

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil.

AUTOR:

Murillo Cucalón, Gabriel David

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA:

Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

Guayaquil, Ecuador

16 de Septiembre del 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Murillo Cucalón, Gabriel David** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTORA

f. _____
Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____
Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 16 del mes de septiembre del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Murillo Cucalón, Gabriel David**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil** previo a la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 16 del mes de septiembre del año 2021

EL AUTOR

f. _____
Murillo Cucalón, Gabriel David



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Murillo Cucalón, Gabriel David**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 16 del mes de septiembre del año 2021

EL AUTOR:

f. _____
Murillo Cucalón, Gabriel David



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

REPORTE URKUND

URKUND Ruth Ad

Lista de fuentes	Bloques
Documento TESIS FINAL GABRIEL.docx (D111948400)	Categoría Enlace/nombre de archivo
Presentado 2021-09-01 17:43 (-05:00)	TESIS FINAL GABRIEL.docx
Presentado por Ruth Adriana Yaguachi Alarcón (ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec)	Fuentes alternativas
Recibido ruth.yaguachi.ucsg@analysis.orkund.com	PREDEFENSA MARIUXI BOLAÑOS
3% de estas 24 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.	TESIS PREDEFENSA MARIUXI BOL
	TESIS NIADRI urkund.doc

1 Adve

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA: Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo - agosto 2021

AUTOR: Murillo Cucalón, Gabriel David

Trabajo de titulación

previo a la obtención del título de LICENCIADO EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTORA: Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

Guayaquil, Ecuador (día) de (mes) del (año)

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AGRADECIMIENTO

Quisiera expresar mi gratitud a Dios por guiarme a lo largo del camino, apoyo y fortaleza en momentos de dificultad y debilidad.

A la Universidad, directivos y profesores que conforman este centro de enseñanza por haber compartido sus conocimientos, y experiencias a lo largo de estos años. Los cuales me harán crecer como profesional

A mi tutora de tesis por apoyarme a lo largo de todo este proceso investigativo, el cual no podría haber terminado sin su dirección, conocimiento y colaboración.

Murillo Cucalón, Gabriel David

DEDICATORIA

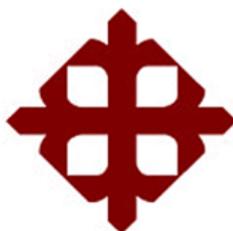
El presente trabajo de investigación está dedicado a:

Dios, por todas sus bendiciones que han llenado mi vida con su presencia
espiritual.

La familia, en especial a mi madre Gladys Cucalón, por toda la paciencia,
amor, esfuerzo, y motivación que me ha brindado para culminar mis estudios
y superarme.

Amigos los cuales me han brindado apoyo, y consejo cuando más lo
necesitaba, por esas largas horas de estudio y tiempo compartido.

Murillo Cucalón, Gabriel David



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Celi Mero Martha Victoria
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

Poveda Loor, Carlos Luis
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

Poveda Loor, Carlos Luis
OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Formulación del problema	6
2. OBJETIVOS	7
2.1. Objetivo General.....	7
2.2. . Objetivos Específicos	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1. Marco referencial.....	9
4.2. Marco teórico.....	11
4.2.1. Alimentación:.....	11
4.2.2. Estilo de vida saludable.....	11
4.2.3. Factores que influyen sobre la selección de alimentos	12
4.2.3.1. Factores biológicos	12
4.2.3.2. Factores sensoriales y genéticos.....	12
4.2.4. Tipos de energía.....	12
4.2.5. Calorías:	13
4.2.5.1. Macronutrientes	14
4.2.5.1.1. Carbohidratos:	14
4.2.5.1.2. Grasas	14
4.2.5.1.3. Proteínas.....	15
4.2.5.2. Micronutrientes	15
4.2.5.2.1. Vitaminas	15
4.2.5.2.1.1. Vitaminas liposolubles	15
4.2.5.2.1.2. Vitaminas hidrosolubles.....	16
4.2.5.3. Minerales	17
4.2.5.4. Electrolitos y necesidades hídricas	19
4.2.5.5. Alimentos permitidos y prohibidos para deportistas.....	19
4.2.5.6. Ayudas ergogénicas	20

4.2.5.7. Beneficios de las ayudas ergogénicas.....	21
4.2.5.7.1. Planificación nutricional	21
4.3. Marco Legal.....	22
5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	24
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	25
7. METODOLOGÍA	28
7.1. Justificación de la elección del Diseño	28
7.2. Población y Muestra	28
7.2.1. Universo.....	28
7.2.2. Muestra.....	28
7.2.3. Tipo de muestreo.....	28
7.2.4. Criterios de Inclusión	28
7.2.5. Criterios de Exclusión.....	28
7.3. Técnicas e instrumentos de recogida de datos	29
7.3.1. Técnicas.....	29
7.3.2. Instrumentos.....	29
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	30
8.1. Análisis e interpretación de resultados	30
9. CONCLUSIONES	36
10. RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFÍA	39
ANEXOS.....	45

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1: Consumo energético de acuerdo a la actividad física	13
Tabla 2: Requerimiento de Vitaminas Liposolubles.....	16
Tabla 3: Requerimiento de vitaminas hidrosolubles	16
Tabla 4: Requerimiento de minerales.....	18
Tabla 5: Tabla de ayudas ergogénicas	20
Tabla 6: Distribución porcentual de la población investigada según datos sociodemográficos	30
Tabla 7: distribución porcentual de la población investigada según estilos de vida	31
Tabla 8: Distribución porcentual de la población investigada según uso de ayudas ergogénicas.....	34
Tabla 9: Distribución porcentual de la población investigada según frecuencia de consumo de alimentos	35

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Encuesta de recolección de datos	46
Anexo 2: Solicitud para recolección de información.....	50

RESUMEN

El practicar alguna actividad física es considerado como un estilo de vida saludable. Esto se debe a que es considerado como una medida preventiva dirigida a la sociedad. Por medio del presente estudio se ha determinado el estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil. Este proyecto se llevó a cabo con un diseño no experimental, de tipo prospectivo y de enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 40 personas que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Se trabajó con el cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos y el cuestionario validado FANTASTICO para establecer el estilo de vida. Para el análisis de la información se utilizó el programa estadístico SPSS 23. De acuerdo al estilo de vida se pudo determinar que el mayor porcentaje de investigados tienen con quién hablar cosas importantes casi siempre (65.0%), de la misma manera que dan y reciben cariño (67.5%). Respecto a la actividad física la realizan casi siempre (57.5%) con una frecuencia menor a una vez por semana (37.5%). Por otro lado, el 45.0% de las personas manifestaron llevar casi siempre una alimentación saludable, consumiendo rara vez comidas rápidas, chatarra o con mucha grasa (72.5%). Conclusión. Se determinó que el mayor porcentaje de investigados tiene un estilo de vida bueno (45.0%).

Palabras Claves: Estilo de vida; consumos de alimentos; suplementos dietéticos; ejercicio físico; dieta.

ABSTRACT

Practicing some physical activity is considered a healthy lifestyle. This is because it is considered a preventive measure aimed at society. Through this study, the lifestyle, food consumption and use of ergogenic aids have been determined in adults between 18 and 50 years of age who attend the Sky-gym in the city of Guayaquil. This project was carried out with a non-experimental design, prospective and quantitative approach, working with a sample of 40 people who met the inclusion and exclusion criteria. We worked with the semi-quantitative questionnaire of frequency of food consumption and the validated questionnaire FANTASTICO to establish the lifestyle. For the analysis of the information, the statistical program SPSS 23 was used. According to the lifestyle of those investigated, it was determined that the highest percentage of those investigated have someone to talk about important things with almost always (65.0%), in the same way that they give and receive affection (67.5%). Regarding physical activity, they almost always do it (57.5%) with a frequency less than once a week (37.5%). On the other hand, 45.0% of people stated that they almost always ate a healthy diet, rarely consuming fast, junk or high-fat foods (72.5%). Conclusion. It was determined that the highest percentage of those investigated has a good lifestyle (45.0%),

Keywords: Lifestyle; food consumptions; Dietary supplements; physical exercise; diet.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida se encuentran asociados a diferentes procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos de cada uno de los individuos. El llevar un estilo de vida poco saludable, es la principal causa de las múltiples enfermedades crónicas no transmisibles que pueden surgir a largo plazo. Estas se pueden prevenir al modificar la forma de alimentarse y al actividad física (1).

La alimentación es importante en cualquier etapa de la vida, ya que brinda sustancias esenciales para el organismo. El proceso de alimentarse es un acto voluntario, por el cual el alimento ingresa por la boca, y el organismo lo transforma en energía para el cuerpo. Existen muchas formas de alimentarse, dependerá del adulto joven seleccionar la manera adecuada de alimentarse, y mejorar el rendimiento (2).

