



Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe

**“INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE
INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO
INTEGRAL RITZ”**

**Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudios de
la Licenciatura en Nutrición.**

Alumnas

ALBRECH, BRENDA JENNIFER

PITTAVINO, MARÍA CAROLINA

Directora

Lic. ROMERO DRI, MARÍA

Paraná, octubre 2021



AGRADECIMIENTOS

- ☆ En primer lugar, queremos agradecer a nuestros padres por habernos dado la oportunidad de poder estudiar y ser pilares fundamentales a lo largo de estos años, agradecidas eternamente.
- ☆ A nuestros compañeros de vida quienes siempre estuvieron firme y brindando su apoyo.
- ☆ A Benicio quien es el motor para seguir día a día y creer que nada es imposible.
- ☆ A nuestros amigos y familiares por acompañarnos en estos años, alegrarse por nuestros logros y también siempre presentes en los momentos más difíciles donde todo se nos hacía cuesta arriba.
- ☆ A nuestra directora de tesis, la Licenciada en nutrición Romero Dri María quien nos acompañó, apoyo, oriento y brindo toda su paz y amor en el transcurso de este año, dedico de su tiempo, así como también nos brindó sus conocimientos y experiencia.
- ☆ Al jurado de nuestra tesina, Almada Julieta, Suppo Fiorella y Torrisi Luciana quienes dedicaron de su tiempo en las correcciones en etapas de entrega y quienes también estuvieron siempre dispuestas ayudarnos siempre.
- ☆ A los profesores de la carrera infinitas gracias por la paciencia y dedicación en estos años, por formarnos como profesionales de la salud de una forma tan humana.
- ☆ A Érica, Flavia y Minga quienes en estos años estuvieron presentes, con tanto amor y dedicación en lo que hacen.

¡Infinitas gracias a todos!



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

RESUMEN

En la presente tesina tenemos como objetivo general: identificar si los mitos alimentarios influyen en los hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física durante el mes de julio del año 2021 en el gimnasio “Integral Ritz”.

Para lograr los objetivos previstos en la presente tesina se realizó un estudio de tipo descriptivo, cualitativo, transversal y correlacional, el cual se evaluó mediante una encuesta auto administrada a 60 individuos de ambos sexos que asisten al gimnasio. Dicha investigación se llevó a cabo en la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Además, se realizó una revisión bibliográfica de antecedentes en el tema y encuestas que fueron efectuadas para obtener datos de las características de la población en estudio.

Como resultado de esta investigación se pudo encontrar que existe una influencia de los mitos alimentarios sobre la alimentación diaria de cada uno de los encuestados. La mayoría cree y aplica cada uno de los mitos mencionados en la presente tesina. Asimismo, se pudo encontrar que los hábitos alimentarios de dichos individuos son diversos.

Palabras claves: Mitos alimentarios, hábitos alimentarios, actividad física, individuos, alimentación.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	2
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	5
MARCO TEÓRICO.....	6
JUSTIFICACIÓN	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
HIPÓTESIS.....	17
OBJETIVOS.....	18
DISEÑO METODOLÓGICO	19
MATERIALES Y MÉTODOS	20
PLAN DE TRABAJO	25
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	27
RESULTADOS.....	28
DISCUSIÓN	64
CONCLUSIÓN	66
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	72



INTRODUCCIÓN

Durante la reseña de esta tesina, se describirán mitos alimentarios y hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

En relación a los mitos alimentarios, podemos decir que nos alimentamos de ellos desde que somos pequeños a través de las personas que nos rodean (familia, amigos, vecinos, etc). Muchas veces tienen origen en publicaciones en distintos medios de comunicación, decenas de mitos recorren diarios, revistas e Internet. En esta era de la comunicación, estamos agobiados por la gran cantidad de información que nos rodea, y a veces es difícil discernir entre lo que es cierto y lo que no, o si ello está avalado científicamente como corresponde. Todos comentan sobre qué alimentos nos convienen o perjudican y las nuevas dietas. Estos mitos alimentarios no solo tienden a confundirnos, sino que pueden influir en nuestros hábitos alimentarios e incluso perjudicarnos (Bolado García, 2002).

La alimentación es un tema que ha suscitado un gran interés a lo largo de la historia. Este interés, unido a un cierto desconocimiento, ha favorecido el desarrollo de numerosos errores y mitos sobre la alimentación, que han provocado injustificadamente un cambio en el comportamiento y en los hábitos alimentarios de muchas personas. Así, han sido numerosos los alimentos a los que se les han atribuido características y propiedades falsas debido a mitos, mitos que algunos individuos toman como leyes absolutas.

Sin embargo, en la actualidad, y gracias a la base científica de la que disponemos, es posible desmontar esas creencias, a veces muy arraigadas, recurriendo a las opiniones y consejos de verdaderos profesionales de la nutrición y la salud (Rena y Mateo, 2018).

Para analizar puntualmente esta problemática, se propuso estudiar cuáles son los principales mitos alimentarios y hábitos alimentarios, así como también determinar la influencia de mitos alimentarios sobre los hábitos alimentarios de individuos que realizan actividad física en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.



MARCO TEÓRICO

Individuo

Individuo es un término con origen en el latín *individuus* y que refiere a lo que no puede ser dividido. Se trata, por lo tanto, de una unidad independiente frente a otras unidades o de una unidad elemental respecto a un sistema mayor. El concepto implica diversas consideraciones en el campo de la lógica y la filosofía. Un individuo es uno frente a una pluralidad (muchos individuos). El individuo, por lo tanto, tiene un referente individual (Pérez Porto y Gardey, 2014).

Se emplea el término “individuo” como sinónimo de “organismo”, en un sentido más estricto, haciendo referencia a entidades integrales y localizadas, razonablemente bien limitadas en el tiempo y el espacio. Se definen siete características fundamentales basadas en la biología celular: 1) se encuentran en un nivel de organización determinado, 2) se desarrollan y crecen, 3) regulan sus procesos metabólicos, 4) sus células tienen capacidad de movimiento, 5) son capaces de reaccionar a estímulos, 6) se reproducen, y 7) evolucionan y se adaptan. Llamamos individuos a todo ser unitario e indivisible, que conservan propiedades críticas como fisiológicas y estructurales dentro de las cuales podemos nombrar como ejes importantes a la alimentación, el descanso y la actividad (Fonturbel y Barriga, 2009).



Alimentación y hábitos alimentarios

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importante en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos de los alimentos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir (Martínez Zazo y Pedron Giner, 2016). El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo (Grande Covián, 1984).

La alimentación y la nutrición no son conceptos sinónimos, la alimentación forma parte de la nutrición. El término nutrición, comprende varios aspectos: El aporte de las sustancias nutritivas necesarias (alimentación), su transformación y eliminación, y, por último, la excreción de lo que no es aprovechable o es perjudicial para nuestro cuerpo (Boticario Boticario, 2012).

Se puede decir que la alimentación es el primer tiempo de la nutrición, su finalidad es la degradación de los alimentos en sustancias más absorbibles y utilizables. Existen 4 leyes fundamentales de esta, ley de cantidad (la cantidad de alimento debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance), ley de calidad (el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran), ley de armonía (las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí) y por último la ley de adecuación (la finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo) (López y Suarez, 2014).

Respecto a los hábitos alimentarios, son pautas de comportamiento prefijadas, culturalmente establecidas, sobre lo que se considera apropiado e inapropiado para comer; pero también son referencia de lo que es correcto e incorrecto hacer en el aprovisionamiento de alimentos, en su manipulación o elaboración, en cómo se actúa con respecto al desperdicio o en las normas para ofrecer el alimento diario a la familia. Todas las culturas tienen reglas



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

alimentarias, prescripciones y prohibiciones, creencias y valores sobre lo que es apropiado comer. Las normas sociales actuales, como las pasadas, son el resultado de la evolución histórica de una sociedad, de los diferentes escenarios en los que se actúa, así como de la actualización que de ellas hacen los individuos en cada nuevo momento histórico (Díaz Méndez, 2016).

El aprendizaje de los hábitos alimentarios es una etapa especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Además, cabe destacar que modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta es una tarea complicada.

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que determinan la forma en que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014).



Actividad Física

La actividad física es conceptualizada como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción de músculos esqueléticos que provocan un gasto energético mayor al que generan el reposo o dormir (Organización Mundial de la Salud, 2018). La actividad física es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud. Abarca el ejercicio, así como también otras actividades que incluyan movimiento y que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (Vidarte Claros y col., 2011).

Por otra parte, la actividad física se puede indicar como un plan individual que se prescribe para la prevención, control, tratamiento y rehabilitación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, además, las patologías de orden psicológico, como el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos de la alimentación, etc., para el aumento de la masa muscular, amplitud articular, recuperación de alguna lesión, trabajo sobre la corrección postural, entre otras cosas (Ministerio de salud de la República Argentina, 2020; Ministerio de salud, desarrollo social y deportes de la Provincia de Mendoza, 2016).

En función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitará más o menos aporte de energía y esto se adquiere a través de la alimentación, por medio de todos los alimentos que consumimos, en función de los nutrientes que los componen.

La alimentación es el conjunto de alimentos que ingresan al organismo, es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición (Carabajal Azcona y Gonzales Fernández, 2003; De Girolami y Gonzales Infantino, 2014).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

En cada sociedad, el consumo de alimento está condicionado y limitado por un conjunto de reglas, restricciones, atracciones, aversiones, significados, sentimientos y creencias que se entrelazan con otros aspectos de la vida social teniendo así un profundo significado cultural. La credulidad del hombre en materia de alimentación es ilimitada, desde épocas remotas la sociedad ha atribuido a los alimentos virtudes extraordinarias que actualmente siguen presentes en la creencia popular. Por otra parte, el consumidor se ve bombardeado por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se encuentra en un estado de confusión que lo incapacita para distinguir el mito de la realidad (Varela Mosquera y col., 1998).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Mitos

La palabra mito deriva del griego mythos, que significa, palabra o historia. Según el diccionario de la Real Academia Española, la definición sería: persona o cosa a la que se atribuye cualidades o excelencias que no tiene, o bien una realidad de la que carece (Real Academia Española, 2014).

Ante las evidencias científicas de que los hábitos alimentarios y el estado de nutrición son determinantes fundamentales de la salud de los ciudadanos, ha habido en las últimas décadas una preocupación social por los problemas de alimentación y nutrición. La sociedad actual muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre, motivado por el deseo de disfrutar de una vida larga y sana, así como de un cuerpo esbelto; desgraciadamente el interés por este tema se acompaña de gran proliferación de recomendaciones dietéticas basadas en mitos y creencias irracionales, con completo olvido de los principios establecidos por el estudio científico de la nutrición, y en no pocos en flagrante contradicción con los conocimientos generalmente aceptados y sólidamente documentados que actualmente poseemos (Grande Covian, 1996).

El mito alimentario se presenta muchas veces como el resto de un pasado de ignorancia, pero también es debido a creencias erróneas fomentadas por intereses comerciales, económicos y por una publicidad tendenciosa. La población está influenciada por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se encuentra en un lamentable estado de confusión, que le impide distinguir la realidad de la fantasía.

A lo largo de la historia se han atribuido virtudes extraordinarias a algunos alimentos, las creencias populares sustituyen al saber científico y actuaban como medio para transmitir la experiencia acumulada durante siglos. Hoy día algunos de los mitos tienen como base la interpretación equivocada de conocimientos científicos ciertos; en cambio otros constituyen residuos de medicinas



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

tradicionales cuyas bases eran esencialmente empíricas (Castillo Sanchez y col., 2001).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Antecedentes

Un estudio realizado por Amigo Vázquez y col., (2005) en Oviedo, donde participaron 150 estudiantes universitarias de diferentes carreras con una media de edad de 18 años, en el cual se analizaron, por un lado, las creencias de jóvenes universitarias sobre las estrategias que se consideran efectivas para el control del peso, y, por otra parte, el valor nutricional de los alimentos y los que tienen más capacidad para promover incrementos de peso. Los resultados indicaron que la mayor parte de la población entrevistada cree, acertadamente, que las estrategias extremas que se han popularizado para el control del peso como el vómito, el uso de laxantes o las dietas mono alimentarias no son útiles. Sin embargo, un porcentaje de jóvenes que en ningún caso supera el 8% admite como adecuadas tales prácticas. En relación al valor nutricional de los alimentos, tan sólo se mantiene el tópico erróneo por más del 70% de las encuestas sobre el valor hipercalórico del pan y las patatas.

Por otro lado, Villanueva Delgado y Sánchez Gago (2015) en la ciudad de Managua, tuvo el objetivo de analizar los Conocimientos y Prácticas sobre Mitos y Realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio ubicado en dicha ciudad. Se seleccionó una muestra de 39 mujeres que asistieron al gimnasio. Las variables utilizadas fueron: datos sociodemográficos, aspectos socioeconómicos, estado nutricional, conocimientos y prácticas en dietas para bajar de peso. Los principales hallazgos fueron que la mayoría de las mujeres se encuentran en un estado nutricional normal estando entre las edades de 20-29 años, demostrando que son quienes más se preocupan por su apariencia física al presentar también mayor asistencia al gimnasio, referente a la escolaridad gran parte presentó un alto nivel de estudios lo cual favorece a que tengan más conocimientos sobre la importancia de mantener una buena salud, encontrando que conocen diferentes tipos de mitos y realidades en dietas para perder peso, las cuales, algunas las han puesto en práctica logrando perder peso, pero con diferentes resultados en ellas. Y es evidente que, aunque las mujeres conocen que es un mito, deciden



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

ponerlo en práctica, pero es importante señalar que de este grupo estudiado la mayoría de las mujeres basan sus dietas para bajar de peso en prácticas reales.

A su vez, Fernández, García-Prieto y Zamora (2017) en la ciudad de Murcia, realizaron un estudio en el cual se seleccionó una muestra de 69 individuos con sobrepeso u obesidad (58 mujeres y 11 hombres), con un promedio de edad de 35 años, que participaron durante seis meses en un programa de pérdida de peso, con el objetivo de lograr su peso saludable, según su género, edad y altura, manteniéndolo a lo largo del tiempo, así como incorporando hábitos dietéticos y de estilo de vida saludables. La población se dividió en dos grupos homogéneos y ambos grupos recibieron una dieta equilibrada e hipocalórica (1,500 kcal/día). Uno de los grupos recibió, además, un suplemento para perder peso, hecho de una mezcla de agentes saciantes (quitosano, fucus, spirulina y Garcinia cambogia) y agentes lipolíticos (té verde y picolinato de cromo). En el grupo que recibió la dieta hipocalórica (sin suplementos), logró la pérdida de peso, aproximadamente 9,0 kilos, con una reducción del IMC y la circunferencia de cintura. En el grupo que recibió la dieta hipocalórica y el suplemento, logró la pérdida de peso, aproximadamente 9,3 kilos. Asimismo, el IMC y la circunferencia de cintura se redujeron. Los resultados de este estudio muestran, que, cuando un individuo come una dieta hipocalórica, perderá peso, y que los suplementos probados en este estudio, que supuestamente están destinados a ayudar a perder peso, no modifican la pérdida de peso, producida por la dieta hipocalórica. Para ninguna de las sustancias tratadas hay evidencias experimentales que muestran que pueden actuar disminuyendo el volumen o la cantidad de tejido adiposo. Esto no excluye la importancia que estas sustancias pueden tener para lograr los objetivos de la pérdida de peso, como una ayuda psicológica, mediante el aumento de la motivación, o el apego a la dieta.



