregunta más importante que se le hizo a la población es acerca de las razones principales que los llevan a ir con frecuencia al gimnasio, en donde obtuvieron respuestas interesantes que llevan a entender a la población actual de su asistencia a dichos lugares. La gráfica siguiente lo muestra.



3. ¿Cuáles son las razones por la que asistes al gimnasio?

24 respuestas



En esta tabla se pueden observar las diferentes razones por las que dicha población va al gimnasio, y los resultados demuestran que el 29.2% de la población va por cuestiones de salud, mientras que el 25% es por estética, lo que lleva a estos dos a entender que, si bien la salud es importante, también es una cuestión de belleza física, es decir, la apariencia. Algunos otros dijeron que es por pasatiempo, lo que representa el 20.8% a la par con el alto rendimiento. En un porcentaje mínimo se quedó la rehabilitación, que también suele ser importante.

Al analizar el porcentaje más alto de esa respuesta, se tiene que para las personas lo más importante suele ser la salud, es decir, se sabe que el índice de obesidad es cada día más alto. “En México, 36.9% de personas adultas vive con esa condición, y en 2030 podría llegar a 45%”. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2024, párr. 3) Por esta razón se busca crear conciencia en las personas y el cuidado de su salud física, teniendo buenos hábitos alimentarios junto con una actividad física.

Además de la obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes o hipertensión, se habla del estrés y ansiedad que las personas presentan derivados de distintos factores que hacen que las personas pierdan salud por esto, ya que no descansan bien o se viven sumergidos en un mundo donde primero es el trabajo y las responsabilidades y después la salud y la alimentación, es por ello que algunas de las personas suelen ir a hacer ejercicio para quitarse el estrés o la ansiedad.

Pérez, et, al. (2011) mencionan que “trabajan sobre la relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico, y encontraron que los sujetos activos físicamente presentaron menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de síntomas de malestar físico en comparación con individuos inactivos” (párr. 3). Como bien señalan, mientras más actividad física se realice, mejor se sentirán.

Por otro lado, se habla acerca de la satisfacción que se tiene cuando se hace ejercicio y ven los resultados en su cuerpo, es decir, en la bella de tener un cuerpo “perfecto”, como lo señala Kant (citado en Sosa, 2011) sobre la estética como: “Aquella que produce estremecimiento, sentimentalismo que anula la posibilidad de la libertad de reflexionar”. (párr. 22). Son aquellas personas que buscan tener conexión consigo misma mediante en entrenamiento buscando una figura envidiable. Esto los lleva a plantearse siempre retos diarios que los lleven a mejorar el rendimiento, así como su figura corporal, pero se sigue viendo que dejan a un lado la cuestión alimentaria, que debería ser parte fundamental para las personas que van al gimnasio.

Es fundamental para poder lograr cada uno de los propósitos plateados, es lograr la unión entre la mente y el cuerpo para realizar una actividad de forma más fluida. Evitando la pérdida de tiempo que supone detenerse a pensar aquello que se ha de llevar a cabo. Plantearse las metas claras, es importante que la persona que realiza una actividad deportiva tenga claro cuáles son sus objetivos, las metas que persigue en la ejecución de la misma.

Según la OPS y la OMS. (2011). “En América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, gran parte de la población de todas las edades es inactiva, siendo las mujeres las de mayor tendencia, al igual que la población de escasos recursos”. (p. 211). Como bien se dice en gran parte de la población se centraba más el sedentarismo, tal vez porque había menos tiempo realizar otra actividad o por la parte económica, y esto los lleva a descuidar su salud. Si embargo en la actualidad tanto hombres como mujeres se dan el tiempo para realizar un tipo de actividad física, ya sea en un gym o corriendo en los parques de la ciudad.

Para la OMS, (2020) la actividad física es considerada como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. (p.1.).