El practicar alguna actividad física es considerado como un estilo de vida saludable. Esto se debe a que es considerado como una medida preventiva dirigida a la sociedad. Los cuales tiene efectos fisiológicos beneficiosos, siempre y cuando la actividad se realice de manera correcta, regular y sistematizada, hay que tomar en cuenta que la motivación es un pilar fundamental para la conducta del deportista (3).

Se debe tener en cuenta que cuando se menciona el término deporte se describen actividades y capacidades de una persona para ejercer una actividad física. Entre estas se encuentra: mejorar el rendimiento, salud, reducción de morbilidad y mortalidad, y calidad de vida. Por otro lado, el entrenamiento es una actividad programada, en el cual se realizan ejercicios variados de diferente intensidad para mejorar el estado del cuerpo (4).

Un deportista o una persona que realice actividad física debe tener una alimentación óptima para la recuperación después del ejercicio y la prevención de lesiones. La alimentación es individual y personalizada, ya que las necesidades nutricionales se encuentran estrechamente relacionadas a la composición corporal, datos sociodemográficos, actividad física (duración e intensidad) (5).

Es necesario tener un balance entre ingesta energética y peso corporal con el objetivo de maximizar los efectos del entrenamiento. Cuando existe una ingesta baja, esto provocará: pérdida de músculo, amenorrea (mujeres), fatiga, lesiones, y enfermedades. Para prevenir esto es recomendable el uso de ayudas ergogénicas, las cuales ayudarán al incremento del trabajo físico y mental (4).

Las ayudas ergogénicas son ideales para deportistas que realicen actividades de alto rendimiento, por la pérdida de sudor sustancial. Las ayudas ergogénicas nutricionales alteran la dieta consumida por el deportista, ya que aumenta el consumo de macronutrientes en su ingesta. Estas pueden expendirse en forma de bebidas energéticas o suplementos nutricionales enriquecidos con algunas vitaminas, o minerales (6).

El presente proyecto de investigación busca identificar los estilos de vida del adulto joven, consumo de alimentos y el uso de ayudas ergogénicas empleados al momento de realizar una actividad física. A lo largo de la investigación describirán cuáles son las ventajas y desventajas de tener un buen estilo de vida, como debe ser una alimentación balanceada y cuáles son las ayudas ergogénicas más utilizadas.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de vida saludable es una estrategia global, en la que se promueve la salud y previene los factores de riesgos asociados con enfermedades. La mala alimentación, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol son considerados hábitos perjudiciales para la salud (7). La Organización Mundial de la Salud (OMS), aborda los problemas relacionados con los inadecuados de vida como la promoción de la salud, tratamiento de enfermedades, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de cada persona (8).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2012 existían aproximadamente 57 millones de muertes, de las cuales 63% provenían de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, y problemas respiratorios, Aproximadamente, 2,8 millones personas sufren de sobrepeso u obesidad, es por ello que aproximadamente 190 países se han unido para implementar el Plan Acción Global, el cual busca prevenir aparición de enfermedades no transmisibles y muertes prematuras (9).

En América Latina y el Caribe en el 2016 existía una prevalencia de enfermedades no trasmisibles en un 74,2%, de las cuales 3,8 millones son causados por desnutrición, retraso de crecimiento y emaciación. Así mismo, otros datos estadísticos reflejan que el 44% de la población sufre diabetes, 23% enfermedades cardiacas isquémicas, y del 7 al 41% se atribuye a la presencia del cáncer por sobrepeso u obesidad (10).

En países como México existe una alta prevalencia de obesidad e hipertensión arterial con 18.289 casos, Argentina 18.298 de la población, Colombia 18.289 enfermos, Venezuela con 1.967 y Cuba 16.275. Mientras que, en Ecuador existe una mortalidad del 21,6% de prevalencia de enfermedades cardiovasculares. El 24, 5% colesterol elevado, esto se da por una acumulación de grasa en sangre (11), debido a un inadecuado consumo de proteínas, hierro (Fe), Zinc (Zn), Vitamina A, carbohidrato, y alimentos procesados (12).

Un deportista o una persona que realice actividad física deben tener una alimentación óptima para la recuperación después del ejercicio y la prevención de lesiones. La alimentación es individual y personalizada, ya que las necesidades nutricionales se encuentran estrechamente relacionadas a la composición corporal, datos sociodemográficos, actividad física (duración e intensidad) (14). Por otro lado, las ayudas ergogénicas son ideales para deportistas que realicen actividades de alto rendimiento, por la pérdida de sudor sustancial. Las ayudas ergogénicas nutricionales alteran la dieta consumida por el deportista, ya que aumenta el consumo de macronutrientes en su ingesta. Estas pueden venir en forma de bebidas energéticas o suplementos nutricionales enriquecidos con algunas vitaminas, o minerales (14).

En el año 2010 España calculó que 36 000 practican actividad física y consumen suplementos alimenticios. La mala información acerca del uso de ayudas ergogénicas ha evidenciado que, aproximadamente 215 deportista tiene una ingesta de macronutrientes entre 134 a 680% más alto de lo recomendada. Así mismo en Alemania se evidenció que consumo de estos es de 80% en personas con actividad física moderada o alta (13). En Ecuador no se tiene datos muy detallados sobre el consumo de ayudas ergogénicas, lo que ha reportado el Ministerio del deporte es que, en la región Amazónica el 49% de la población practica actividad física, y el 51% tiene un estilo de vida sedentario, de los cuales el 34% tiene sobrepeso y 10% obesidad (15, 16).

1.1. Formulación del problema

¿Cuál es el estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar el estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil.

2.2. Objetivos Específicos

- Categorizar el estilo de vida de los adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil mediante la aplicación del cuestionario validado FANTASTICO.
- Establecer el consumo de alimentos de los investigados a través del cuestionario semi-cuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos
- Identificar el uso de ayudas ergogénicas en la población de estudio en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio pretende explicar la relación entre actividad física, alimentación en el deportista y las ayudas exógenas o ergogénicas. Estos complementos son tan populares que se usan hoy para romper records, mejorar las habilidades físicas y mucho más. Es indispensable comprender como estos factores mencionados afectan notablemente la composición corporal de sus atletas. Sea por medio de la manipulación de la ingesta de nutrientes, el uso de farmacología deportiva, como el uso de esteroides anabólicos, hormonas de crecimiento.

Las ayudas ergogénicas se utilizan para mejorar la fuerza, concentración, recuperación, estamina, así, por consiguiente, el aumento de la masa muscular y disminución del tejido graso. Estos compuestos han sido usados históricamente desde 1930 con estos objetivos que, de manera evolutiva y con diferentes formas se aplicaron según las condiciones de la época. La idea primigenia era que el cuerpo funciona de una manera más eficaz y rápida al tener un ambiente hormonal correcto, además de rodearse de nutrientes claves como proteínas, aminoácidos, carbohidratos y proteínas para su correcta utilización y síntesis.

El atleta que a más de la dieta utiliza ayudas ergogénicas, puede entonces, entrenar más frecuentemente y recuperarse exitosamente de sus sesiones en el gimnasio. Una mejor asimilación y síntesis proteica que acompañada de un balance positivo de nitrógeno (ambiente anabólico ideal), genera una mejor composición corporal y, por ende, una ganancia distinguida de masa muscular/fuerza y tiene entre sus resultados, una pérdida de grasa debido al incremento en el metabolismo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Marco referencial

La autora Raquel Blasco Redondo, en el año 2018 aclara que la mayoría de los deportistas de élite no tienen conocimientos adecuados de nutrición, es por ello que tienden a utilizar suplementos deportivos, pensando que esto ayudará a mejorar su rendimiento. El objetivo del presente estudio fue determinar la influencia de los suplementos, en el rendimiento deportivo de adultos competidores y no competidores sobre el rendimiento físico del deportista. Para ello realizó una revisión sobre las ayudas ergogénicas, eficacia, mecanismo de acción, dosis recomendada, efectos y benéficos del consumo de estas. La metodología empleada para el presente proyecto fue retrospectiva, bibliográfica y descriptiva. Se llegó a la conclusión de que los suplementos deportivos aportan energía, garantiza la recuperación y regenera y regula los procesos metabólicos (15).

En el año 2018, en el estudio denominado “Aporte de macro y micronutrientes provenientes de la dieta pre-competencia con el estado nutricional y composición corporal de los fisiculturistas de la provincia de Pichincha, agosto-diciembre, 2017”. El objetivo del proyecto de investigación consistió en relacionar el aporte de macro y micronutrientes provenientes de la dieta pre-competencia con el estado nutricional y composición corporal de los fisiculturistas de la provincia de Pichincha. La metodología implementada fue cuantitativa, longitudinal, analítico y observacional. Con una muestra de 30 fisiculturistas. Para el análisis de datos se necesitó de las herramientas ofimáticas, test de McNemar y de Kolmogorov Smirnov. Se llegó a la conclusión de que las ayudas ergogénicas suelen utilizarse en mayores cantidades al inicio de la dieta de definición y en menor cantidad en la dieta de volumen, por otro lado, las ilegales son utilizadas dentro de la dieta de definición por sus resultados en la ayuda de moldear el cuerpo, además existe un alto índice en el consumo de diuréticos, una combinación de todo esto a largo plazo es perjudicial en la salud (16).