JUSTIFICACIÓN

Con vista a los resultados de estudios previos, resultado de interés estudiar este tema debido a que los mitos alimentarios a lo largo de la historia han atribuido virtudes extraordinarias a ciertos alimentos, las creencias populares sustituían al saber científico y actuaban como medio para transmitir la experiencia acumulada durante siglos.

Algunos mitos son muy antiguos, pero siempre en constante evolución, a veces se refuerzan y otras desaparecen, cambian y hasta se olvidan, al mismo tiempo que nacen otros nuevos. Sucede que en muchas ocasiones la alimentación y por lo tanto la salud, se basa en afirmaciones falsas carentes de evidencia científica, constituyendo así un reto para el profesional que trata de brindar a sus pacientes explicaciones lógicas y fundamentales acerca de qué alimentación debe seguir según requerimientos, actividad física, enfermedad que pueda padecer entre otros factores que van a determinar las necesidades energéticas.

Como se observa en los estudios de antecedentes, gran parte de la población emplea estas creencias, dietas mono alimentarias, uso de suplementos para descenso de peso, entre otras técnicas en su alimentación diaria donde las estrategias son extremas, por lo tanto, si la alimentación se basa en falsos mitos, será una alimentación inadecuada que conllevan a importantes problemas de salud.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre mitos alimentarios y los hábitos alimentarios que tienen los individuos que asisten al gimnasio “Integral Ritz”?



HIPÓTESIS

La creencia en mitos alimentarios provoca cambios en los hábitos alimentarios de los individuos que realizan actividad física en el gimnasio “Integral Ritz”.



OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar si los mitos alimentarios influyen en los hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física durante el mes de julio del año 2021 en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Objetivos específicos

1. Identificar cuáles son los principales mitos alimentarios que prevalecen en el sector de estudio.
2. Conocer cuáles son los principales hábitos alimentarios del sector de estudio.
3. Determinar la influencia de los mitos alimentarios sobre los hábitos alimentarios del sector de estudio.



DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en la presente Tesina se llevó a cabo una investigación de tipo transversal, donde se analizaron datos variables recopilados en un periodo de tiempo y en un área geográfica sobre la muestra y no se requirió de un control constante de los individuos evaluados.

El enfoque metodológico es cualitativo, debido a que se utilizó la encuesta como recolección de datos sin medición numérica para descubrir preguntas de investigación.

Se llevó a cabo el tipo de estudio descriptivo, ya que el propósito de la investigación fue especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, así como también correlacional dado que relaciona si los mitos alimentarios influyen en los hábitos alimentarios que tienen los individuos.



MATERIALES Y MÉTODOS

Ámbito de aplicación

El gimnasio “Integral Ritz” se encuentra ubicado en la zona céntrica de la Ciudad de Paraná, Entre Ríos en calle España al 167, entre Italia y Carlos Pellegrini, situado a una cuadra y media del peatonal San Martín, a pasos de la plaza 1º de Mayo y de la Catedral “Nuestra Señora del Rosario”. El mismo cuenta con sala de musculación, clases personalizadas, clases en grupo de aeróbica, zumba, caminadora, crossfit y spinning.

Dicha entidad cuenta con más de diez años de antigüedad, llamándose anteriormente “FIT FORM”, y hace más de un año con un cambio de dueño, “INTEGRAL RITZ”.

Población y muestra:

El universo estuvo representado por 500 individuos que asistieron al gimnasio “Integral Ritz”, donde la muestra fue de 60 individuos de ambos sexos, puesto que, no existe diferencia alguna para la elección de un sexo en particular según estudios publicados anteriormente. Fueron seleccionados por los siguientes criterios que se detallan a continuación:

Criterio de inclusión:

- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que desearon responder el cuestionario de forma voluntaria.
- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que aceptaron el consentimiento informado.
- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que sabían leer y escribir.

Criterio de exclusión:



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

- Individuos menores 18 y mayores de 50 años de edad, que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021.
- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que no desearon participar en la muestra.
- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que no aceptaron el consentimiento informado.
- Individuos entre 18 y 50 años que asistieron al gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná en el año 2021, que no sabían leer y escribir.

Variables:

VARIABLE DEPENDIENTE

Hábitos Alimentarios

Tipo: cualitativa, nominal

Valor:

- Realiza las 4 comidas diarias: Si- No
- Consumo de frutas: Si- No
- Consumo de verduras: Si- No
- Consumo de lácteos y huevos: Si- No
- Consumo de carnes: Si- No
- Consumo de cereales y legumbres: Si- No
- Consumo de dulces: Si- No
- Consumo de jugos y gaseosas: Si- No



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

VARIABLES INDEPENDIENTES

Mitos alimentarios

Tipo: cualitativa nominal

Valor:

- Si me alimento bien no necesito suplementos: Verdadero o falso
- Comer a la noche engorda: Verdadero o falso
- Cuantas más proteínas más músculo: Verdadero o falso
- Los productos light no engordan: Verdadero o falso

Actividad Física

Tipo: según el tipo de actividad física: cualitativa nominal, según el tiempo que realizan actividad física: cuantitativa continua y según el número de veces por semana que la realizan: cuantitativa discreta.

Valor:

- Tipo de actividad: Aeróbica, spinning, crossfit, zumba, musculación, caminadora.
- Frecuencia de entrenamiento por semana: A diario; 4-3 veces por semana; y 1 vez por semana.
- Tiempos de entrenamiento por día (en horas): menos de una hora; una hora; más de dos horas.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la encuesta se realizaron preguntas en forma de cuestionario, donde aparecieron preguntas cerradas para marcar, así como también algunas preguntas abiertas y de batería con el fin de conocer hábitos y mitos alimentarios. La encuesta ha sido elaborada por las alumnas, Albrech y Pittavino, adaptada a los criterios de la investigación y validada con una prueba piloto, con una muestra



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

de 30 individuos realizada en el gimnasio Casa D´ Italia, ubicado en calle Gral. José de San Martín 632, sobre la peatonal de la Ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Se realizó de manera presencial donde se pauto día y horario en el cual se llevaron las encuestas impresas que fueron completadas por dichos alumnos que asisten al gimnasio.

La misma se realizó de forma anónima. A cada una se le designo un número con el fin de trabajar de manera ordenada y también nos permitió llevar el conteo de las mismas.

El criterio de elección de mitos fue de la siguiente manera: se armó una lista de 15 mitos alimentarios en el cual se seleccionaron dichos mitos en función de lo que podían ser de interés en la muestra seleccionada y sus características.

Cabe destacar que después de haber realizado la prueba piloto hubo algunas modificaciones, se agregaron más grupos de alimentos a la encuesta que faltaban, el resto de la encuesta fue exitosa.

De igual manera como se realizó en la prueba piloto, la encuesta definitiva se llevó a cabo de forma anónima, a cada una se le designo un número para una correcta organización. Dichas encuestas fueron completadas por formulario de google, donde se envió el link a cada profesor del sector, quien fue el encargado de reenviársela a los alumnos por medios de grupos de WhatsApp, con un previo acuerdo de los participantes firmado en el consentimiento. Esto se llevó a cabo en un lapso de tiempo de una semana.

Los datos obtenidos de los cuestionarios, una vez completados, fueron consolidados en una base de datos previa operacionalización de las variables, cabe destacar que el proceso de evaluación de la influencia se llevó a cabo de forma manual, teniendo como base las ultimas preguntas del cuestionario siendo estas que detallan creencias y verdades sobre alimentación y otras de las preguntas haciendo referencia a la aplicación o no en su vida cotidiana. Se estudió encuesta por encuesta, observando cada uno de los mitos alimentarios detalladamente, donde pudimos controlar la elección de cada uno



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

(verdadero o falso) y si lo aplicaban o no teniendo en cuenta la pregunta número 15 de la encuesta.

La influencia fue evaluada de la siguiente forma:

- Si el mito alimentario fue aplicado en los hábitos alimentarios se consideró que influye
- Si el mito alimentario no fue aplicado en los hábitos alimentarios se consideró que no influye.



PLAN DE TRABAJO

Las tareas contempladas en el protocolo serán las siguientes:

En primer lugar, durante el proceso de investigación de dicho Informe final de Tesina se realizó la búsqueda constante de información bibliográfica correspondiente a los temas abordados en dicho trabajo, con el fin de ampliar los conocimientos sobre lo investigado.

Al comenzar, se realizó y entregó la Carta de Solicitud de autorización a la Sra. Coordinadora de la carrera Lic. Stamatti Delfina (Anexo I), con el fin de comenzar el trabajo de investigación.

Luego, se elaboró y entregó una carta a la Encargada del gimnasio “Integral Ritz”, Ivana Soldini (Anexo II), con el objetivo de que brinde la oportunidad de llevar a cabo la investigación en dicho gimnasio con los individuos que asisten al mismo.

Se coordinó con dicha Encargada días y horarios de la semana que se puede asistir para hacer entrega del consentimiento informado.

Luego, se llevó a cabo la selección de la muestra. A cada individuo que fue seleccionado para conformar la muestra, se le entregó de manera impresa el consentimiento informado, en el cual se les informo acerca de todas las instancias y procedimientos que competen en dicha investigación, así como también se aclaró la voluntariedad y confidencialidad de la misma.

Los días que asistieron al gimnasio se procedió a recibir el consentimiento informado (Anexo III), firmado por cada uno de los individuos que decidió participar. Luego de recibir el mismo, se llevó a cabo la realización de las encuestas (Anexo IV) por formulario google, vía WhatsApp.

Con los datos obtenidos en las encuestas se analizaron los resultados y se pudo identificar cuáles fueron los principales mitos alimentarios y hábitos alimentarios, así como también determinar la influencia de mitos alimentarios sobre los hábitos alimentarios del sector de estudio.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Se tuvieron en cuenta las variables pertinentes a la investigación, calculando los porcentajes de cada una de ellas, analizando de manera detallada cada uno de los resultados, determinando así los objetivos pautados.

Una vez obtenidos la totalidad de los datos, fueron plasmados en una planilla electrónica de Microsoft Excel 2016 y se empleó el software estadístico SPSS para llevar a cabo el análisis de los mismos, conseguir los porcentajes, promedios y gráficos de las variables en cuestión. En relación al análisis bivariado, para la corroboración de hipótesis de asociación entre las variables, se utilizó la prueba Chi-cuadrado, para lo cual se reagruparon las categorías de las variables mitos alimentarios y hábitos alimentarios aceptando un nivel de significancia de 0,10 para rechazar la hipótesis nula, permitiendo de esta manera alcanzar los objetivos planteados en dicho trabajo de investigación.



CONSIDERACIONES ÉTICAS

El estudio se desarrolló de acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013).

Nuestro deber fue promover y velar por la salud de los individuos que participen en la investigación, teniendo en cuenta su bienestar sobre nuestros intereses.

El propósito principal apunta a evaluar los mitos alimentarios y hábitos alimentarios de los individuos que asisten al gimnasio, protegiendo la intimidad y la confidencialidad de la información de los adultos que participen

Estas personas fueron correctamente informadas antes de someterse al estudio. La negativa de la participación en la investigación o su decisión de retirarse, no perturbo la relación investigador – participante.

La investigación fue llevada a cabo por nosotras, con la formación y cualificación científica apropiada. Por ende, la responsabilidad recaerá sobre nosotras y no sobre los participantes, los cuales accederán de forma alimentaria.

Nos aseguramos de que los participantes comprendieran la información, siendo respetada la voluntad de quienes decidieron no participar.

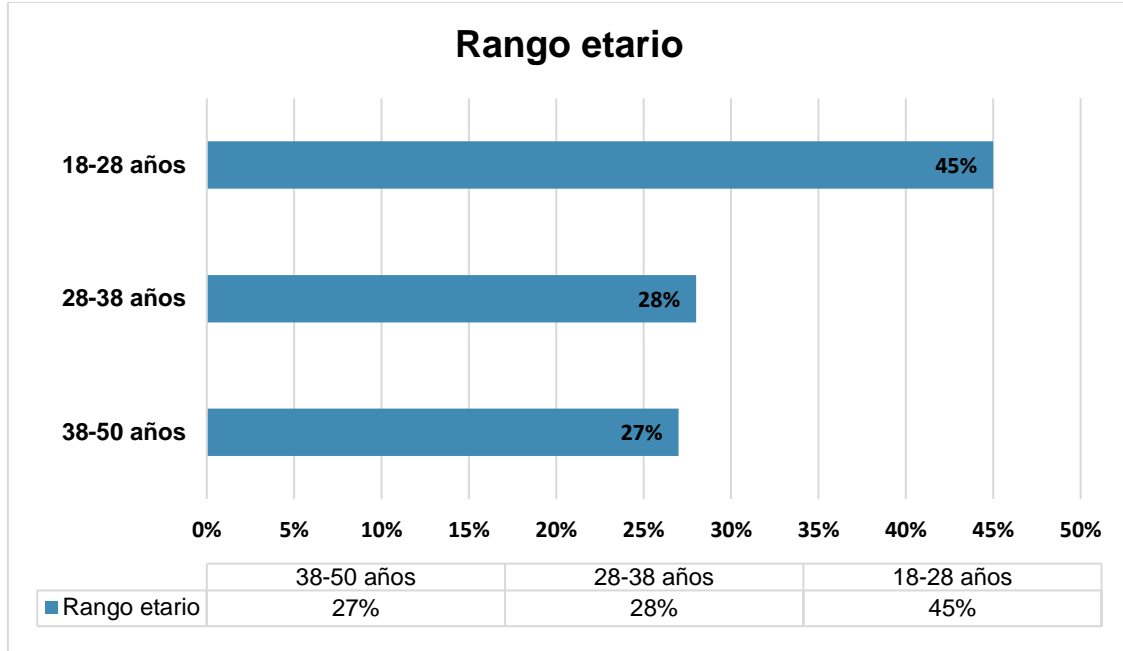
La investigación fue realizada después de ser considerada y aprobada por un comité de ética de investigación.

Al concluir con el estudio, los participantes fueron informados sobre los resultados.



RESULTADOS

GRÁFICO 1: Distribución según rango etario.