Se podría decir que mientras estemos activos realizando cualquier ejercicio de la rutina diaria estamos haciendo deporte moderado por ejemplo barrer, ir al super entre otras. Sin que la persona vaya diario al gimnasio. Por el lado contrario, el sedentarismo es definido por [Varela et al. \(2011\)](#) como “la ausencia de actividad física en la que el individuo en cuestión realiza menos de 30 minutos de movimiento diario” (p.270).



Con relación al término ejercicio físico hace referencia a “movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud” ([Márquez et al., 2006, p.13](#)). En este último se podrían incluir actividades tales como pilates, ciclismo, caminar a paso ligero o jardinería, lo cual no todos saben y piensan que solo yendo al gimnasio es como deben o pueden hacer ejercicio.

Cuando se habla sobre el cuidado de su alimentación de las personas que hace ejercicio, se tiene que la población encuesta dice en un 50% que sí la cuida, mientras el 33.3% dice que a casi siempre y el 16.7% dice que a veces, esto se interpreta que para esa población es necesario cuidar lo que comen, sin embargo todavía hay personas que descuidan esa parte, por lo que se debe mencionar que no solo es hacer ejercicio por hacer, sino que para lograr un cuerpo ideal, deberían tomar en cuenta sus hábitos alimentarios. Se debe tener en cuenta que una buena alimentación es fundamental para el rendimiento deportivo, ya que el ejercicio aumenta el gasto energético y por lo tanto la necesidad de nutrientes para poder llevar a cabo las actividades.

Estas dimensiones están relacionadas con la alimentación deportiva, que consiste en el estudio de la ciencia de los alimentos (alimentación y nutrición) en su relación directa con el rendimiento deportivo y la forma física de los deportistas (Ocaña et. al. 2009, párr. 5). Favorece el conocimiento sobre la alimentación, para tener un cuidado importante al momento de escoger un plan de alimentación, por lo cual se puede contar un profesional en el área nutricional, si no se cuenta con la información adecuada, ya se relaciona con el deporte-nutrición.

“Para establecer las estrategias dietético-nutricionales en el deporte hay que basarse en las siguientes características. El estilo de vida del deportista: relacionado con la elección de los alimentos, hábitos y uso de alimentos y complementos nutricionales”. (Burke, 2010, párr. 9). Es necesario implementar estrategias dietéticas nutricionales para deportes específicos, basándose en el estilo de vida de cada uno de los deportistas y su rutina diaria, para implementar un plan adecuado de acuerdo al deportista, y no seguir solo dietas de moda que se encuentran en las redes sociales, que hoy en día eso gana mucho auge, sin darse cuenta que eso daña la salud.

El deterioro en la parte de alimentación es un factor, que podría poner en riesgo tu vida, de cualquier forma, que lo quieras ver, más en los que hacen deporte ya que genera mucho desgaste de energía, por lo que al ir a un gimnasio debes de tener una buena alimentación y un plan que ayude a cuidar esa parte. Esa



es “una etapa importante en la introducción de los alimentos para conseguir comer de todo; y posteriormente, continuar con el aprendizaje de las raciones necesarias, la variedad y proporciones adecuadas” (Lizárraga et al, 2010, párr. 24). Lo que indica que es necesario acudir con un especialista para un plan adecuado de alimentación y enfocarse en una rutina adecuada que también debería ser supervisada por un profesional o entrenador.

“Los hábitos alimentarios son difíciles de modificar cuando están establecidos, a veces, la única manera de lograrlo es cuando el deportista percibe una mejora en su recuperación y su rendimiento” (Nieman, 2006; Noakes, 2000, párr. 24). Incluso hasta para hacer ejercicio se necesita de un hábito que permita hacerlo de manera continua, es por ello por lo que, ejercicio y alimentación van de la mano, para tener un rendimiento óptimo y completo.

La siguiente tabla es un ejemplo de la ingesta de macronutrientes en los deportistas, y más adelante se tiene su interpretación.