Las autoras Ruiz Guido M. & Olivas Tuckler P., en el año 2018, en la ciudad de Nicaragua, publicó un trabajo denominado “Conocimientos prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los fisicoculturistas del gimnasio Altamira, Managua, Nicaragua, octubre- diciembre 2017”. El objetivo del estudio tenía identificar los conocimientos y practicas sobre alimentación y nutrición en los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira. La metodología utilizada fue descriptiva, transversal y cuantitativa. Como muestra se seleccionaron 15 fisicoculturistas, para el análisis de sus datos se utilizaron programas ofimáticos y SPSS respectivamente. Se llegó a la conclusión de que los deportistas tienen un inadecuado consumo de carbohidratos, proteínas y grasas incumpliendo los requerimientos recomendados (17).

En otro estudio realizado en el 2019 en la ciudad de Ibarra, tuvo como objetivo determinar los hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura. El estudio contenía una metodología descriptiva, transversal. Su muestra fue de 69 deportistas comprendidos entre las edades de 18 a20 años de edad respectivamente. Como resultado se obtuvo que 93% de la muestra tiene buenos hábitos saludables, 88% consume comida chatarra 2 a 3 veces por semana, y el 41% mantienen los niveles de grasa corporal altos. Es por ello que se llega a la conclusión de que los deportistas tienen malos hábitos saludables, lo que provoca depósitos de grasa perjudiciales para la salud, es por ello que se propuso implementar una herramienta educativa para facilitar la información sobre el buen comer y fomentar los buenos hábitos (18).

En la ciudad de Guayaquil, año 2020 se realizó un estudio denominado “Consumo de suplementos nutricionales, perfil del consumidor y características de su uso en 2 gimnasios de Guayaquil de Mayo a septiembre del 2020”, cuyo objetivo fue determinar el consumo de suplementos nutricionales, perfil consumido y características en 2 gimnasios. Para ello se utilizó una metodología con enfoque mixto, no experimental, transversal, observacional y descriptivo. Además, se utilizó para la recolección de información herramientas ofimáticas y encuesta online (Google Forms). Los resultados obtenidos de esta propuesta de investigación fueron que los usuarios de los gimnasios son en su mayoría de género masculino, los cuales entrenan 3 a 4 veces a la semana, con una

sesión de 1 horas de entrenamiento. Es por ello que se llega a la conclusión de que existe una falta de información sobre el uso de las ayudas ergogénicas (19).

Otro estudio sobre el uso de las bebidas deportivas durante la actividad física y su efecto en el rendimiento se planteó como objetivo de investigación establecer el efecto de los electrolitos a partir de la ingesta de bebidas hidratantes a base de canela y naranja, dirigidos a deportistas amateur que asisten al Gold 's Gym de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, 2017. La metodología utilizada fue descriptiva, transversal, experimental. Se llegó a la conclusión que la bebida sugerida en base a naranja y canela es de gran ayuda para la rehidratación, durante y después de la actividad física realizada, sin embargo, no hay que olvidar el consumo de agua es esencial para la recuperación (20).

4.2. Marco teórico

4.2.1. Alimentación:

La alimentación ayuda al desarrollo corporal del adulto joven. La ausencia de esta son la causa principal de las enfermedades crónicas no transmisibles y de algunos tipos de cáncer, esto contribuye a los altos índices de morbi-mortalidad y discapacidad en la población. Es importante tener un equilibrio energético, para ello que se debe considerar el estado nutricional actual, ingesta energética, sustituir grasas saturadas por insaturadas, y evitar o consumir pocas grasas trans, azúcares y sal, aumentar ingesta de frutas, hortalizas, cereales integrales y frutos secos (21).

4.2.2. Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable es el componente clave para el desarrollo de personal, físico y psicosocial. En la actualidad los inadecuados estilos de vida y las enfermedades ocasionadas por el déficit y/o exceso alimentario y el consumo de nocivas para la salud, generan y motivan la promoción del estilo de vida activo y saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en manifestada en su Constitución Magna, define a ésta como un estado de completo bienestar

físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”(22). También se define como una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La buena salud se asocia con una capacidad de disfrutar la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura” (23).

4.2.3. Factores que influyen sobre la selección de alimentos

4.2.3.1. Factores biológicos

Para satisfacer los requerimientos nutricionales, se debe consumir alimentos fuentes de energía, macro y micronutrientes como lácteos, verduras, frutas, panes y cereales, carnes, grasas y azúcares, siendo una prioridad biológica del organismo (24).

4.2.3.2. Factores sensoriales y genéticos

Esto depende de las características organolépticas (vista, olor, sabor, forma, color) del alimento. La psicología y preferencias dependen mucho de la selección de un alimento sobre otro (24).

4.2.4. Tipos de energía

Metabolismo basal (TMB): El metabolismo basal es la energía consumida en estado de reposo, es decir, al momento de cumplir las funciones vitales tales como: movimientos voluntarios e involuntarios. Además, se debe tomar en cuenta para su cálculo la temperatura, humedad, superficie corporal, características sociodemográficas, masa magra, grasa. Para estimar esta energía se puede utilizar la siguiente formula: (25)

Mifflin-St Jeor

Hombres

- $TMB = 10 \times \text{peso (kg)} + 6,25 \times \text{altura (cm)} - 5 \times \text{edad (años)} + 5$

Mujeres

- $TMB = 10 \times \text{peso (kg)} + 6,25 \times \text{altura (cm)} - 5 \times \text{edad (años)} - 161$

Actividad física: es la energía necesaria para realizar movimientos como levantarse, caminar, deporte, etc. Para ello es necesario conocer el tipo de actividad se va a utilizar en base a lo siguiente:

Actividad física general: de 30 a 40 minutos al día; 3 veces por semana, se recomendada una dieta entre 1 800 a 2 400 kcal/día (25 – 35 kcal/kg/día) (26).

- **Atletas moderados o de alto nivel de entrenamiento:** comprende de más de 2 o 3 horas al día, entre 5 a 6 veces por semana, por lo que el consumo varía entre 50 a 80 kcal/kg/día (26).

Dependiendo de lo antes mencionado se puede aumentar de 20 al 700% la tasa del metabolismo basal (TMB). Esto tomando en cuenta la actividad física y su duración: (27)

Tabla 1: Consumo energético de acuerdo a la actividad física

Tipo de actividad física	Actividad	Ingesta energética recomendada
Corta duración	Lanzamientos altos, carrera de velocidad (100 a 400 metros), natación distancia corta.	3000-3500kcal/día
Media duración	Carreras de medio fondo (800 a 3 000 metros), esquí alpino, natación	3000-5000kcal/día
Larga duración con esfuerzos intensos y repetidos	Baloncesto, balonmano, hockey, futbol americano, carreras de 5 0 metros.	3000-4000kcal/día
Larga duración con esfuerzos intensos y prolongados	Cross 10 000 metros, maratón, remo, ciclismo en ruta.	4000-6000 kcal/día

Fuente: Fernández Carrión Daniel, 2019

Una vez calculadas se puede estimar las necesidades energéticas, se miden en calorías (25).

4.2.5. Calorías:

Las calorías son diversas para cada tipo de persona, ya que estas dependen de la composición corporal. Además, de ello es necesario conocer la actividad física, grado intensidad. Se debe tener en cuenta que las calorías son una medida, por el cual, se puede determinar la energía que se obtiene de los alimentos, es decir, unidades energéticas en estado de reposo (26).

Para mantener un estilo de vida saludable es necesario consumir un total de calorías que oscilan entre 1,500 y 2,000. Por otro lado, los atletas necesitan de 500 a 1,000 calorías adicionales. Los deportistas llegan a ingerir de 6000 a 8000 calorías diarios, esto usualmente se llega con dietas hipercalóricos más ayudas ergogénicas, dependiendo de la actividad física a realizar (26).

4.2.5.1. Macronutrientes

Para mantener el equilibrio nutricional y vida saludable es necesario obtener los componentes principales por medio de la ingesta de alimentos adquiridos en la dieta diaria, proveniente de los carbohidratos, proteínas y grasas (26).

4.2.5.1.1. Carbohidratos:

Los carbohidratos son la fuente principal de calorías para el cuerpo. El ser humano descompone con facilidad los carbohidratos simples (frutas, leche y verduras). Proporciona 4kcal/g, los carbohidratos que tienen una molécula de azúcar, esta puede ser glucosa, galactosa o fructosa) son llamados monosacáridos; 2 moléculas de azúcar, entre estas se encuentran sacarosa, lactosa y maltosa son llamadas disacáridos y 3 o más moléculas, como el almidón se llaman polisacáridos La fuente principal de energía son los eritrocitos y el sistema nervioso central. Se recomienda una ingesta de 55% al 65% del valor calórico total. En donde al menos el 10% deben ser carbohidratos simples (28).