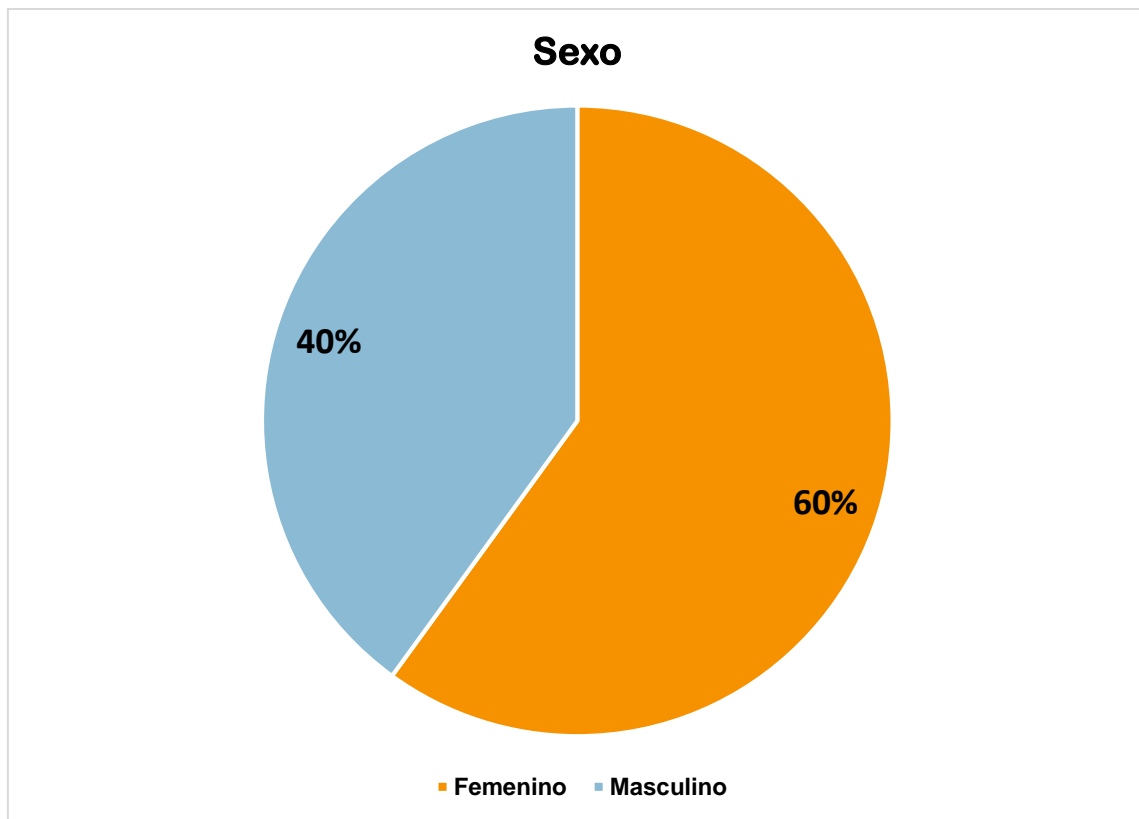
Fuente: Elaboración propia.

En el grafico 1 se observa un predominio de jóvenes entre 18-28 años con un 45% (27 individuos), seguido de un 28% (17 individuos) en el rango etario de 28-38 años y un 27% (16 individuos) en 38-50 años que asisten al gimnasio “Integral Ritz”.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 2: Distribución según género.



Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que del total de los encuestados el 60% (36 individuos) corresponde a mujeres y el restante 40% (24 individuos) a hombres.



GRÁFICO 3: Pregunta N°1 correspondiente a la encuesta.



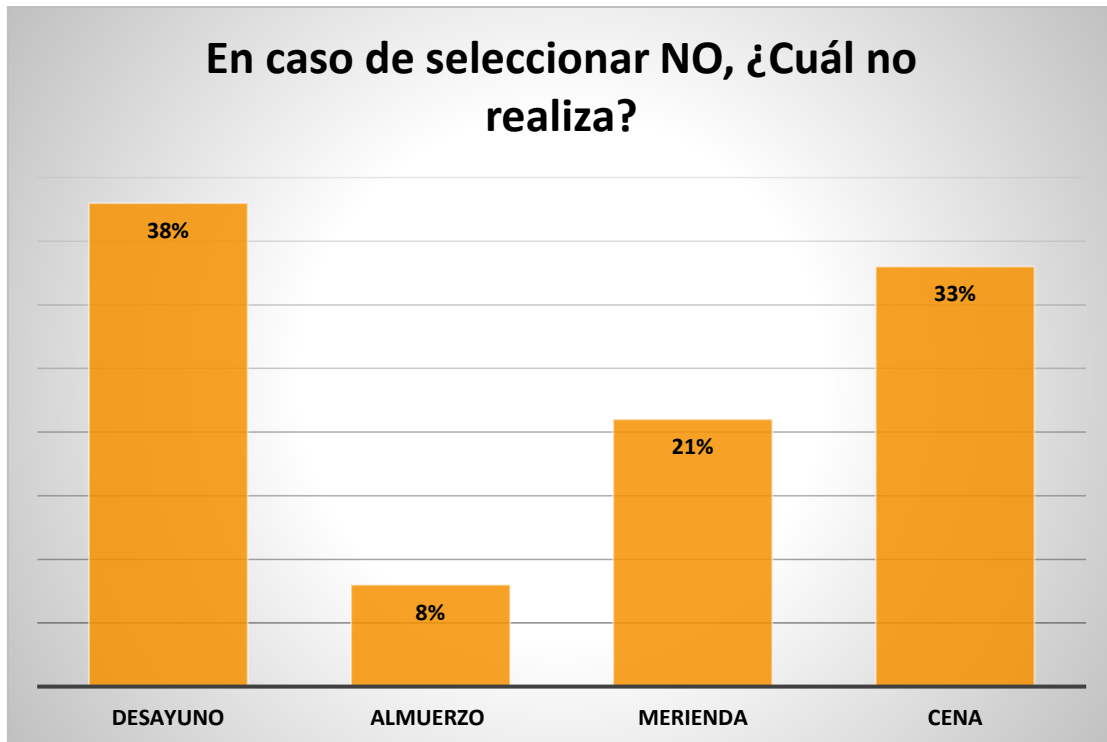
Fuente: Elaboración propia.

Por medio de las respuestas obtenidas se puede observar que del 100% de los encuestados, un 35% (21 individuos) respondió que sí, mientras que un 65% (39 individuos) respondió que no.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 3.1:



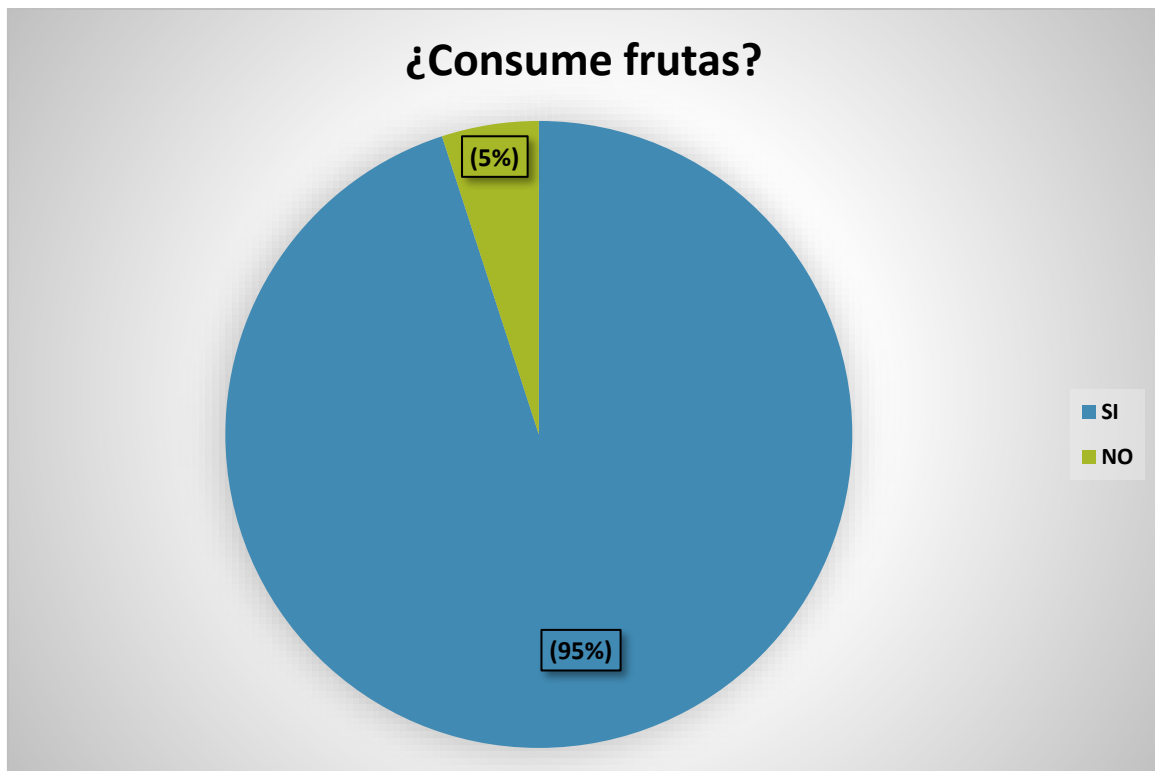
Fuente: Elaboración propia.

En relación a los encuestados que respondieron que no realizan las cuatro comidas se puede observar que la mayoría omite desayuno 38% (15 individuos) y cena 33% (13 individuos) siendo estas las más prevalentes; luego sigue la merienda 21% (8 individuos) y por último el almuerzo 8% (3 individuos).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 4: Pregunta N°2 correspondiente a la encuesta.

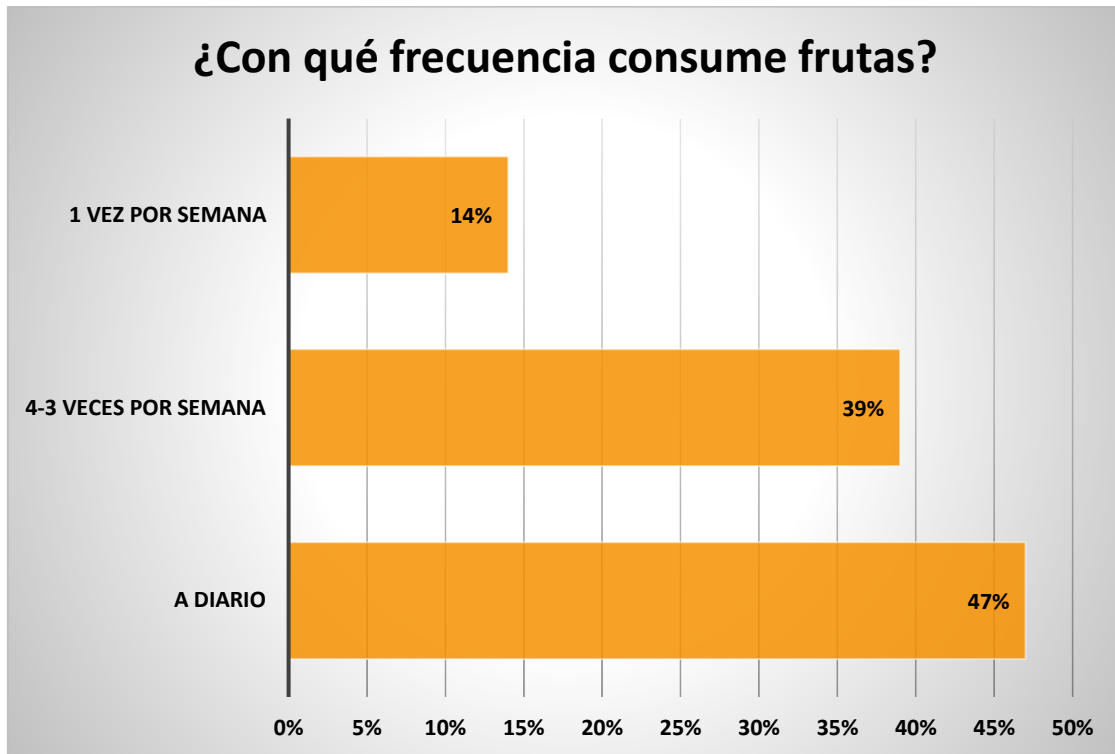


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que un 95% (57 individuos) consume frutas, mientras que un 5% (3 individuos) no consume.



GRÁFICO 4.1:



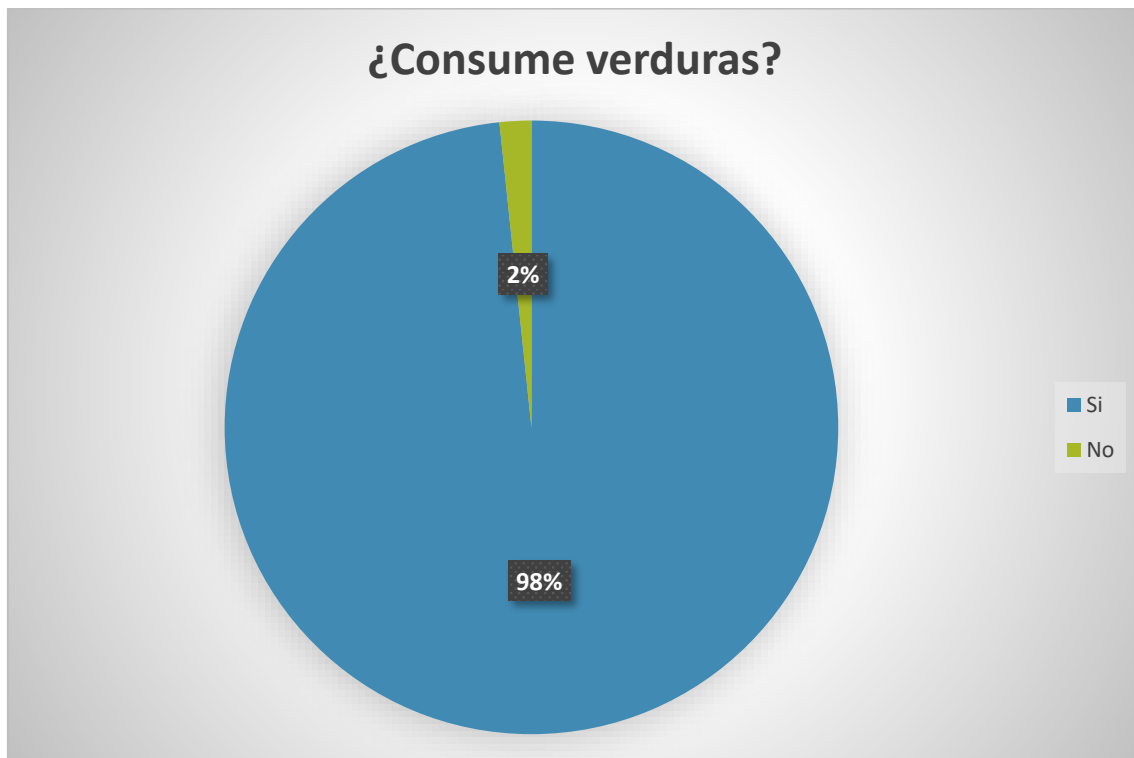
Fuente: Elaboración propia.

En relación al consumo se ve reflejado que existe una frecuencia de consumo a diario con un mayor porcentaje siendo del 47% (27 individuos), luego sigue 3-4 veces por semana con un 39% (22 individuos), por último, una vez por semana con un 14% (8 individuos).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 5: Pregunta N°3 correspondiente a la encuesta.