Ingesta reportada de macronutrientes en deportistas élite de fuerza (Adaptada de Burke, 2009 y Slater et al, 2011)

Deporte	Peso medio	HC (g/kg)	Proteínas (g/kg)	Grasas (%)
Lanzamiento (hombre)	109	4.1±0.5	2.4±0.4	47±16
Lanzamiento (mujer)	84	4.6±0.7	2.5±0.3	47±21
Levantamiento de pesas (hombre)	80	5.4±1.2	3.2±0.6	40±70
Fisicoculturismo (hombre)	80	7.4±0.3	2.7±0.1	32
Fisicoculturismo (mujer)	56	3.5	2	28

“Se puede observar la alta ingesta de grasas y proteínas, por encima de las recomendaciones comentadas, y baja en HC (sobre todo en deportistas de lanzamiento). Se ha demostrado que exceder las directrices de ingesta proteica no ofrece ninguna ventaja” (Burke, 2009; Cooper et al, 2012; Urdampilleta et al, 2012).

Por ejemplo, los deportistas de alta liga tienen un plan específico, para cumplir las metas plateadas en cada fase de su entrenamiento, ya que la ingesta energética diaria adecuada para cada uno ellos mantienen el peso corporal adecuado para un óptimo rendimiento y máximo rendimiento en los entrenamientos. Ya que los conocimientos en material de alimentación y nutrición entre deportista y entrenador suelen ser escasos.

Las comidas previas al ejercicio deben realizarse entre 3 y 6 horas, mayormente se recomienda que esta comida incluya una ingesta 200-350g de carbohidratos. Con ello se pretende optimizar los almacenes de glucógeno y aumentar el rendimiento de sus actividades durante la competencia.



El tipo de actividad física realizada por cada usuario que acude a estas instalaciones dependerá de su objetivo personal, pudiendo distinguir los siguientes:

-Mejora del estado de salud mediante la disminución del peso y grasa corporal.

-Mejora de la condición física, mayoritariamente a nivel de resistencia aeróbica y resistencia muscular (fuerza-resistencia).

-Aumento de la masa muscular y peso corporal. Principalmente en hombres

“Solicitar la ayuda de un profesional, con los conocimientos adecuados como un dietista-nutricionista y un entrenador personal, que serán tus aliados en la consecución de tus objetivos individuales” (Burke, 2009, 2011).

Contar con asesoramiento personal en cargado en el área de salud nutricional es importante, ya que tiene en cuenta los conocimientos necesarios para darte indicaciones a la hora de elegir el tipo de actividad que irás desarrollando durante toda tu vida y contando con la ayuda de tu entrenador para realizar las rutinas.

CONCLUSIONES

A raíz de todo lo investigado, se puede observar que son muchas las razones por las que las personas hoy en día asisten a un gimnasio, desde cuidar su figura o por salud, pero siempre con la iniciativa de querer cambiar sus hábitos de hacer ejercicio, dado que en México son muchas las personas que viven como sedentarios y eso es causa de enfermedades crónicas.

En cuanto a los resultados que se pudieron notar, se encuentra que la razón más importante es por salud, sobre todo porque existe en México un índice de obesidad elevado, lo cual día con día se quiere combatir, dado que eso lleva a tener problemas de salud graves, como el caso de la diabetes que se ha convertido en una de las causas principales de muerte en el país y a nivel mundial, y por eso se pretende concientizar a la ciudadanía para que mejore su alimentación y su actividad física.

Este tema de obesidad es preocupante porque este factor desarrolla muchos otros, es por ello por lo que, al conocer los resultados de esta investigación, es satisfactorio ver que lo hacen por cuidar la salud más que la apariencia física, esto sumado a que acuden con especialistas de la salud nutricional que les permiten tener un mejor control en su alimentación, lo que es muy importante para el rendimiento a la hora de hacer ejercicio o realizar cualquier actividad cotidiana.



Es necesario contar con asesor nutricional experto en el área, que cuente con las herramientas y conocimientos debidos para poder desarrollar un buen papel a la hora de sugerir una dieta o plan de alimentación, sobre todo cuando son primerizos en realizar este tipo de actividades, ya que se puede observar que desde muy pequeños se meten a un gimnasio para mejorar su figura, que es otro factor que se vio reflejado en los resultados.