4.2.5.1.2. Grasas

Son otra fuente de energía, pequeña y soluble en componentes orgánicos e hidrófobas. Su función principal es intervenir en la coagulación sanguínea, respuesta autoinmune, contribuye a las características organolépticas (saciedad de alimentos). Se recomienda una ingesta no mayor al 35% del valor calórico total (VCT). Aporta 9 kcal/g aproximadamente, existen dos tipos de grasas las saturadas e insaturadas. Estas últimas se las adquiere a través

del consumo de aceite de oliva y frutos secos. Las grasas en exceso pueden provocar problemas perjudiciales para la salud, ya que esto conlleva a un aumento en el LDL o colesterol malo, provocando problemas cardiacos o diabetes mellitus tipo 2 (28).

4.2.5.1.3. Proteínas

Proporciona 4 kcal /g respectivamente, la ingesta recomendada varia de entre un 10% al 20% del valor calórico total. Se lo adquiere principalmente mediante el consumo de carne, huevos, leche, legumbres y nueces. Las proteínas ayudan a la regeneración y creación de músculos, sin embargo, estas por sí solas no ayudan en el aumento de volumen en deportistas. En exceso provoca problemas en hígado y riñones. La ingesta diaria recomendada es de 1.1 kg/kg/día (28).

4.2.5.2. Micronutrientes

Son nutrientes esenciales para la salud y vida poblacional, se adquieren en pequeñas cantidades durante la ingesta de los alimentos (29).

4.2.5.2.1. Vitaminas

Son moléculas que ayudan en la utilización y liberación de energía, por medio de intervenciones metabólicas. Existen dos tipos:

4.2.5.2.1.1. Vitaminas liposolubles

Se absorben de manera lenta, transportadas por medio de los lípidos de las células (membrana y cotícelos de lípidos). Para su absorción es necesario lípidos, excretados por medio de las heces (29).

Tabla 2: Requerimiento de Vitaminas Liposolubles

Vitamina liposoluble	Ingesta recomendada	Fuente
Vitamina A o retinol	Varones: 900 EAR Mujeres: 700 Equivalente de Actividad de Retinol	Hígado, riñón, nata, margarina enriquecida, yema de huevo, verduras de hoja amarilla y verde oscura, albaricoques
Vitamina B o calciferol	800 UI/día	Leche enriquecida en vitamina D, alimentos irradiados, algo en nata de leche, hígado, yema de huevo, salmón, atún, sardinas.
Vitamina E o tocoferoles y tocotrienoles	Varones: 15 Equivalente de Tocoferol Mujeres: 15 Equivalente de Tocoferol	Germen de trigo, aceites vegetales, verduras de hoja verde, nata de la leche, yemas de huevo, frutos secos
Vitamina K o filoquinona y menaquinona	Varones: 120mg M: 90mg IA	Hígado, aceite de soja, otros aceites vegetales, verduras de hoja verde, salvado de trigo. Sintetizada por las bacterias intestinales

Fuente: Krause Dietoterapia, 2013

4.2.5.2.1.2. Vitaminas hidrosolubles

Son solubles en agua, no se almacena en grandes cantidades, por lo que es necesaria la ingesta diaria, se transporta por medio de enzimas transportadoras y se excretan por la orina (29).

Tabla 3: Requerimiento de vitaminas hidrosolubles

Vitaminas Hidrosolubles	Ingesta recomendada	Fuentes
Tiamina	Varones: 1,2 mg Mujeres: 1,1 mg	Hígado de cerdo, vísceras, legumbres, cereales y panes de grano entero y enriquecidos, germen de trigo, patatas.
Riboflavina	Varones: 1,3mg Mujeres: 1,1 mg	Leche y productos lácteos, vísceras, verduras de hoja

		verde, cereales y panes enriquecidos, huevos.
Niacina (ácido nicotínico y nicotinamida)	Varones: 16mg Equivalente de Niacina Mujeres: 14mg Equivalente de Niacina	Pescado, hígado, carne, carne de ave, muchos granos, huevos, cacahuetes, leche, legumbres, granos enriquecidos
Ácido pantoténico	5mg IA	Todos los alimentos vegetales y animales. Huevos, riñón, hígado, salmón y levaduras son las mejores fuentes.
Vitamina B6 (piridoxina, piridoxal y piridoxamina)	Varones: 1,3-1,7mg Mujeres: 1,3-1,5 mg	Carne de cerdo, carnes glandulares, salvado y germen de cereal, leche, yema de huevo, harina de avena, legumbres
Folato (ácido fólico, folacinas)	400mg	Verduras de hoja verde, vísceras (hígado), carne de buey magra, trigo, huevos, pescado, alubias secas, lentejas, chícharos, espárragos, brócoli, col silvestre.
Biotina	30mg IA	Hígado, setas, cacahuetes, levadura, leche, carne, yema de huevo, la mayoría de las verduras, plátano, pomelo, tomate, sandía, fresas

Fuente: Krause Dietoterapia, 2013

4.2.5.3. Minerales

Los minerales son sustancias inorgánicas, los cuales son ingeridos por medio de la dieta diaria del deportista ya que, estos cumplen las siguientes funciones como formación de hueso, transportador de oxígeno, contracción muscular, etc. (29). Para su clasificación se puede encontrar 2 tipos, como se lo muestra en la siguiente tabla:

Tabla 4: Requerimiento de minerales

Minerales	Ingesta recomendada	Fuentes
Magnesio	Varones: 400-420 mg Mujeres: 310-320 mg de 14- 70 o más años	Cereales de grano entero, tofu, frutos secos, carne, leche, verduras verdes, legumbres.
Azufre	No hay IDR	Alimentos proteicos como carne, pescado, carne de ave, huevos, leche, frutos, secos.
Hierro	8 mg para varones, 18mg para mujeres	Hígado, carne, yema de huevo, legumbres, granos enteros o enriquecidos, verduras de color verde oscuro, melazas oscuras, gambas, ostras.
Cinc	Varones: 11mg Mujeres: 8mg	Ostras, marisco, arenques, hígado, legumbres, leche, salvado de trigo.
Cobre	900 mg para varones y mujeres.	Hígado, marisco, granos enteros, cerezas, legumbres, riñón, carne de ave, ostras, chocolate, frutos seco
Yodo	150 mg para varones y mujeres	Sal de mesa yodada, marisco, agua y verduras en regiones sin bocio.
Manganeso	Varones: 2,3 mg Mujeres: 1,8 mg	Hojas verdes de remolacha, arándanos, granos enteros, frutos secos, verduras fritas
Flúor	Varones: 4 mg Mujeres: 3mg	Agua de bebida (1 ppm), té, café, arroz, semillas de soja, espinacas, gelatina, cebollas, lechuga
Molibdeno	45mg para varones y mujeres	Legumbres, cereales, granos, verduras de hoja verde oscuro, vísceras
Cobalto	2,4 µg de vitamina B12	Hígado, riñón, ostras, almejas, carne de ave, leche
Selenio	55 mg para varones y mujeres	Granos, cebollas, carnes, leche; cantidades variables en verduras, dependiendo del contenido en selenio del suelo.
Selenio	Varones: 35 mg Mujeres: 25mg	Aceite de maíz, almejas, cereales de grano entero, levadura de cerveza, carnes, agua de bebida

Fuente: Krause Dietoterapia, 2013

4.2.5.4. Electrolitos y necesidades hídricas

La hidratación es necesaria para el mejoramiento del rendimiento deportivo. Es por ello que se recurre a bebidas isotónicas y de recuperación, para reponer lo que se ha perdido durante la actividad. Para personas sedentarias se recomienda un consumo de 2 litros diarios. Los electrolitos son componentes del agua necesarios para la regulación osmótica. De acuerdo a su función se encuentran los siguientes: (30).

- **Osmolaridad:** sodio, cloro, etc.
- **Excitabilidad celular:** potasio, sodio, cloro, etc.
- **Endocrina:** yodo
- **Acción antioxidante:** cobre, selenio, magnesio, etc
- **Inmunológica:** zinc, etc.
- **Enzimática:** calcio, magnesio, zinc, cromo, molibdeno, etc.
- **Transportador de oxígeno y cadena de citocromos:** hierro
- Coagulación sanguínea
- **Metabolismo óseo dental:** calcio, fosforo, magnesio, flúor.

Se debe tener en cuenta que a los 15 minutos el cuerpo pierde entre 150 a 200 ml por sudoración. Sin embargo, esto depende del ambiente, intensidad, modalidad, duración de la actividad física. Por lo que es necesario contar con un protocolo de hidratación adecuada para las acciones a realizar (30).