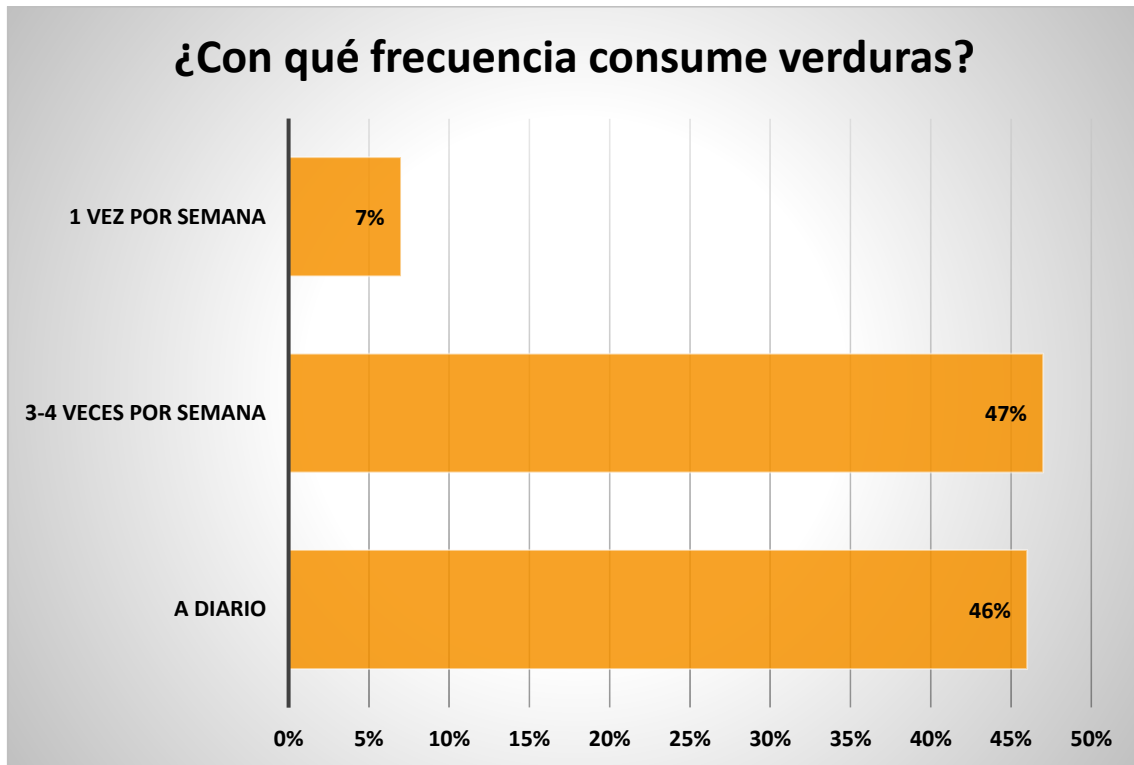


Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que el 98% de los encuestados (59 individuos) consumen verduras, mientras que un 2% (1 individuo) no consume.



GRÁFICO 5.1:

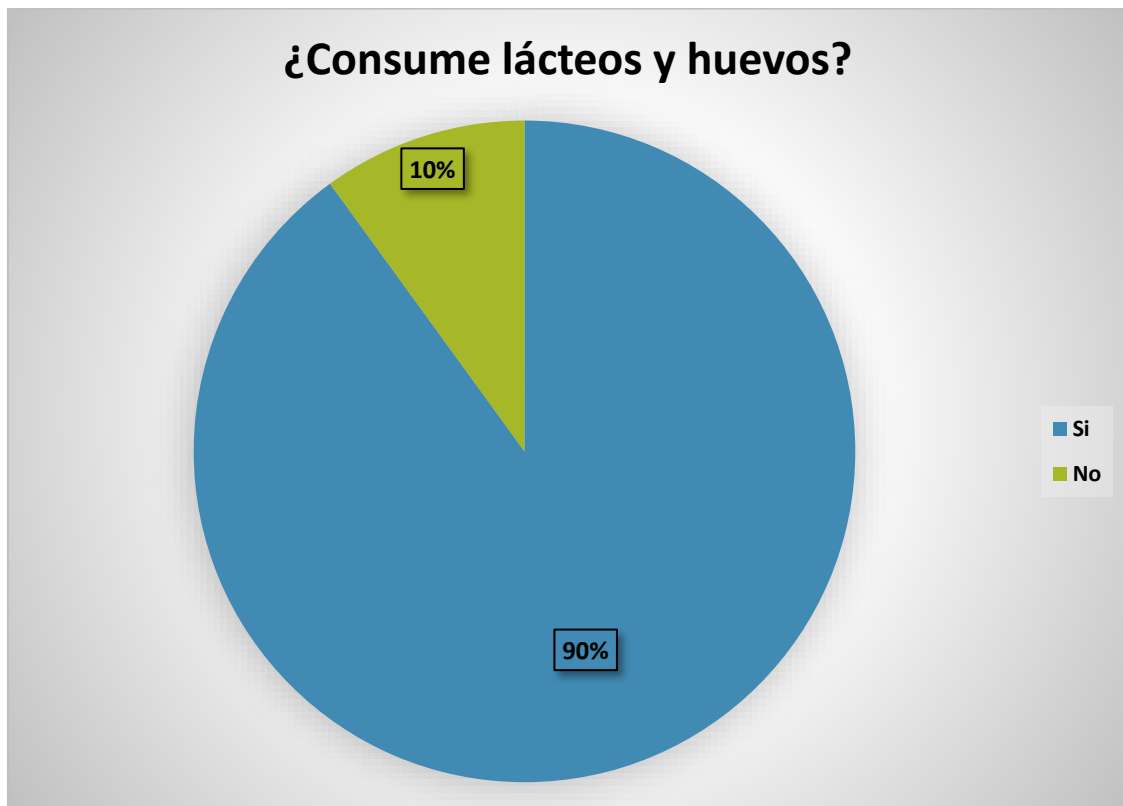


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los datos obtenidos en las encuestas, se puede observar que los porcentajes destacados fueron a diario 46% (27 individuos), 3-4 veces por semana con un 47% (28 individuos), y por ultimo 1 vez por semana con un 7% (4 individuos).



GRÁFICO 6: Pregunta N° 4 correspondiente a la encuesta.



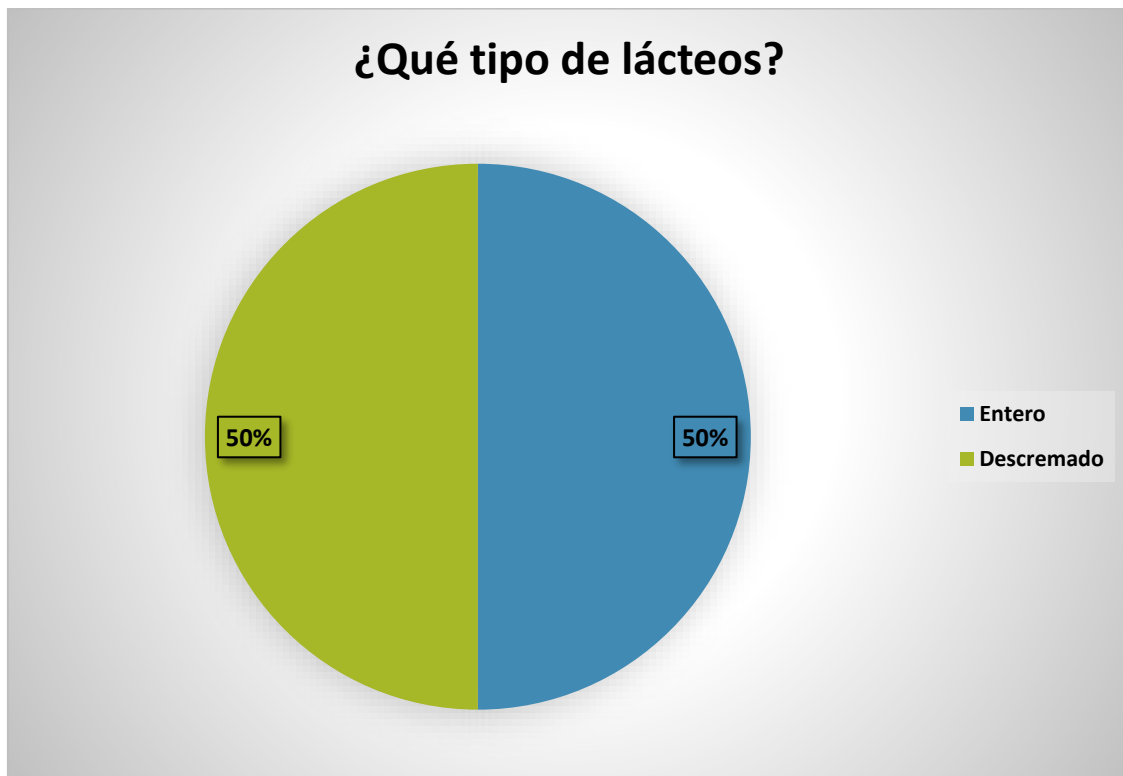
Fuente: Elaboración propia.

Dentro de los datos obtenidos se puede observar que quienes consumen huevos y lácteos son mayores a quienes no, siendo esto un 90% (54 individuos); el resto con un 10% (6 individuos).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 6.1:

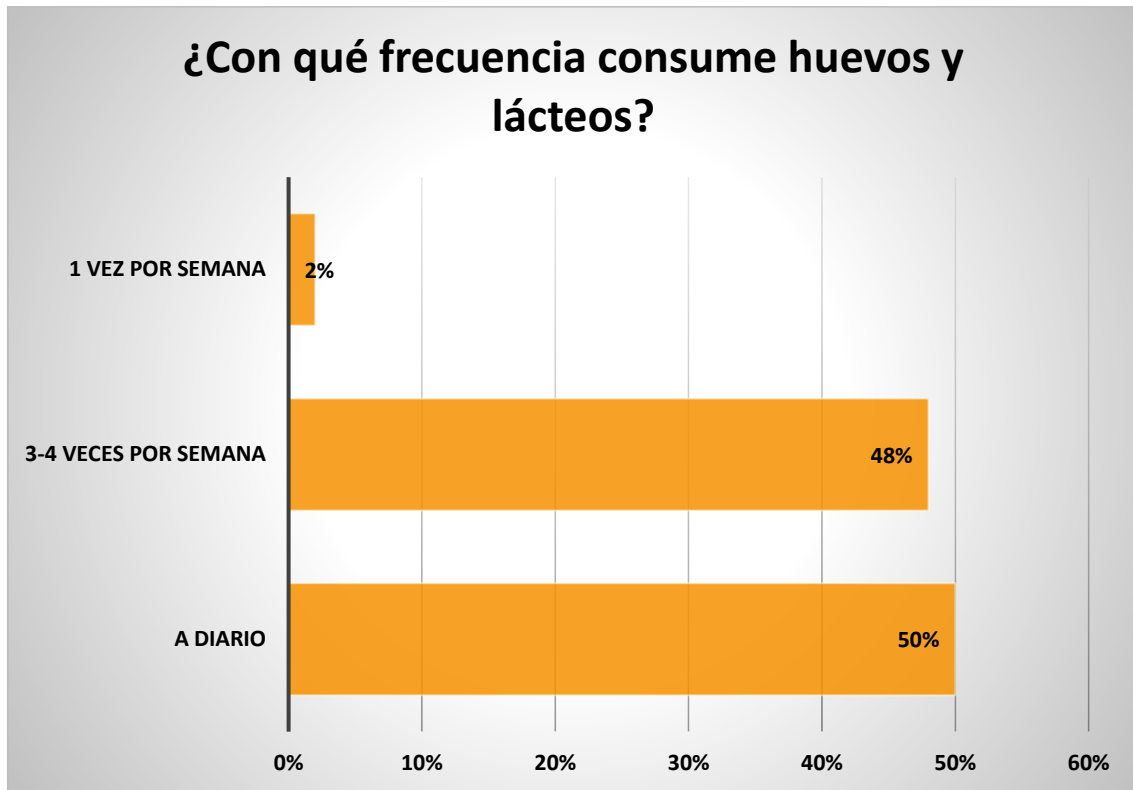


Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que en ambos grupos es equitativo teniendo un 50% correspondiente a 27 individuos.



GRÁFICO 6.2:



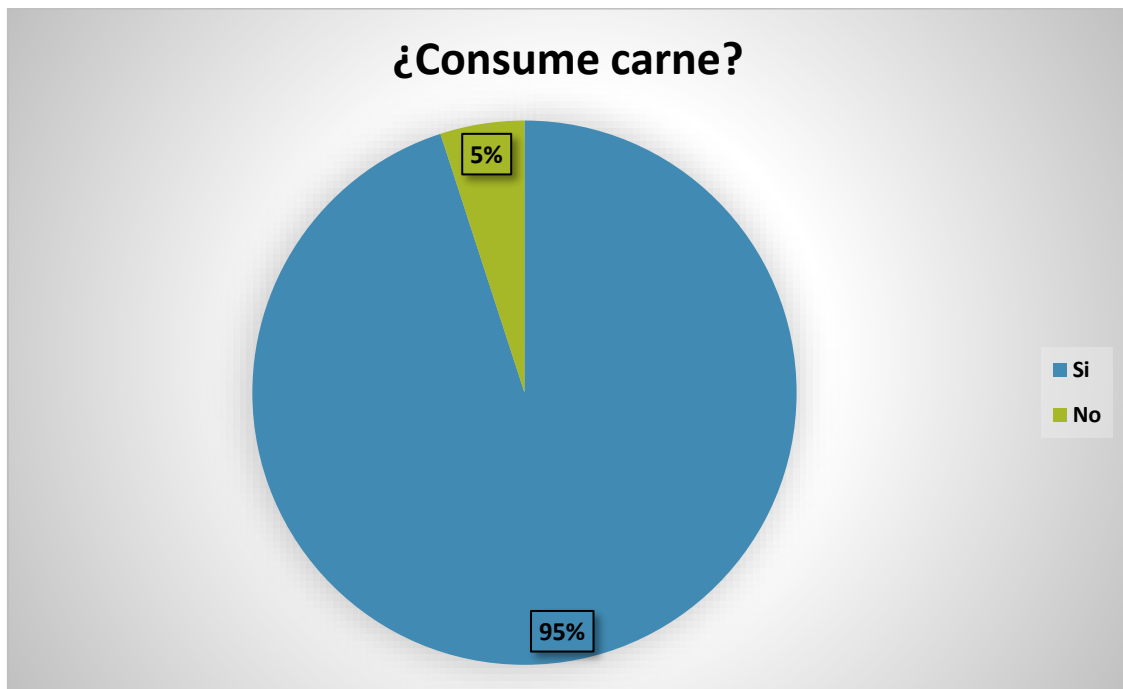
Fuente: Elaboración propia.

Se observa que la frecuencia de consumo a diario es de un 50 % (27 individuos), 3- 4 veces por semana con 48% (26 individuos) y por ultimo quienes consumen una vez a la semana con un 2% (1 individuo).



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 7: Pregunta N° 5 correspondiente a la encuesta.



