

EPIDE

INVESTIGACIÓN MIO

LÓGICA

UNIVERSITARIOS USUARIOS DE GIMNASIO Y LA ASESORÍA NUTRICIONAL. UN ESTUDIO CON ENFOQUE OBSERVACIONAL

Bermúdez Canizo Jorge Arnaldo,
Coutiño de la Cruz Serio Emmanuel,
Alfredo Morales Velez.

Facultad de Medicina, UPAEP. jorgearnaldo.bermudez@upaep.edu.mx

Resumen: La dieta y el ejercicio son fundamentales para una vida saludable, y los usuarios de gimnasios buscan orientación nutricional para optimizar sus hábitos alimenticios. Sin embargo, existe una discrepancia entre la percepción de la importancia de la nutrición y las acciones concretas de estos usuarios. Este estudio se enfoca en comprender las motivaciones detrás de las consultas a nutriólogos por parte de los usuarios de gimnasios y en identificar los factores que influyen en esta decisión.

Objetivo: Analizar la información nutricional y la adherencia a una dieta prescrita basadas en las metas que los usuarios de gimnasios de la comunidad estudiantil de UPAEP buscan con el fin de optimizar la orientación nutricional.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio descriptivo y exploratorio con usuarios de gimnasios de diversas características. Se utilizó un cuestionario estructurado para recopilar datos sobre la frecuencia y motivaciones de las consultas a nutriólogos. Posteriormente, se realizó un análisis estadístico para identificar patrones y tendencias en los datos recopilados. Resultados: Aunque el 70.4% de los usuarios busca información sobre nutrición en línea, el 71.8% no tiene una dieta que complemente su ejercicio, a pesar de que el 96.7% cree en su importancia para mejorar el rendimiento. Además, solo el 47% consulta con un profesional en nutrición, mientras que un significativo porcentaje no puede hacerlo debido a limitaciones económicas y de acceso a la información.

Conclusiones: La desconexión entre la percepción de la importancia de la nutrición y las acciones concretas destaca la necesidad de abordar barreras como la falta de acceso económico y de información para promover una mejor integración entre el ejercicio físico y la alimentación, mejorando así la salud y el rendimiento de los usuarios de gimnasios.

Palabras clave: Usuarios de gimnasios 1, consultas 2, nutriólogos 3, dieta 4, salud 5.

BIBLIOGRAFÍA

- [1.] Blanco, B. (1998). Gimnasios: un mundo de información para la confusión en nutrición. *An. venez. nutr*;11(1): 55-65, 1998. tab
- [2.] Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., & Rossi, L. (2022). Sportsmen's Attitude towards Dietary supplements and nutrition knowledge: An investigation in selected Roman area gyms. *Nutrients*, 14(5), 945. <https://doi.org/10.3390/nu14050945>
- [3.] González, C., Vieyra-Angeles, C., Rojo-López, M., Aguilar-Aguayo, L., & Camacho-López, S. (2021). Adherencia a las intervenciones dietéticas en pacientes con diabetes mellitus tipo 2: Una revisión narrativa de la literatura. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 4(3), 51-61. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n3.172>
- [4.] Troncoso, C et al (2011). FACTORES SOCIALES QUE CONDICIONAN LA ASISTENCIA DE MUJERES a LA CONSULTA NUTRICIONAL. *Revista chilena de nutrición*, 38(1), 8-14. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182011000100001>
- [5.] Limón-Miró, A. T., & Garcia-Padilla, A. (2021). Nutrition counseling in an academic medical center according to socioeconomic status and grocery shopping consumer behavior decreased relative fat mass in breast cancer survivors. *Revista De Investigación Clínica*, 73(3). <https://doi.org/10.24875/ric.20000409>