4.2.5.5. Alimentos permitidos y prohibidos para deportistas

Se debe tomar en cuenta que consumir una dieta no consiste en una lista de alimentos permitidos o prohibidos. Existen diferentes dietas, entre estas se encuentran las que tienen el propósito de perder o ganar peso, reponer un déficit alimentario o llevar una vida saludable (25).

El estilo de comer debe ser de manera equilibrada teniendo en cuenta los buenos hábitos alimenticios entre los que se destacan los siguientes: (31)

- a. Ingerir aproximadamente 5 porciones diarias de frutas y verduras crudas
- b. Entre los cereales integrales consumir 4 a 6 raciones por día.

c. Ingesta de:

- Legumbres: 2 a 4 veces por semana
- Pescado 2 a 4 porciones por semana
- Usar aceite virgen
- Restringir embutidos

4.2.5.6. Ayudas ergogénicas

De acuerdo a las Federación Española de Medicina del deporte (FEDEME), define a esto como métodos o maniobras nutricionales, físicas, mecánicas, psicológicas o farmacológicas implementadas para mejorar el rendimiento físico ante una actividad física de alta intensidad, sin perjudicar la salud. Es por ello que en la actualidad se dividen en subcategorías las cuales consisten en: (32)

Tabla 5: Tabla de ayudas ergogénicas

Ayudas ergogenicas	Definición	Ejemplo
Grupo A	También llamado aprobados, ya que no son dañinos a la salud y son aprobados y usados para las competencias bajo estricto protocolo	<p>Comidas deportivas: Bebidas deportivas, geles, deportivos, confitería deportiva, bares deportivos, suplemento de: electrolitos, proteico aislado, y mixto de macronutrientes (barra, polvo, harina y líquida).</p> <p>Suplementos medicinales: calcio, multivitaminas, prebióticos, vitamina D, Zinc.</p> <p>Suplementos de rendimiento: cafeína, β-alanina, nitrato dietético, bicarbonato de sodio, creatina, glicerol.</p>
Grupo B	Comúnmente llamado suplementos bajo consideración, como su nombre lo dice no se ha comprobado 100% científicamente que sus beneficios mejores el rendimiento deportivo. Utilizado en deportistas bajo un estricto monitoreo	<p>Polifenoles alimentarios: derivados de frutas.</p> <p>Antioxidantes: Vitamina C.</p> <p>Saborizantes: mentol, agonista de canales potenciales de receptores transmisores, quinina.</p> <p>Otros: colágeno, carnitina, suplementos de cetonas, aceites de pescado, curcumina, N-acetilcisteína</p>
Grupo C	Otro nombre dado es suplementos con limitadas pruebas de efectos beneficiosos, estos no contienen información científica comprobada.	<p>Suplementos: Magnesio, vitamina E, ácido alfa lipoico, HMB, BCAA/Leucina, fosfato, prebióticos, tirosina</p>

Grupo D	Estos se encuentran prohibidos, ya que son dañinos para la salud y si los organismos reguladores de competencia los detectan puede considerarse dopaje.	Estimulantes: efedrina, estircina, sibutramina, Metilhezanamina (DMAA), 1,3- DMITIBUTAMINA (DMBA), entre otros a base de hierbas. Hormonas y reforzadores de hormonas: DHEA Androsteniona, 19-narandroteniona, otras paratohormonas. Liberadores de GH Y péptidos: GHRP-1 y GHRP-2, CJC-1293 y CJC-1295. Otros: Calostro
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: The Australian Institute of Sport, 2021

4.2.5.7. Beneficios de las ayudas ergogénicas

4.2.5.7.1. Planificación nutricional

Se debe realizar una planificación nutricional dependiendo del apetito y del balance energético durante el entrenamiento. Para esto se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones: (33)

- Actividad física a realizar y duración
- Infraestructura del lugar de entrenamiento; en caso de que sea competencia se debe de tener a expertos en la alimentación para la preparación del menú, sin embargo, si es por salud, se recomienda, que luego de la actividad deportiva realice una ingesta adecuada a la energía perdida
- Medio ambiente
- Época del año
- Condición física
- Composición corporal

4.3. Marco Legal

Constitución de la República del Ecuador (34)

Derechos del buen vivir

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 12.-El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria

Sección segunda

Jóvenes

Art. 39.-El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación (35)

Título I: Preceptos Fundamentales

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 22.- Equidad de género. - Se propenderá a la representación paritaria de mujeres y hombres en los cargos de designación antes mencionados, mediante lista cerrada preferentemente.

Las organizaciones deportivas deberán contar progresivamente con deportistas o equipos tanto femeninos como masculinos

TITULO IV

Del Sistema Deportivo

Art. 24.- Definición de deporte. - El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte. - El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo
- b) Deporte de Alto Rendimiento
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico

Título XII

Del Control Antidopaje

Art. 154.- Objeto. - El Ministerio Sectorial promoverá e impulsará medidas de prevención al uso de sustancias prohibidas destinadas a potenciar artificialmente la capacidad física de las y los deportistas o a modificar los resultados de las competencias en concordancia con lo establecido en el Código Mundial Antidopaje.

5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Los estilos de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas son adecuados en los adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CATEGORÍA	ESCALA
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	Sexo	-Masculino -Femenino
	Edad (años)	-18 a 28 -29 a 38 -39 a 50
	Escolaridad	-Ninguna -Primaria -Secundaria -Superior
ESTILO DE VIDA	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	Doy y recibo cariño	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	Realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo en casa, hacer el jardín)	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	Hago ejercicio en forma activa al menor por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)	-4 o más veces por semana -1 a 3 veces por semana -Menos de 1 vez por semana
	Mi alimentación es balanceada	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa	-Ninguna de estas -Algunas de estas -Todas estas
	Estoy pasado/ a mi peso ideal	-Normal hasta 4 kg de más -5 a 8 kg de más -Más de 8 Kg
	Yo fumo cigarrillos	-No en los últimos 5 años -No en el último año -He fumado este año
	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día	-Ninguno -0 a 10 - Más de 10
	Mi número promedio de tragos por semana es de: Bebo más de cuatro tragos en la misma ocasión	-0 a 7 tragos -8 a 12 tragos -Más de 12 tragos
ESTILO DE VIDA	Manejo el auto después de beber alcohol	-Nunca -Ocasionalmente -A menudo
	Duermo bien y me siento descansado/a	-Casi siempre -A veces -Nunca
	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en una misma ocasión	-Nunca -Ocasionalmente -A menudo
	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	-Casi siempre -A veces

		-Casi Nunca
	Parece que ando acelerado/a	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	Me siento enojado o agresivo	-Casi siempre -A veces -Casi Nunca
	Yo soy un pensador positivo u optimista	-Siempre -A veces -Casi Nunca
	Me siento tenso o apretado	-Siempre -A veces -Casi Nunca
	Me siento deprimido o triste	-Siempre -A veces -Casi Nunca
	Uso siempre el cinturón de seguridad	-Siempre -A veces -Casi Nunca
	Me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	-Siempre -A veces -Casi Nunca
	Uso de drogas como marihuana, cocaína o pasta base	-Nunca -Ocasionalmente -A menudo
	Uso excesivamente los medicamentos con receta o sin receta médica	-Nunca -Ocasionalmente -A menudo
	Bebo café, té o bebidas en la que tienen cafeína	-Menos de 3 por día -3 o 6 por día -más de 6 por día
	Diagnóstico estilo de vida	-Malo -Regular -Bueno -Excelente
USO DE AYUDAS ERGOGÉNICAS	Tipo de suplemento que consume con mayor frecuencia	-Vitaminas y minerales -Omega 3 -Proteína en polvo -Creatina - L-Carnitina Glutamina -HMB -Otros -Ninguno
	Quién te recomendó el suplemento	-Medico -Nutricionista -Farmacia -Publicidad -Otros: Familia, amigos, vendedores
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Frecuencia de consumo de leche, yogurt y queso	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca

	Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca
	Frecuencia de consumo de frutas	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca
	Frecuencia de consumo de panes y cereales como: arroz, papa, yuca, verde, granos secos	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca
	Frecuencia de consumo de carnes, pollo, pescado, huevo	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca
	Frecuencia de consumo de aceites, grasas, fritura, comidas rápidas	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca
	Frecuencia de consumo de azúcares, productos de pastelería y panadería	-< 2 veces/día -3-4 veces/día -> 4 veces/día -Semanal -Rara vez/nunca

7. METODOLOGÍA

7.1. Justificación de la elección del Diseño

La presente investigación se llevó a cabo con el enfoque cuantitativo de diseño prospectivo, descriptivo y observacional.

7.2. Población y Muestra

7.2.1. Universo

La población total la constituyeron todos los adultos de 18 a 50 años que asistan al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo a agosto 2021.