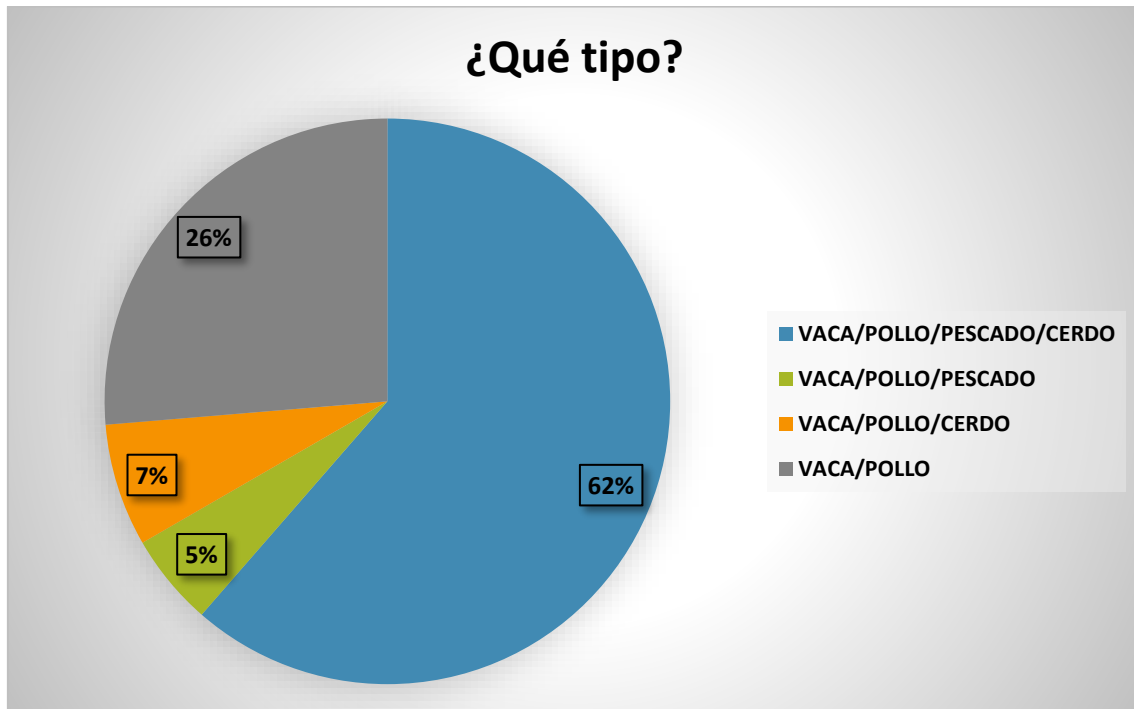
Fuente: Elaboración propia.

En relación al consumo de carne se observa que el 95%(57 individuos) consume carne, mientras que el restante 5% (3 individuos) no consume.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRAFICO 7.1:

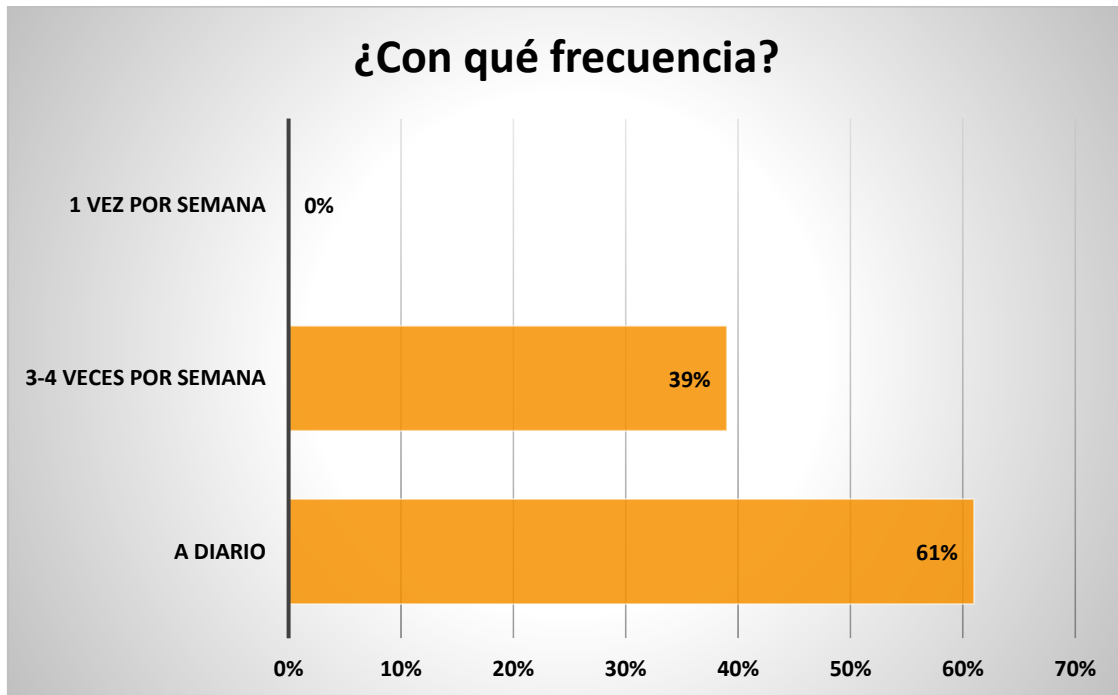


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los datos obtenidos se detalla que el 62%(35 individuos) consume carne de vaca/pollo/pescado/cerdo, el 26% (15 individuos) vaca/pollo, el 7% (4 individuos) vaca/pollo/cerdo y por último el 5% (3 individuos) tiene preferencia por el tipo de carne vaca/pollo/pescado.



GRÁFICO 7.2:



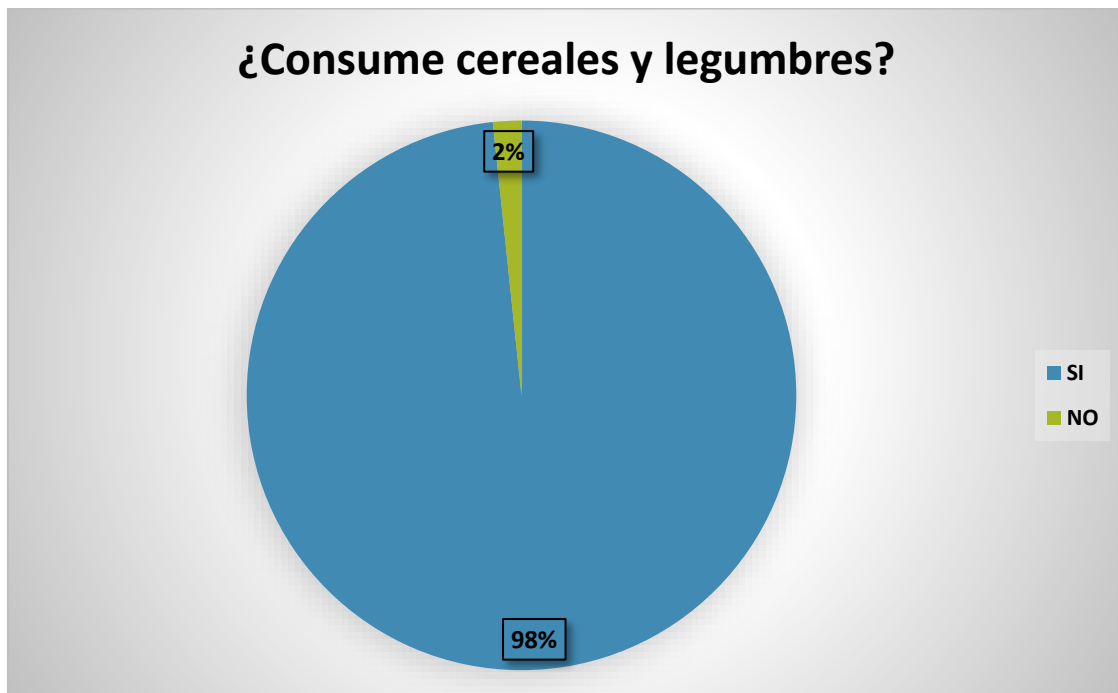
Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de consumo se puede observar que el 61% (35 individuos) consume carne a diario, el 39% (22 individuos) corresponde a 3-4 veces por semana completando de esta manera el 100%, así como también se observa que de los encuestados no hay individuos que consuman carne una vez por semana.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 8: Pregunta N° 6 correspondiente a la encuesta.



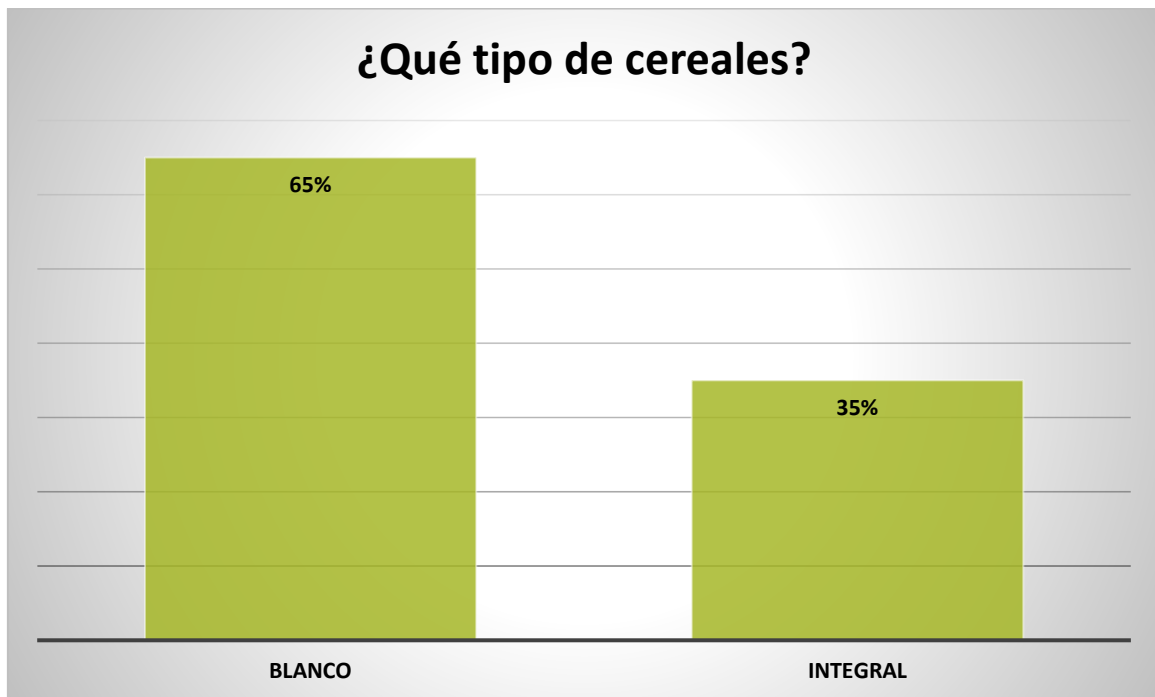
Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que un 98%(59 individuos) consume cereales y legumbres mientras que el 2%(1 individuo) no consume.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRAFICO 8. 1:



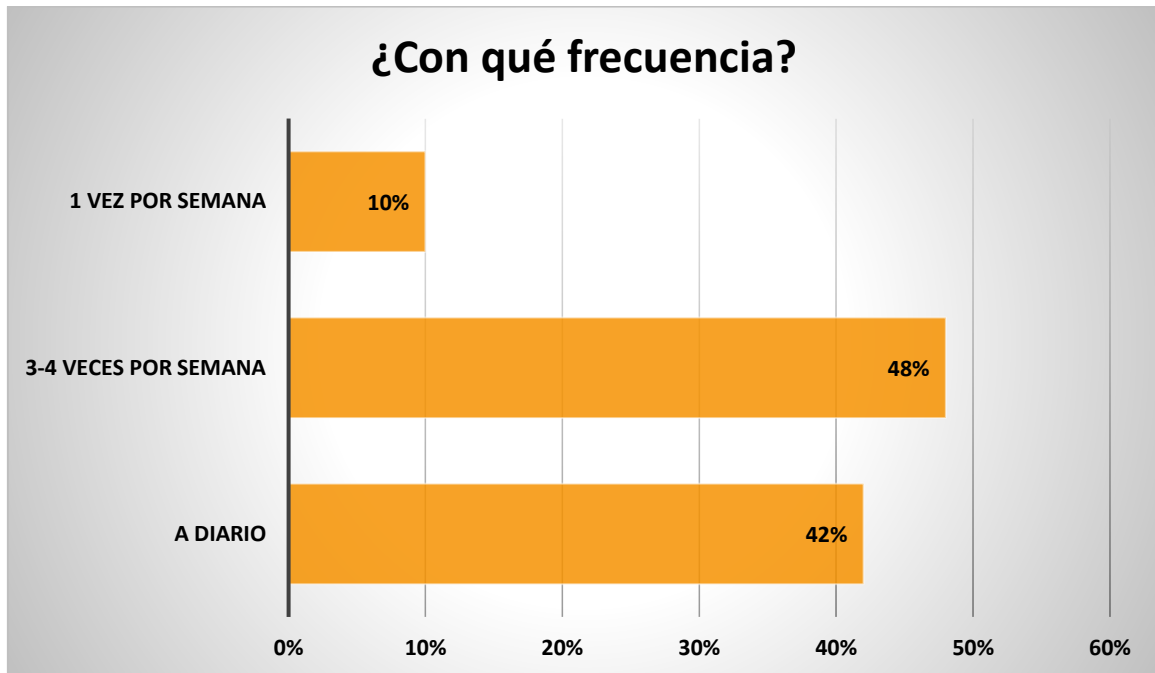
Fuente: Elaboración propia.