Se sabe que preocuparse por el aspecto físico siempre es necesario, pero en la actualidad la sociedad de hoy tiende a fijarse mucho en eso, dándole mucha prioridad, a la belleza exterior, lo que hace que algunas personas se “maten” horas haciendo ejercicio en los gimnasios o en algunos de los espacios que hay dentro de la ciudad, como los parques o el boulevard bahía, en donde suelen salir a correr, para lograr el cuerpo escultural que desean y que la sociedad lo acepte.

Es necesario que cuando las personas realicen ejercicio lleven de la mano la cuestión nutricional, entendiendo que ambos son necesarios, es decir, se complementan, no puede ir uno sin el otro, dado que rendir en un gimnasio es primordial para hacer los ejercicios marcados, y eso solo una buena alimentación lo puede dar, para obtener la energía necesaria. “La dieta de los deportistas se centra en tres objetivos principales: aportar la energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos especialmente del tejido muscular, y mantener y regular el metabolismo corporal” (Olivos, et. al., 2012, párr. 5)

En conclusión, sea cual sea el motivo por el cual las personas hoy en día van a un gimnasio, es necesario darle la misma importancia al papel del nutriólogo y acudir con ellos para cuidar la alimentación, porque de nada sirve pasar muchas horas haciendo ejercicio, si cuando se sale de él, toman algún refresco o comen lo que desean, solo por recuperar energías.

Hay que reconocer que acudir con un especialista en nutrición es mucho mejor que seguir dietas o rutinas de ejercicio en redes sociales, ya que ahí hay falsos expertos que solo gustan de vender contenido, es mejor enfocarse en asistir de manera regular con un nutriólogo para ir viendo el progreso y mejorar los hábitos alimenticios.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade Sarlaza, J. A., García Castro, S., Remicio Zambrano, C., & Villamil Buitrago, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisioculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209-226.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126611001.pdf>
- Conde Schnaider, E., López-Sánchez, C. y Velasco Matus P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología*. 12(2). 106-119. [Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental](#)
- Franco Jiménez, A. M., Ayala Zuluaga, J. E., & Ayala Zuluaga, C. F. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 186-199. [Redalyc.LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL](#)
- INEGI. (2022, 26 de enero). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2021. [Comunicado de prensa]. [Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2021](#)
- INEGI. (2024, 25 de enero). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF) 2023 [Comunicado de prensa]
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>
- Instituto Nacional de Seguridad Pública. (2024). Obesidad, principal problema de salud en México. Gobierno de México. <https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico>.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). (2016). La Obesidad en México. Gobierno de México. [La Obesidad en México | Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | Gobierno | gob.mx](#)
- Martínez Sanz, J.M., Urdampilleta, A., Micó, L., & Soriano, J.M.. (2012). Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-48.



http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232012000200005&lng=es&tlng=es.

México ocupa el 5º lugar de obesidad en el mundo. (2022, 09 de marzo). Alianza para la salud alimentaria. <https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5o-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/>

Olivos C., Cuevas, M., Álvarez V. y Jorquera A., (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 23(3). 253-261. [Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición | Revista Médica Clínica Las Condes](#)

Organización Mundial de la Salud. (2024). Obesidad y sobre peso. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=En%202022,%202500%20%EE%80%80millones%EE%80%81%20de%20adultos%20de%2018>

Real Academia Española (2023). Diccionario de la Lengua Española. Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/culturismo#JpbATcC>

Sossa Rojas, Alexis. (2015). Entrenar hasta que duela: Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios. *Desacatos*, (48), 140-155. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607050X2015000200010&lng=es&tlng=es.

Urdampilleta, A., Martínez J. y Odriozola A. (mayo, 2013). *Asesoramiento nutricional y deportivo en las actividades de fitness, para la reducción de peso o aumento de masa muscular*. Efdportes. [Asesoramiento nutricional y deportivo en las actividades de fitness, para la reducción de peso o aumento de masa muscular](#)

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. [Redalyc.ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD](#)