7.2.2. Muestra

La muestra la constituyeron 40 los adultos de 18 a 50 años que asistan al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil.

7.2.3. Tipo de muestreo

Se trabajó con muestreo a conveniencia

7.2.4. Criterios de Inclusión

Se incluyó en la investigación a todos los adultos de 18 a 50 años que asistan al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo a agosto 2021

7.2.5. Criterios de Exclusión

- Adultos de 18 a 50 años que no den su consentimiento informado para participar
- Mujeres adultas embarazadas y en periodo de lactancia
- Adultos de 18 a 50 años analfabeta

7.3. Técnicas e instrumentos de recogida de datos

7.3.1. Técnicas

La técnica a utilizarse en la investigación fue la entrevista directa los adultos de 18 a 50 años que asistan al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo a agosto 2021.

7.3.2. Instrumentos

Para la recolección de la información se eligió a conveniencia a los adultos de 18 a 50 años que asistan al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo a agosto 2021 y que cumplan con los criterios de inclusión para el estudio.

Una vez recogida la información se procedió a analizar cada uno de los datos obtenidos. Los resultados se sistematizaron con el programa estadístico SPSS 23, donde se llevó a un análisis descriptivo de las variables de estudio.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

8.1. Análisis e interpretación de resultados

En el siguiente apartado se mencionarán los resultados obtenidos por medio de la encuesta realizada

TABLA 6:

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN INVESTIGADA SEGÚN DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	18	45,0
	Masculino	22	55,0
Edad (años)	18 a 28	14	35,0
	29 a 38	16	40,0
	39 a 50	10	25,0
Nivel de Instrucción	Primaria	1	2,5
	Secundaria	4	10,0
	Superior	35	87,5

Fuente: Murillo Cucalón, Gabriel David

Análisis Tabla 6

De acuerdo a la tabla 1 se puede observar que el mayor porcentaje de investigados pertenecen al sexo masculino que representa al 55.0%, con una edad promedio de 29 a 38 años (40.0%) y un nivel de instrucción superior (87.5%).

TABLA 7:

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN INVESTIGADA
SEGÚN ESTILOS DE VIDA**

Estilos de vida		Frecuencia	Porcentaje
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	A veces	12	30,0
	Casi nunca	2	5,0
	Casi siempre	26	65,0
Doy y recibo cariño	A veces	13	32,5
	Casi siempre	27	67,5
Realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo en casa, hacer el jardín)	A veces	14	35,0
	Casi nunca	3	7,5
	Casi siempre	23	57,5
Hago ejercicio en forma activa al menor por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)	1 a 3 veces por semana	13	32,5
	4 o más veces por semana	12	30,0
	Menos de 1 vez por semana	15	37,5
Mi alimentación es balanceada	A veces	19	47,5
	Casi nunca	3	7,5
	Casi siempre	18	45,0
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa	Alguna de estas	29	72,5
	Ninguna de estas	5	12,5
	Todas estas	6	15,0
Estoy pasado/ a mi peso ideal en	5 a 8 kg de más	7	17,5
	Más de 8 kg	8	20,0
	Normal hasta 4 kg de más	25	62,5
Fumo cigarrillos	He fumado este año	12	30,0
	No en el último año	5	12,5
	No en los últimos 5 años	23	57,5
Generalmente fumo ___ cigarrillos por día	0 a 10	10	25,0
	Ninguno	30	75,0
Mi número promedio de tragos por semana es de	0 a 7 tragos	34	85,0
	8 a 12 tragos	5	12,5
	Más de 12 tragos	1	2,5
Bebo más de cuatro tragos en la misma ocasión	A menudo	7	17,5
	Nunca	18	45,0
	Ocasionalmente	15	37,5
Manejo el auto después de beber alcohol	A menudo	2	5,0
	Nunca	29	72,5
	Solo rara vez	9	22,5
Duermo bien y me siento descansado/a	A veces	15	37,5
	Casi nunca	5	12,5
	Casi siempre	20	50,0
	A veces	14	35,0

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en una misma ocasión	Casi nunca	5	12,5
	Casi siempre	21	52,5
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	A menudo	1	2,5
	A veces	16	40,0
	Casi siempre	23	57,5
Parece que ando acelerado/a	A menudo	6	15,0
	Algunas veces	17	42,5
	Casi nunca	17	42,5
Me siento enojado o agresivo	Algunas veces	22	55,0
	Casi nunca	15	37,5
	Casi siempre	3	7,5
Soy un pensador positivo u optimista	A veces	21	52,5
	Casi nunca	2	5,0
	Siempre	17	42,5
Me siento tenso o apretado	A veces	30	75,0
	Casi nunca	6	15,0
	Casi siempre	4	10,0
Me siento deprimido o triste	A veces	23	57,5
	Casi nunca	14	35,0
	Casi siempre	3	7,5
Uso siempre el cinturón de seguridad	A veces	4	10,0
	Casi nunca	1	2,5
	Siempre	35	87,5
Me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	A veces	10	25,0
	Casi nunca	5	12,5
	Casi siempre	25	62,5
Uso de drogas como marihuana, cocaína o pasta base	A menudo	1	2,5
	Nunca	35	87,5
	Ocasionalmente	4	10,0
Uso excesivamente los medicamentos con receta o sin receta médica	A menudo	2	5,0
	Nunca	27	67,5
	Ocasionalmente	11	27,5
Bebo café, té o bebidas en la que tienen cafeína	3 o 6 por día	4	10,0
	Más de 6 por día	2	5,0
	Menos de 3 por día	34	85,0
Diagnóstico Estilo de vida	Bueno	18	45,0
	Excelente	8	20,0
	Malo	6	15,0
	Regular	8	20,0

Fuente: Murillo Cucalón, Gabriel David

Análisis Tabla 7

De acuerdo al estilo de vida de los investigados se pudo determinar que el mayor porcentaje de investigados tienen con quién hablar cosas importantes casi siempre (65.0%), de la misma manera que dan y reciben cariño (67.5%). Respecto a la actividad física la realizan casi siempre (57.5%) con una frecuencia menor a una vez por semana (37.5%). Por otro lado, el 45.0% de las personas manifestaron llevar casi siempre una alimentación saludable, consumiendo rara vez comidas rápidas, chatarra o con mucha grasa (72.5%). Las bebidas como el café o té o que tienen cafeína las ingieren menos de 3 veces por día (85.0%) En referencia a los hábitos tóxicos se pudo evidenciar que los investigados no han fumado en los últimos 5 años (57.5%), nunca ingieren bebidas alcohólicas (45.0%), al igual que el consumo de drogas (87.5%).

Posterior a la aplicación del cuestionario FANTASTICO se determinó que el mayor porcentaje de investigados tiene un estilo de vida bueno (45.0%), y un menor porcentaje un estilo de vida malo (15.0%)

TABLA 8:
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN INVESTIGADA
SEGÚN USO DE AYUDAS ERGOGÉNICAS

USO DE AYUDAS ERGOGÉNICAS	Frecuencia	Porcentaje	
Tipo de suplemento que consume con mayor frecuencia	Cafeína	2	5,0
	Creatina	1	2,5
	Omega-3	3	7,5
	Otro(s)	2	5,0
	Proteína en polvo	2	5,0
	Vitaminas y minerales	18	45,0
	Ninguno	12	30,0
Quién le recomendó el suplemento	Farmacia	1	2,5
	Médico	12	30,0
	Nutricionista	8	20,0
	Otros: Familia, amigos, vendedores	16	40,0
	Publicidad	3	7,5

Fuente: Murillo Cucalón, Gabriel David

Análisis Tabla 8

La mayoría de los investigados refieren consumir vitaminas y minerales como ayuda para mejorar su rendimiento deportivo, este porcentaje representó al 45%. Además, manifiestan que fue recomendado por un profesional no calificado como familia, amigos y vendedores.

TABLA 9:

**DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN INVESTIGADA
SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Fuente: Murillo Cucalón, Gabriel David

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Frecuencia	Porcentaje
Leche, yogurt y queso	3-4 veces/día	9 22,5
	>4 veces/día	1 2,5
	<2 veces /día	17 42,5
	Rara vez/nunca	3 7,5
	Semanal	10 25,0
Verduras y hortalizas	3-4 veces/día	9 22,5
	>4 veces/día	3 7,5
	<2 veces /día	18 45,0
	Rara vez/nunca	2 5,0
	Semanal	8 20,0
Frutas	3-4 veces/día	9 22,5
	>4 veces/día	3 7,5
	<2 veces /día	17 42,5
	Rara vez/nunca	3 7,5
	Semanal	8 20,0
Panes y cereales como: arroz, papa, yuca, verde, granos secos	3-4 veces/día	9 22,5
	>4 veces/día	1 2,5
	<2 veces /día	21 52,5
	Semanal	9 22,5
	Carnes, pollo, pescado, huevo	3-4 veces/día
>4 veces/día		4 10,0
<2 veces /día		20 50,0
Rara vez/nunca		1 2,5
Semanal		6 15,0
Aceites, grasas, fritura, comidas rápidas	3-4 veces/día	5 12,5
	>4 veces/día	2 5,0
	<2 veces /día	12 30,0
	Rara vez/nunca	8 20,0
	Semanal	13 32,5
Azucares, productos de pastelería y panadería	3-4 veces/día	5 12,5
	>4 veces/día	2 5,0
	<2 veces /día	18 45,0
	Rara vez/nunca	7 17,5
	Semanal	8 20,0

Análisis Tabla 9

En la tabla 4 se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos, entre los que se destacan un consumo <2 veces /día de lácteos y derivados (42,5%), verduras y hortalizas (45.0%), frutas (42.5%), panes y cereales (52.5%), carnes y derivados (50.0%), aceites y grasas (30.0%), azucares (45.0%).