Respecto al tipo de cereales que se consume, el 65% (38 individuos) consume cereales blancos y el resto con un 35% (21 individuos) cereales integrales.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 8.2:



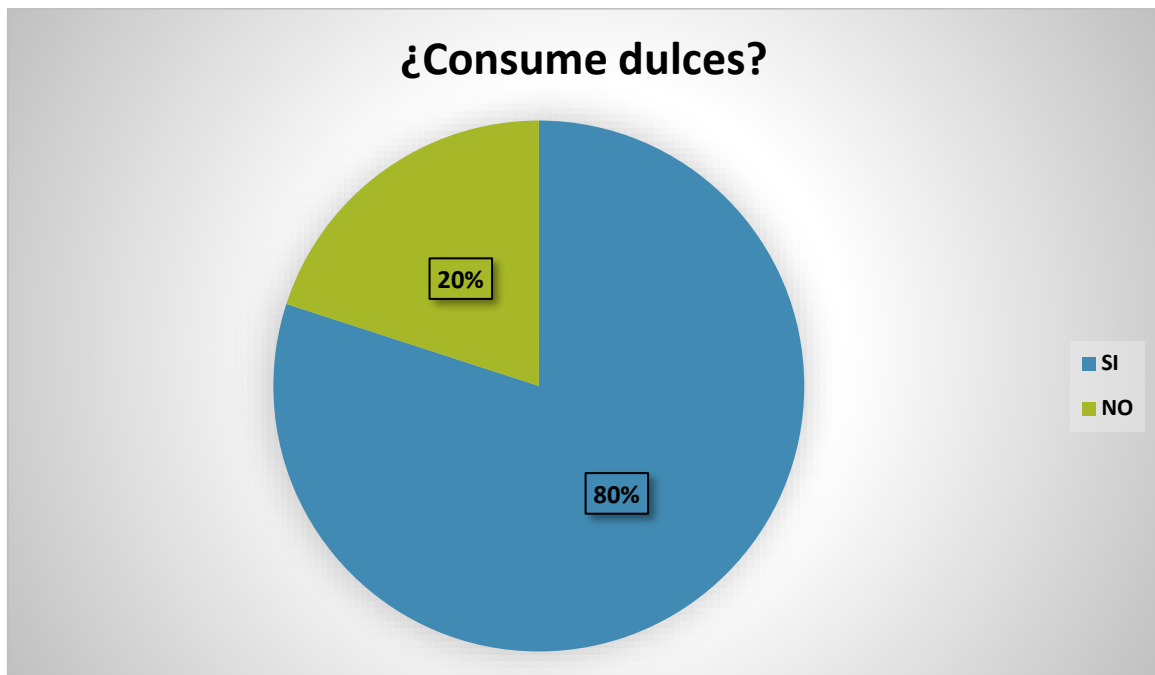
Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que la frecuencia de consumo mayor corresponde a un 48%(28 individuos) siendo este de 3- 4 veces por semana, a diario con un 42%(25 individuos) y por ultimo un 10%(6 individuos) a quienes consumen 1 vez por semana.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 9: Pregunta N° 7 correspondiente a la encuesta.



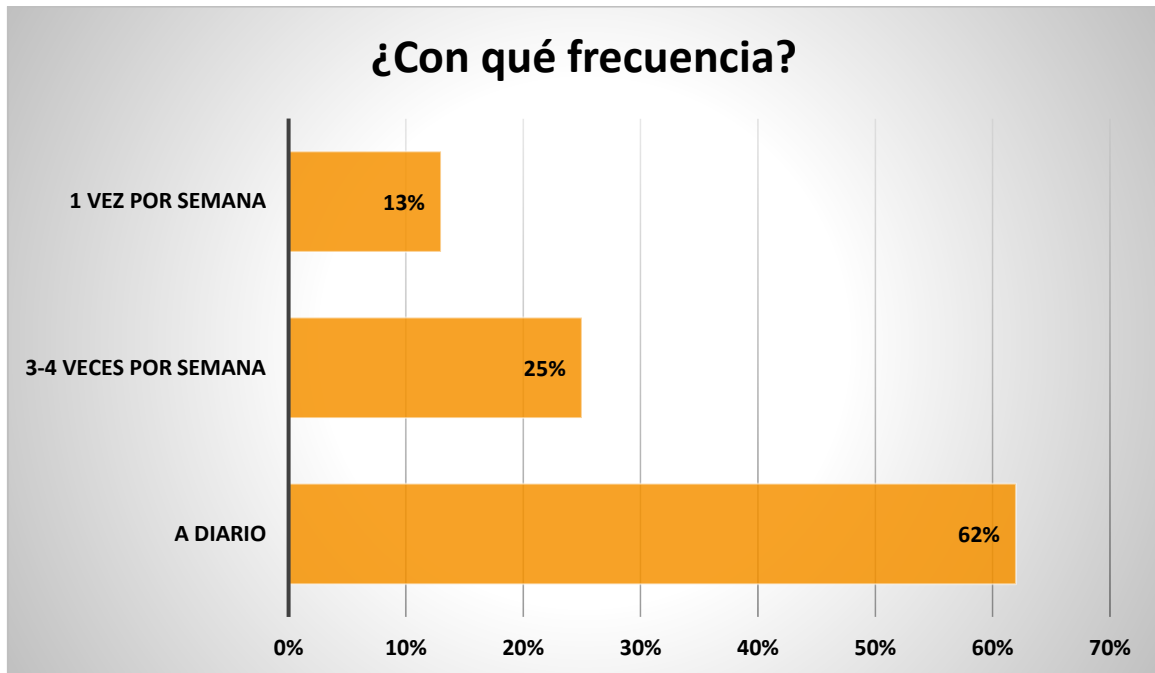
Fuente: Elaboración propia.

Con los datos obtenidos se observa que el 80%(48 individuos) consume dulces y el restante 20%(12 individuos) no consume.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 9.1:



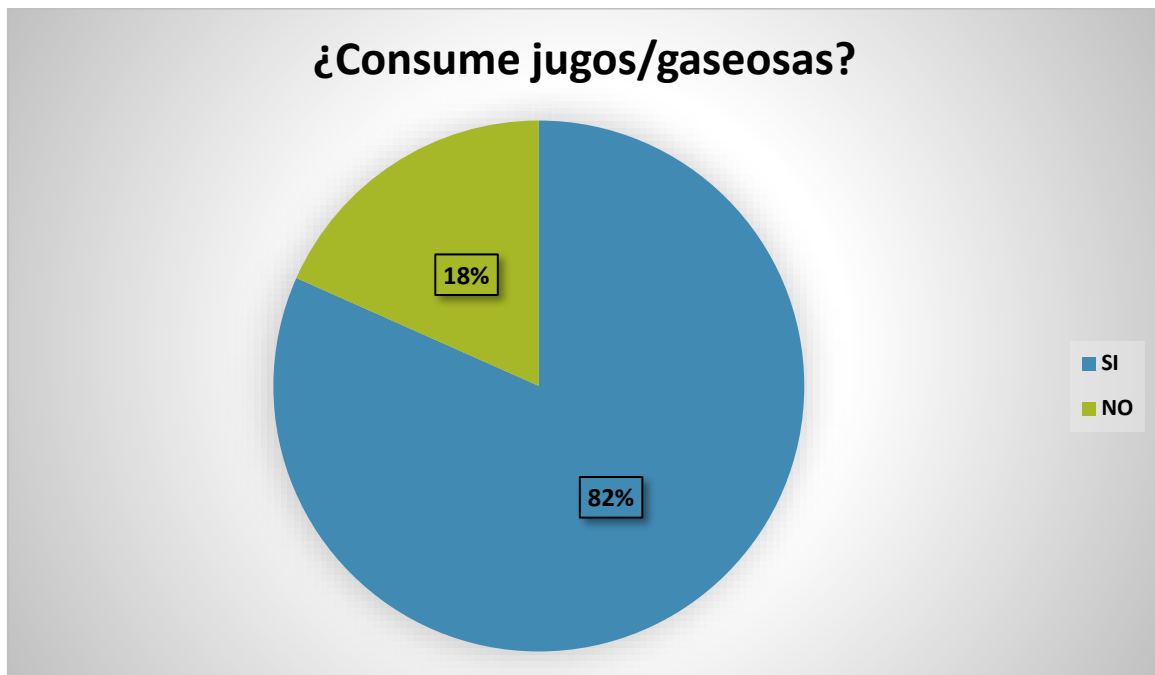
Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la frecuencia se puede observar que el 62% (30 individuos) consume dulces a diario, el 25% (18 individuos) 3-4 veces por semana y el restante 13% (6 individuos) una vez por semana.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 10: Pregunta N° 8 correspondiente a la encuesta.



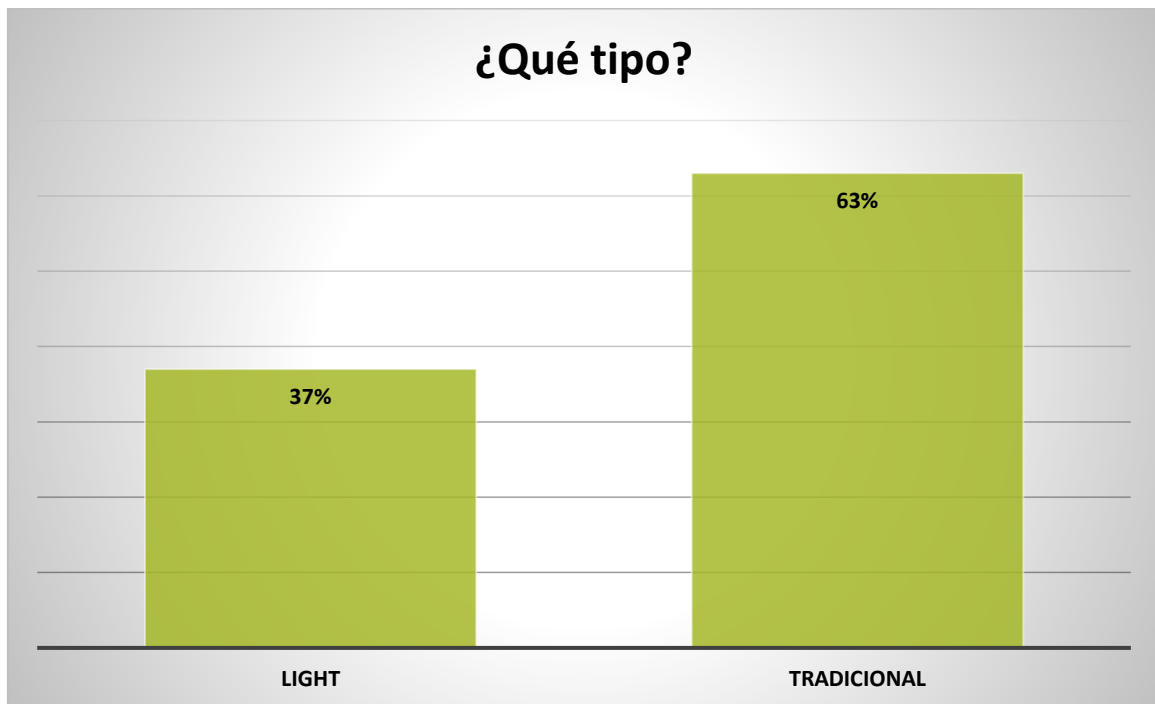
Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que de los encuestados el 82% (49 individuos) consume gaseosas y el 18% (11 individuos) no consume.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 10.1:



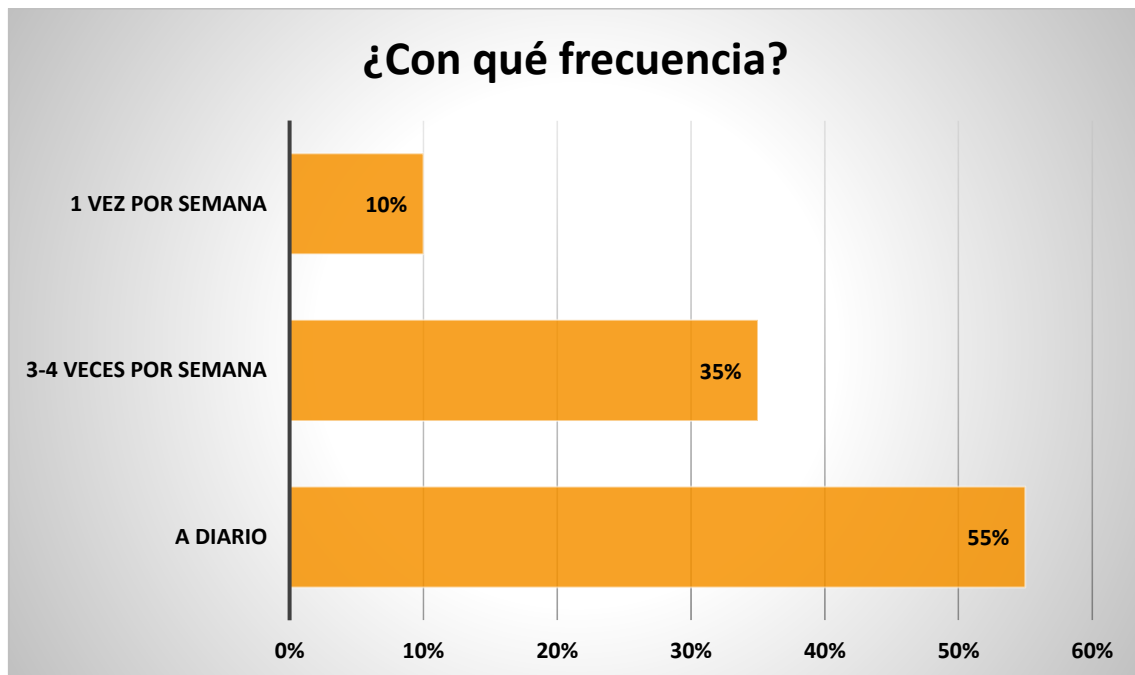
Fuente: Elaboración propia.

En relación al tipo de jugos y gaseosas se observa que el 63% (31 individuos) consume jugos y gaseosas de tipo tradicional mientras que el 37% (18 individuos) prefiere light.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 10.2:



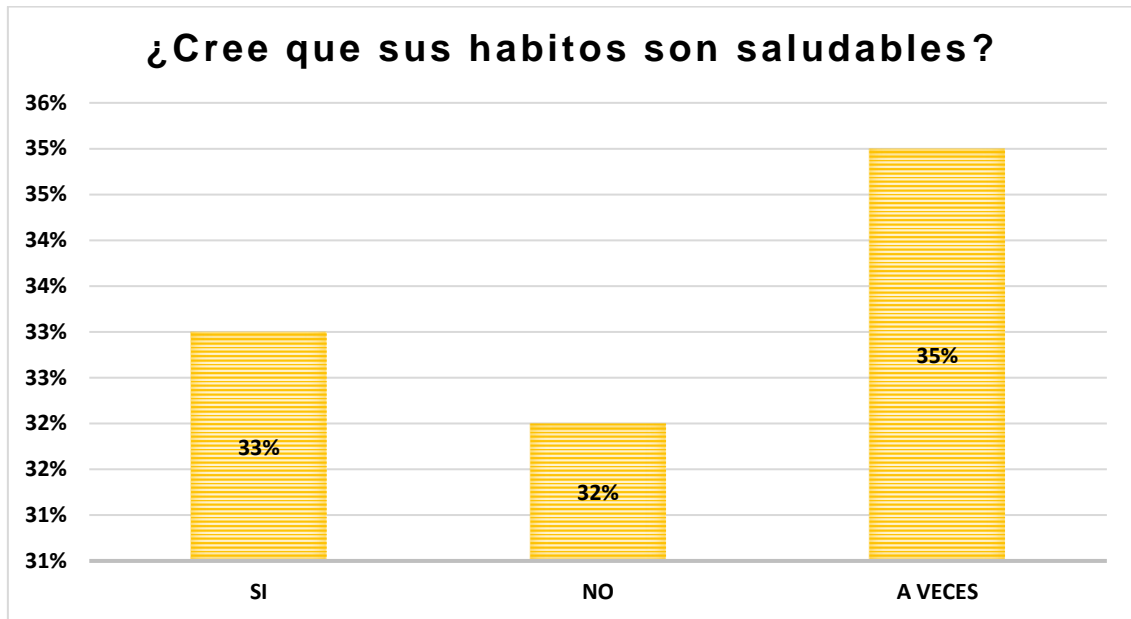
Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la frecuencia se observa que el 55%(27individuos) consume a diario, el 35%(17 individuos) 3-4 veces por semana y el 10%(5 individuos) una vez a la semana.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 11: Pregunta N°9 correspondiente a la encuesta.



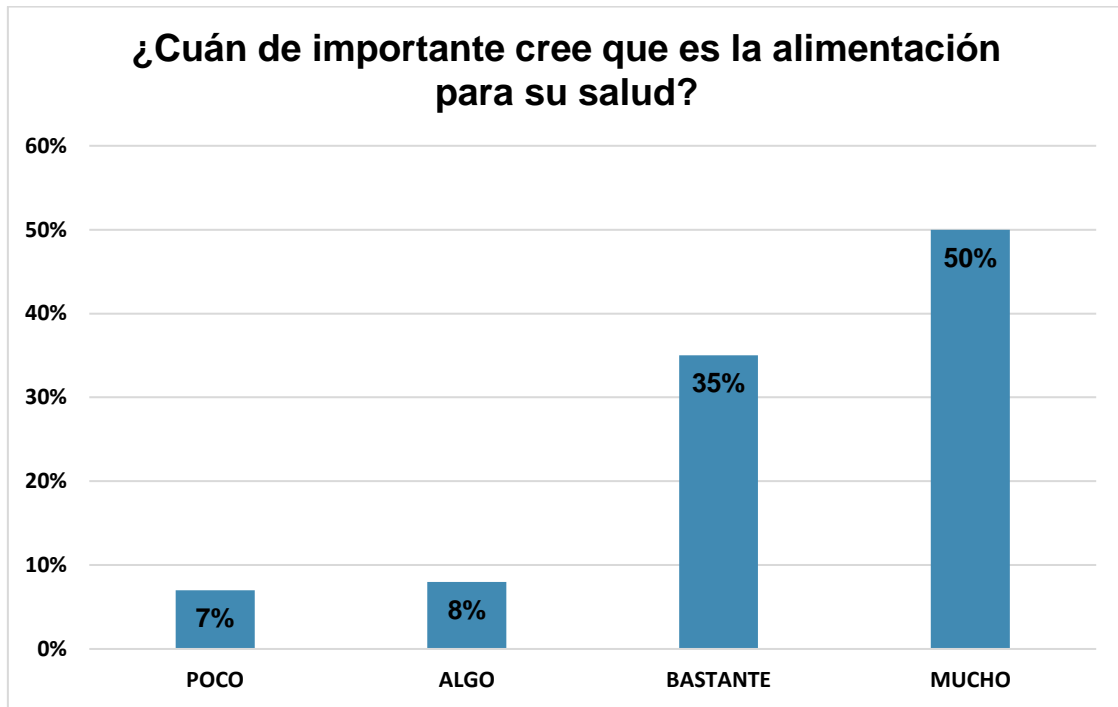
Fuente: Elaboración propia.

Con relación a esta pregunta podemos observar que el 35% (21 individuos) cree que a veces sus hábitos son saludables, luego un 33% (20 individuos) cree que sus hábitos si son saludables, y por último un 32% (19 individuos) cree que sus hábitos no son saludables.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 12: Pregunta N°10 correspondiente a la encuesta.



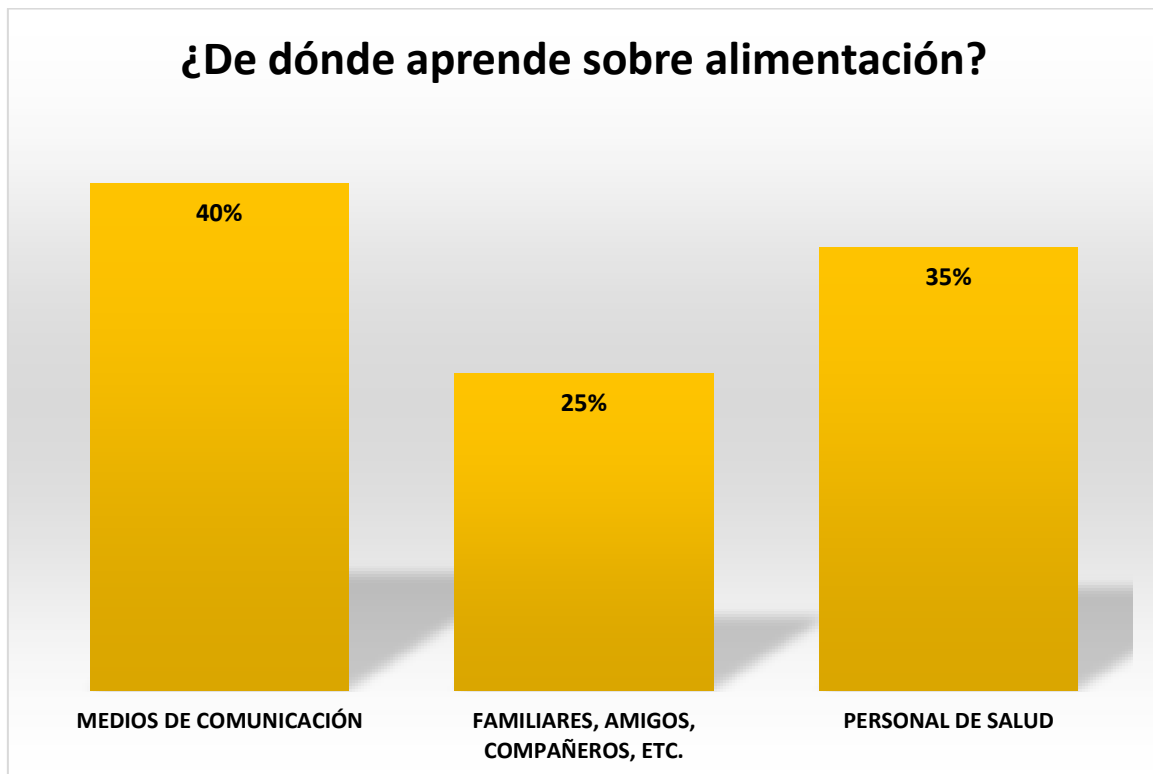
Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la importancia de la alimentación para la salud se puede observar que un 50% (30 individuos) cree que es muy importante, un 35% (21 individuos) cree que es bastante importante, un 8% (5 individuos) cree que es algo importante, y por último un 7% (4 individuos) cree que es poco importante.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 12: Pregunta N°11 correspondiente a la encuesta.



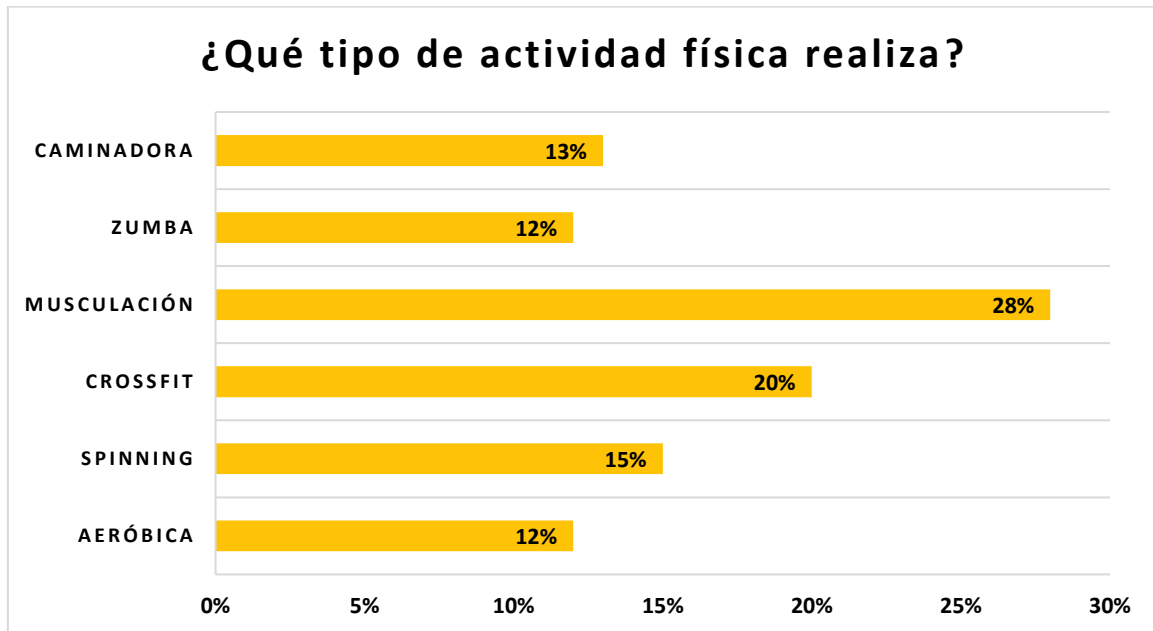
Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el 40% (24 individuos) aprende sobre alimentación en medios de comunicación, el 35% (21 individuos) por personal de salud y el 25% (15 individuos) por familiares, amigos, compañeros, etc.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 13: Pregunta N°12 correspondiente a la encuesta.



Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que en cuanto al tipo de actividad física que realiza hay una mayor prevalencia de musculación correspondiente al 28% (17 individuos), luego crossfit con un 20% (12 individuos), Spinning con un 15% (9 individuos), caminadora con un 13% (8 individuos), y por último aeróbica y zumba con un mismo porcentaje del 12% (7 individuos).



GRÁFICO 13.1:



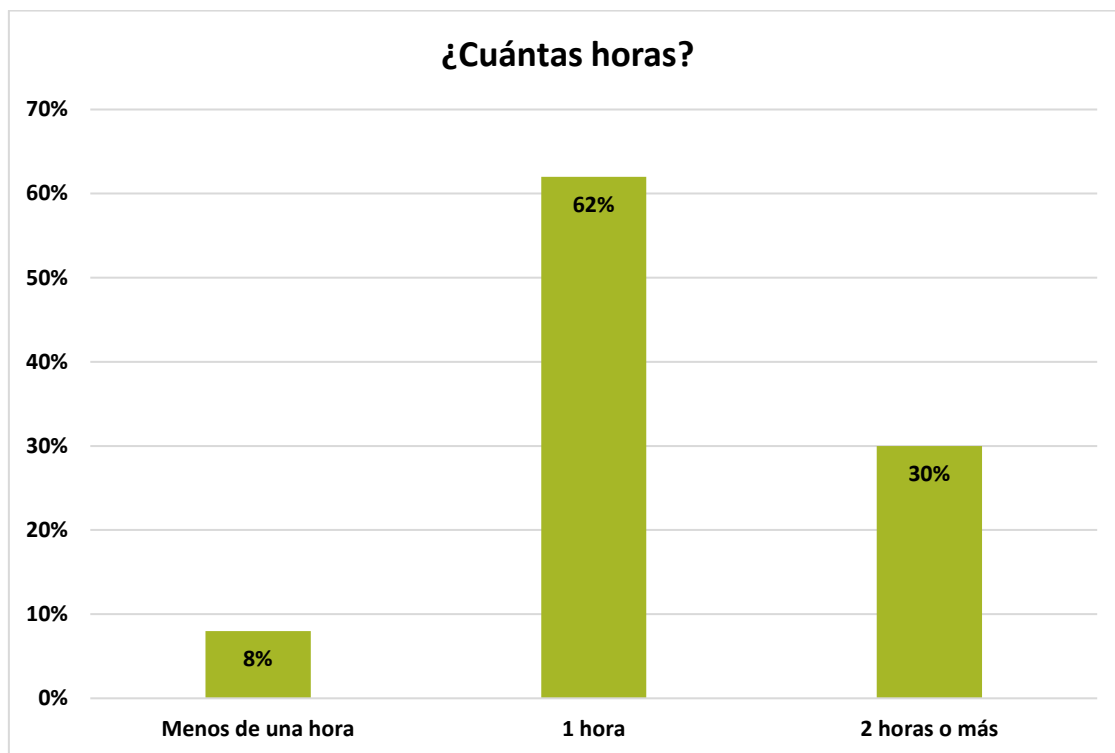
Fuente: Elaboración propia.

Considerando cuantas veces por semana concurren al gimnasio se observa que, existe una mayor prevalencia del 53% (32 individuos) que concurren 3-4 veces por semana, un 27% (16 individuos) a diario, y el restante 20% (12 individuos) que concurren una vez a la semana.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 13.2:



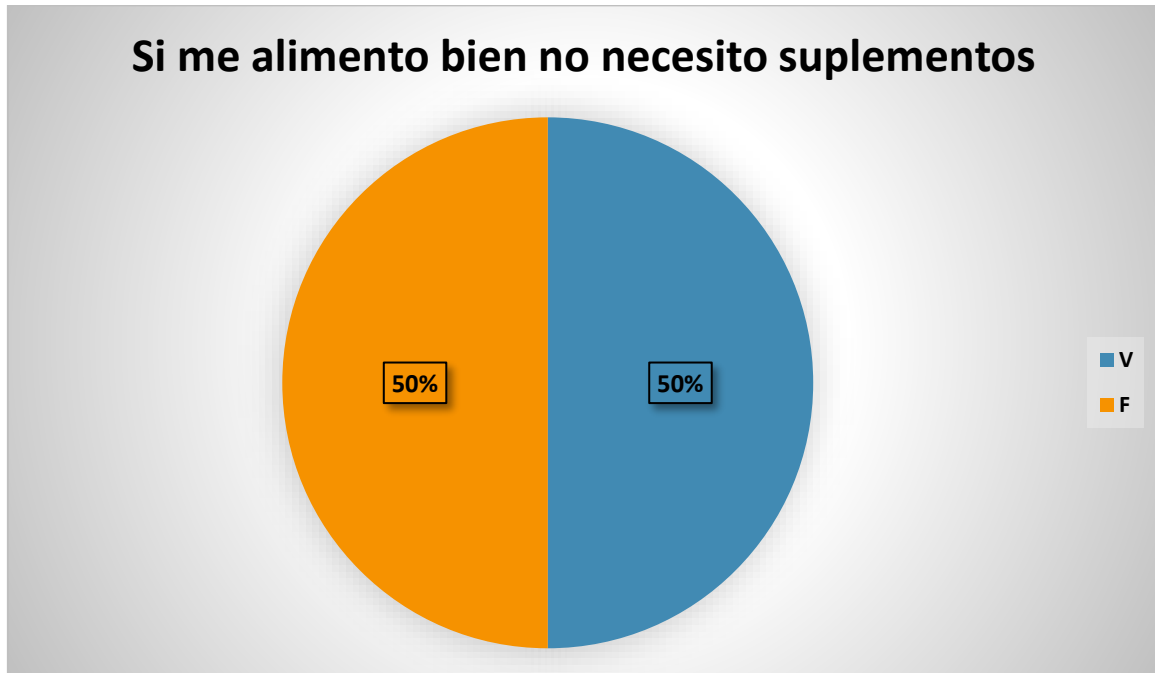
Fuente: Elaboración propia.