Los principales grupos de alimentos como frutas, verduras y carnes se encuentran por debajo de las recomendaciones para adultos jóvenes que son de 2 a 4 porciones al día.

9. CONCLUSIONES

- Los investigados tiene un estilo de vida bueno que representó el 45% y un menor porcentaje un estilo de vida malo (15.0%)
- Respecto a la actividad física la realizan casi siempre (57.5%) con una frecuencia menor a una vez por semana (37.5%).
- En referencia a los hábitos tóxicos se pudo evidenciar que los investigados no han fumado en los últimos 5 años (57.5%), nunca ingieren bebidas alcohólicas (45.0%).
- La mayoría de los investigados refieren consumir vitaminas y minerales como ayuda para mejorar su rendimiento deportivo, este porcentaje representó al 45%. Además, manifiestan que fue recomendado por un profesional no calificado como familia, amigos y vendedores.
- El consumo de los principales grupos de alimentos como frutas, verduras y carnes se encuentran por debajo de las recomendaciones para adultos jóvenes que son de 2 a 4 porciones al día.

10. RECOMENDACIONES

- Realizar actividad física mínimo 30 minutos por lo menos 5 días a la semana
- Las ayudas ergogénicas se deben recomendar por un personal calificado como médicos, nutricionistas, deportólogo de acuerdo al estado nutricional actual del paciente.
- Consumir más fibra que la encuentra en: frutas y vegetales. La fruta deberá ser consumida con cáscara y los vegetales en ensalada combinando siempre 4 colores, por ejemplo: tomate (rojo), cebolla colorada (violeta), pimiento (verde), zanahoria amarilla (anaranjada); mínimo se combinan 2 colores de vegetales.
- Ingerir frecuentemente proteínas de alto valor biológico como clara de huevo, pollo, pescado, queso. Las carnes rojas y vísceras consumirla 1 o 2 veces por semana.
- Realizar exámenes bioquímicos de rutina para prevenir la presencia de Dislipidemia e insulinoresistencia en pacientes que presenten factores de riesgo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Palacios Miranda NG. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama- Psicobamba, 2018 [Internet] [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Perú]: Universidad Católica los Angeles de Chimbote; 2018 [citado el 14 de agosto de 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y
2. Gil-Antuñano NP, Montalvo Zenarruzabeitia Z, Ribas Camacho AM. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte [Internet]. Madrid; 2009. Disponible en: <https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:f5ae9786-398b-4474-b184-ed23ab1de610/gu-a-de-alimentacion.pdf>
3. Supervía PU, Bordás CS, Lorente VM, Orozco AM. Relación conductual de la motivación y el autoconcepto físico en el consumo de drogas de adolescentes deportistas. Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación [Internet]. 2018 [citado el 13 de agosto de 2021];(33):40–5. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367722>
4. Feijoo Erraez NE, Ponce Riofrio DI. Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en tenistas adultos que asisten a la Academia Tenis Club de la ciudad de Machala en el periodo de noviembre del 2020 hasta febrero del 2021. el 11 de marzo de 2021 [citado el 13 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15956>
5. López-Sobaler AM, Aparicio Vizuete A, Ortega RM. Papel del huevo en la dieta de deportistas y personas físicamente activas. Nutr Hosp [Internet]. 2017 [citado el 13 de agosto de 2021];34:31–5. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112017001000007&lng=es&nrm=iso&tlng=en
6. Rubio Zamora C. Evaluación del consumo de ayudas ergogénicas nutricionales en deportes de resistencia [Internet] [Trabajo Final de Máster]. Universitat de les Illes Balears; 2017. Disponible en:

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/145886/tfm_2015-16_MNAH_crz232_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Zevallos Mendoza FA. Estilos de vida asociado a presencia de eyaculación precoz en adultos jóvenes de la Universidad Ricardo Palma ente Noviembre- Diciembre 2018 [Internet] [Tesis para optar al título de médico cirujano]. [Lima-Perú]: Universidad Ricardo Palma; 2019. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1846/FZEVALLOSMENDOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Universidad de La Serena, Galdames Cruz S, Jamet Rivera P, Universidad de La Serena, Bonilla Espinoza A, Universidad de La Serena, et al. Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. Hacia Promoc Salud [Internet]. el 1 de enero de 2019 [citado el 14 de agosto de 2021];24(1):28–43. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(1\)_4.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(1)_4.pdf)

9. De la Cruz J, Dyzinger W, Herzog S, Dos Dantos F, Villegas H, Ezinga M. Medicina del Estilo de Vida: Trabajando juntos para revertir la epidemia de las enfermedades crónica en Latinoamérica. 4 [Internet]. 2017;2:2–7. Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/download/2870/3320>

10. Martínez-de-la-Colina-García C (Candelaria). Transición nutricional en Latinoamérica: doble carga de la malnutrición y medidas de intervención. 2020 [citado el 14 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://dadun.unav.edu/handle/10171/59082>

11. Villa Córdova ML. Estudio descriptivo: Prevalencia de dislipidemia en adultos de 40 - 54 años, Cuenca -Ecuador, Enero a Julio 2014. 3 [Internet]. 2018;10. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/999307/estudio-descriptivo-prevalencia-de-dislipidemia-en-adultos-de-4_zCrAn1d.pdf

12. Toro Abad GK. Influencia de la alimentación en el rendimiento físico en los deportistas de alta intensidad del centro Go entrenamiento urbano,

Guayaquil; en el segundo semestre del 2016. el 15 de marzo de 2017 [citado el 14 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7551>

13. García Fernández M. Tendencias de consumo y efectos de la suplementación nutricional en el ejercicio físico. el 9 de abril de 2021 [citado el 14 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13115>

14. Ayala Recalde KD. Relación del estado nutricional con el consumo de alimentos de los futbolistas amateur de los clubes BSC 2000 y miraflores de la Liga Deportiva Barrial Jesús del Gran Poder de Ibarra, 2018 [Internet] [Tesis previa a la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria]. [Ibarra-Ecuador]; 2018. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8800/1/06%20NUT%20264%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

15. Raquel Blasco Redondo -. Ayudas ergogénicas nutricionales en el deporte. Necesidades fisiológicas y cómo cubrirlas. Parte. Nutr Clin EN Med [Internet]. el 1 de noviembre de 2018 [citado el 12 de agosto de 2021];(3):109–27. Disponible en: <https://doi.org/10.7400/NCM.2018.12.3.5066>

16. Simbaña Méndez GA. Aporte de macro y micronutrientes provenientes de la dieta pre-competencia con el estado nutricional y composición corporal de los fisiculturistas de la provincia de Pichincha, agosto-diciembre, 2017. 2018 [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/15029>

17. Delgado Lema AN. Composición corporal y su relación con los hábitos alimentarios de atletas entre 25 a 35 años en el crossfit Box3814 en el periodo mayo - agosto 2019. el 9 de septiembre de 2019 [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13652>

18. Ruano León DA. Hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019. el 15 de octubre de 2019 [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9525>

19. Icaza Orellana JA. Consumo de suplementos nutricionales, perfil del consumidor y características de su uso en 2 gimnasios de Guayaquil de mayo a septiembre del 2020. el 6 de noviembre de 2020 [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15561>
20. Bravo Zamora AG, Suárez Terán SE. Efectos de la ingesta de una bebida hidratante a base de canela y naranja, dirigida a deportistas amateur que asisten al Gold's Gym de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, 2017. el 11 de septiembre de 2017 [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/9075>
21. Palomino Cardozo MC. Aplicación del índice de alimentación saludable (HEI) en población adolescente y adulto joven. Revisión de literatura. [citado el 12 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://core.ac.uk/reader/222782130>
22. Alcántara Moreno G. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. 2008;(1):16. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
23. Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
24. Gaibor G, Stalin C. Recomendaciones de actividad física y requerimientos nutricionales en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato según su nivel de entrenamiento. el 1 de abril de 2021 [citado el 13 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/32658>
25. López JAG. Alimentación para deportistas. RBA Libros; 2018. 131 p.
26. Valenti K, Maria JC, Ravelli S. Rugby femenino: Análisis de la ingesta de macronutrientes y líquidos. Rev Iberoam Cienc Act Física El Deporte

- [Internet]. el 31 de marzo de 2021 [citado el 13 de agosto de 2021];10(1):26–36. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/11032>
27. Educación para la salud sobre el consumo de suplementos proteicos en adolescentes deportistas [Internet] [Proyecto de Educación para la Salud]. [Madrid]: Universidad AUTÓNOMA DE madrid; 2019 [citado el 15 de agosto de 2021]. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687873/fernandez_carrion_danielrfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Cabarique Nobles JA. Caracterización del estado nutricional, actividad física y consumo de alimentos en población de 15 a 65 años en la ciudad de Bucaramanga. el 7 de diciembre de 2018 [citado el 13 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/39211>
29. Campo Cotacachi JM, Lima Merlo KM. Patrón de consumo y actividad física en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021. el 19 de abril de 2021 [citado el 13 de agosto de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11073>
30. Vega-Pérez R, Ruiz-Hurtado KE, Macías-González J, García-Peña MD, Torres-Bugarín O. Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte. :7.
31. Díaz Mayorga RN, Ozaetta Loayza JA. Estudio comparativo de los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios en instituciones públicas y privadas de la ciudad de Guayaquil [Internet] [Thesis]. Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química; 2018 [citado el 15 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41763>
32. Commission ASC jurisdiction=Commonwealth of A corporateName=Australian S. Australian Institute of Sport [Internet]. Sport Australia. 2021 [citado el 6 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.ais.gov.au>
33. Rámila Sopelana JA. Nutrición en el alpinismo: planificación dietética, ayudas ergogénicas y riesgos asociados. el 26 de abril de 2021 [citado el 15 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://addi.ehu.es/handle/10810/51187>

34. Asamblea Nacional. Constitución del Ecuador [Internet]. 2012 [citado el 14 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>

35. Asamblea Nacional. Ley del deporte, educación física y recreación [Internet]. 2015 [citado el 14 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta de recolección de datos



CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

Encuesta realizada a los adultos para el tema de investigación sobre "estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al Gimnasio sky-gym de la ciudad de guayaquil durante el periodo de mayo – agosto 2021"

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Género: Masculino Femenino
Edad: 18 a 28 29 a 38 39 a 50
Ecolaridad: Ninguna Primaria Secundaria Superior

ESTILO DE VIDA

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi
Casi siempre A veces Casi Nunca
2. Yo doy y recibo cariño
Casi siempre A veces Casi Nunca
3. Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo en casa, hacer el jardín)
Casi siempre A veces Casi Nunca
4. Yo hago ejercicio en forma activa al menor por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)
4 o más veces por semana 1 a 3 veces por semana
Menos de 1 vez por semana
5. Mi alimentación es balanceada
Casi siempre A veces Casi Nunca
6. A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa
Ninguna de estas alguna de estas Todas estas
7. Estoy pasado/a mi peso ideal en:
Normal hasta 4 kg de más 5 a 8 kg de mas Más de 8 kg
8. Yo fumo cigarrillos
No en los últimos 5 años He fumado este año No en el último año
9. Generalmente fumo _____ cigarrillos por día
Ninguno 0 a 10 Más de 10
10. MI número promedio de tragos por semana es de:
0 a 7 tragos 8 a 12 tragos Más de 12 tragos
11. Bebo más de cuatro tragos en la misma ocasión
Nunca Ocasionalmente A menudo



CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

12. Manejo el auto después de beber alcohol

Nunca Solo rara vez A menudo

13. Duermo bien y me siento descansado/a

Casi siempre A veces Casi nunca

14. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en una misma ocasión

Casi siempre A veces Casi nunca

15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

Casi siempre A veces A menudo

16. Parece que ando acelerado/a

Casi nunca Algunas veces A menudo

17. Me siento enojado o agresivo a:

Casi nunca Algunas veces Casi siempre

18. Yo soy un pensador positivo u optimista

Siempre A veces Casi nunca

19. Yo me siento tenso o apretado

Siempre A veces Casi nunca

20. Yo me siento deprimido o triste

Siempre A veces Casi siempre

21. Uso siempre el cinturón de seguridad

Siempre A veces Casi nunca

22. Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades

Siempre A veces Casi nunca

23. Uso de drogas como marihuana, cocaína o pasta base

Nunca Ocasionalmente A menudo

24. Uso excesivamente los medicamentos con receta o sin receta médica

Nunca Ocasionalmente A menudo

25. Bebo café, té o bebidas en la que tienen cafeína

Menos de 3 por día 3 o 6 por día Más de 6 por día

26. Tipo de suplemento que consume con mayor frecuencia

Vitaminas y minerales Omega-3 Proteína en polvo

Creatina BCAA Cafeína

CLA L-Carnitina Glutamina HMB

Otro(s) Ninguno



CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

27. Quién le recomendó el suplemento

- Médico Nutricionista Farmacia
Publicidad Otros: Familia, amigos, vendedores

28. Con que frecuencia consume leche, yogur y queso

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

29. Con que frecuencia consume verduras y hortalizas

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

30. Con que frecuencia consume frutas

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

31. Con que frecuencia consume panes y cereales como: arroz, papa, yuca, verde, granos secos

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

32. Con que frecuencia consume carnes, pollo, pescado, huevo

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

33. Con que frecuencia consume aceites, grasas, fritura, comidas rápidas

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

34. Con que frecuencia consume azúcares, productos de pastelería y panadería

- Menos 2 veces por día
- 3-4 veces por día
- Mas 4 veces por día
- Semanal
- Rara vez/nunca

Anexo 2: Solicitud para recolección de información



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



CARRERAS:
Medicina
Enfermería
Odontología
Nutrición y Dietética
Fisioterapia



Certificado No EC SG 2018001043

PSX 380400
Ext. 1801-1802
R00AJKJG08LAC
Apartado 89-81-4671
Guayaquil-Ecuador

FCM-NDE-102-2021

Guayaquil, 17 de agosto del 2021

Señor.
Kleber Ortiz
Gerente General
Gimnasio Sky-gym
En su despacho.

De mis consideraciones:

Por medio de la presente, solicito formalmente a Usted conceda la autorización correspondiente para que el Sr. **Gabriel David Murillo Cocalón**, portador de la cédula de identidad # **0924806508**, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, realicen el proyecto de Investigación con el tema:

"Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de mayo - agosto 2021."

Este trabajo es un requerimiento fundamental para optar por el Título como Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética.

En espera de tener una respuesta favorable, anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Dra. Martha Celis-Mero
Directora

Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Cc: Archivo

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Gabriel David Murillo Cucalón**, con C.C: # **1721173159** autor/a del trabajo de titulación: **Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil** previo a la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **16 de septiembre** de **2021**

f. _____

Nombre: Gabriel David Murillo Cucalón

C.C: 1721173159



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio sky-gym de la ciudad de guayaquil		
AUTOR(ES)	Gabriel David Murillo Cucalón		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Ruth Adriana Yaguachi Alarcón		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética Y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciado En Nutrición, Dietética Y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	16 de Septiembre del 2021	No. DE PÁGINAS:	50
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nutrición deportiva, adultos jóvenes, ayudas ergogénicas		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Estilo de vida; consumos de alimentos; suplementos dietéticos; ejercicio físico; dieta.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>El practicar alguna actividad física es considerada como un estilo de vida saludable. Esto se debe a que es considerado como una medida preventiva dirigida a la sociedad. Por medio del presente estudio se ha determinado el estilo de vida, consumo de alimentos y uso de ayudas ergogénicas en adultos de 18 a 50 años que asisten al gimnasio Sky-gym de la ciudad de Guayaquil. Este proyecto se llevó a cabo con un diseño no experimental, de tipo prospectivo y de enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 40 personas que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Se trabajó con el cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos y el cuestionario validado FANTASTICO para establecer el estilo de vida. Para el análisis de la información se utilizó el programa estadístico SPSS 23. De acuerdo al estilo de vida se pudo determinar que el mayor porcentaje de investigados tienen con quién hablar cosas importantes casi siempre (65.0%), de la misma manera que dan y reciben cariño (67.5%). Respecto a la actividad física la realizan casi siempre (57.5%) con una frecuencia menor a una vez por semana (37.5%). Por otro lado, el 45.0% de las personas manifestaron llevar casi siempre una alimentación saludable, consumiendo rara vez comidas rápidas, chatarra o con mucha grasa (72.5%). Conclusión. Se determinó que el mayor porcentaje de investigados tiene un estilo de vida bueno (45.0%).</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-2-3705529	E-mail: gabonutritionist@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Poveda Loor, Carlos Luis		
	Teléfono: +593- 993592177		
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			