En relación a cuantas horas realizan entrenamiento se puede observar que el 62% (37 individuos) realiza una hora de actividad física cada vez que concurren al gimnasio, el 30% (18 individuos) 2 horas o más, y por último el 8 % (5 individuos) menos de una hora.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 14: Consigna N° 13 correspondiente a la encuesta. Creencias o verdades alimentarias (Verdadero/Falso)



Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que, dentro de este mito, la elección de verdadero y falso fue equitativa teniendo un 50% (30 individuos) en cada uno de los grupos.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 14.1:

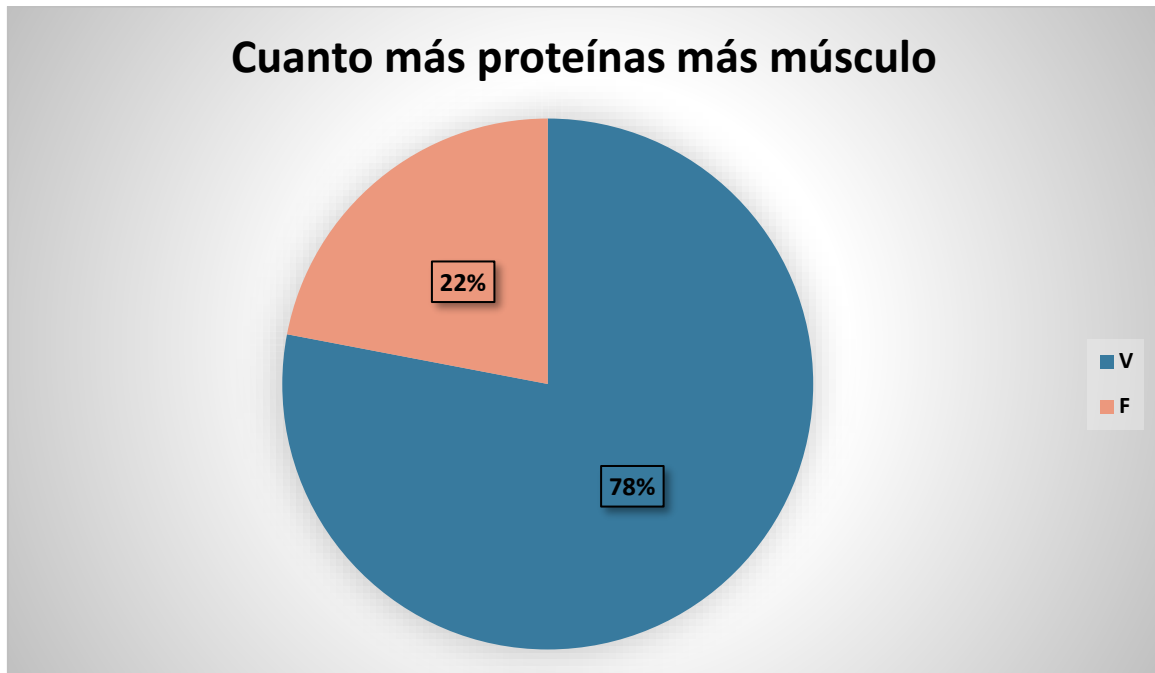


Fuente: Elaboración propia.

En relación a dicho mito, se puede observar que fue mayor quienes seleccionaron verdadero con un 58% (35 individuos), y el restante 42% (25 individuos) seleccionaron falso.



GRÁFICO 14.2:

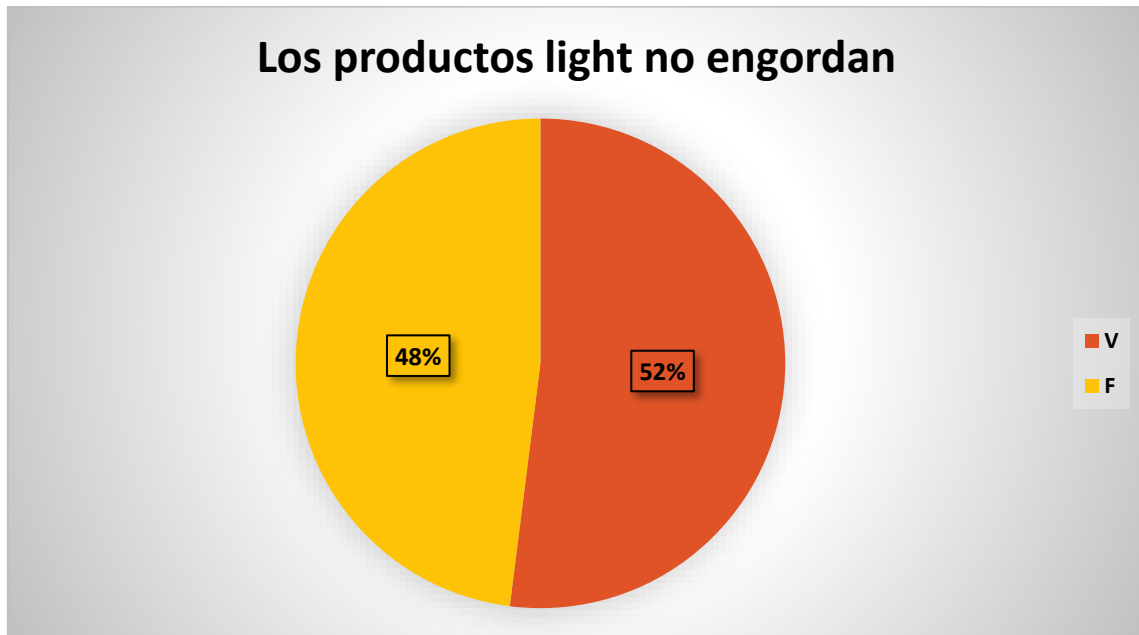


Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a este mito, se puede observar que la mayoría de los encuestados seleccionaron verdadero con un 78% (47 individuos) y por el contrario un 22% (13 individuos) seleccionaron falso.



GRÁFICO 14.3:



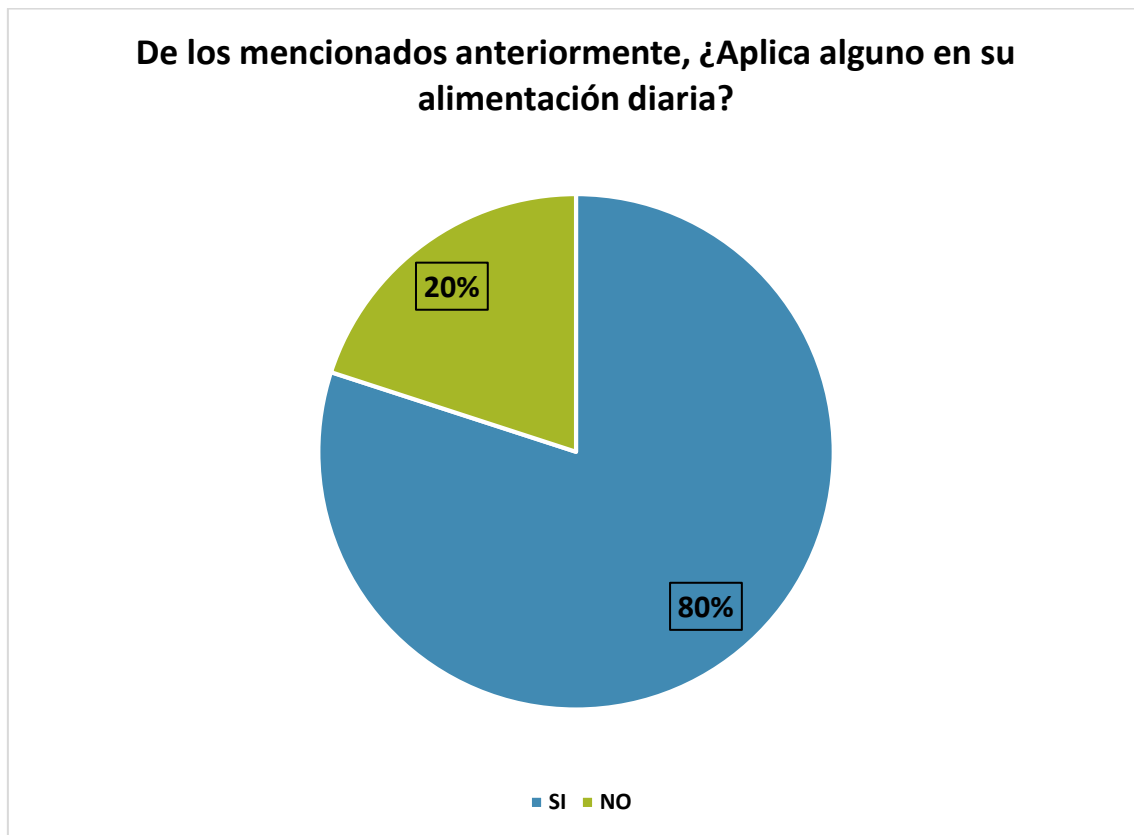
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a dicho mito, se puede observar un mayor porcentaje en los que seleccionaron verdadero con un 52% (31 individuos), mientras que, con un 48% (29 individuos) seleccionaron falso.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

GRÁFICO 15: Pregunta N°14 correspondiente a la encuesta.



Fuente: Elaboración propia.

Acerca de esta pregunta, podemos observar que fue mayor el porcentaje que seleccionó si, con un 80% (48 individuos), y que un 20%(12 individuos) seleccionó no.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

DATOS OBTENIDOS QUE NOS PERMITEN EVALUAR LA INFLUENCIA

Hipótesis nula: las variables consideradas son independientes

Hipótesis alternativa: las variables consideradas no son independientes

La prueba que se realizó es Chi cuadrado de Pearson que compara las frecuencias esperadas en caso de independencia.

El α (nivel de significancia) que se utilizó es de 0,10 para dar certeza al estudio.

Valor crítico equivalente a 2,706.

P: Probabilidad de cometer un error.

SI-VERDADERO: cantidad de encuestados que selecciona verdadero y aplica el mito.

SI-FALSO: cantidad de encuestados que selecciona falso y aplica el mito.

NO-VERDADERO: cantidad de encuestados que selecciona verdadero y no aplica el mito.

NO-FALSO: cantidad de encuestados que selecciona falso y no aplica el mito.

TOTAL: cantidad de encuestados.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

SI ME ALIMENTO BIEN NO NECESITO SUPLEMENTOS

	Verdadero	Falso	Total
Si	3	8	11
No	27	22	49
Total	30	30	60

Valor crítico: 2,706

Valor: 2,78

Grado de libertad: 1

P: 0,0953

El valor calculado es mayor al valor crítico por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Hay diferencia significativa entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas bajo el supuesto de independencia.

COMER A LA NOCHE ENGORDA

	Verdadero	Falso	Total
Si	9	0	9
No	26	25	51
Total	35	25	60

Valor crítico: 2,706

Valor: 7,56

Grado de libertad: 1

P: 0,0060

El valor calculado es mayor al valor crítico por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Hay diferencias significativas entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas bajo el supuesto de independencia.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

CUANTA MÁS PROTEÍNA MÁS MÚSCULO

	Verdadero	Falso	Total
Si	16	0	16
No	31	13	44
Total	47	13	60

Valor crítico: 2,706

Valor: 6,03

Grado de libertad: 1

P: 0,0140

El valor calculado es mayor al valor crítico por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Hay diferencias significativas entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas bajo el supuesto de independencia.

LOS PRODUCTOS LIGHT NO ENGORDAN

	Verdadero	Falso	Total
Si	12	5	17
No	19	24	43
Total	31	29	60

Valor crítico: 2,706

Valor: 3,40

Grado de libertad: 1

P: 0,0652

El valor calculado es mayor al valor crítico por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Hay diferencias significativas entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas bajo el supuesto de independencia.



DISCUSIÓN

En este trabajo el objetivo general fue identificar si los mitos alimentarios influyen en los hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

En relación a la variable **hábitos alimentarios** se pudo observar que de los 60 encuestados tienen hábitos alimentarios muy variados dentro de los que se pudo encontrar que el 65% no realiza las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), el 95% consume frutas, el 98% verduras, el 90% huevos y lácteos, el 95% carne, el 98% cereales, el 80% dulces, el 82% jugos y gaseosas. Este resultado coincide con el estudio realizado por Quinteros Godoy (2014) donde se pudo observar que los hábitos alimentarios fueron variados, en el cual los alimentos preferidos principalmente fueron carnes, cereales y frutas.

Con respecto a la variable **actividad física** se pudo observar que de la totalidad de los encuestados el 28% realiza musculación y el 20% crossfit, siendo estas las más prevalentes de la muestra seleccionada. Por el contrario, con un 15% spinning, caminadora con un 13%, zumba y aeróbica con un 12%, pudiéndose observar casi una igualdad en estos cuatro tipos de actividad física, difiriendo uno o dos participantes entre una actividad y otra.

A su vez, se puede destacar que el 53% de los encuestados concurre de 3-4 veces por semana al gimnasio, y que el 62% realiza al menos 1 hora de actividad física cada vez que asiste al mismo. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por García y Ibarzábal (2003) donde la muestra refleja el interés de la mayoría de los participantes por realizar musculación, por otro lado, se puede observar que asisten 4,5 días a la semana y suelen dedicarle entre 1 y 2 horas al entrenamiento.

Por último, en cuanto a la variable **mitos alimentarios** se pudo observar que existe una creencia errónea en la mayoría de los encuestados, pudiéndose destacar el mito alimentario: “cuanta más proteína, más músculo” con un



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

porcentaje del 78% de quienes seleccionaron verdadero, luego “comer a la noche engorda” con un 58%, “los productos light no engordan” con un 52% y, por último, “si me alimento bien no necesito suplementos” con un 50% todos con una selección errónea. Como se puede observar, en el estudio realizado por Antonio y col. (2014) en el cual determinaron que los efectos de consumir una dieta alta en proteínas sobre la composición corporal en individuos entrenados, y muestra que el consumo de 5,5 veces más la cantidad diaria recomendada de proteínas no tiene ningún efecto sobre la composición corporal en individuos que realizan actividad física sin el consumo de proteínas. Dicho estudio coincide con uno de los mitos estudiado en dicha investigación.



CONCLUSIÓN

A partir de los resultados expuestos anteriormente y contemplando los objetivos específicos planteados se concluye que:

Los hábitos alimentarios son diversos. Es mayor la cantidad de individuos que no realiza las cuatro comidas diarias siendo este un 65%. Pudiéndose observar que las comidas omitidas con mayor frecuencia fueron desayuno y cena.

Asimismo, en cuanto al consumo de frutas, verduras, huevos y lácteos se pudo observar que la mayoría de los encuestados consume estos tres grupos de alimentos; el 95% frutas, el 98% verduras y el 90% huevos y lácteos. En gran parte con una frecuencia diaria adecuada.

Con respecto el consumo de carne, cereales y legumbres, dulces, jugos y gaseosas existe una ingesta alta en cuanto a frecuencia de consumo de estos grupos de alimentos. De la totalidad de los encuestados, la mayoría seleccionó una frecuencia de consumo a diario. Es inquietante como dicha muestra tiene un consumo desmedido y en exceso de jugos, gaseosas y dulces (principalmente chocolates y helados), en cuanto a cereales, existe una mayor cantidad de individuos que consume blancos y muy pocos consumen cereales integrales.

Esto representa un problema para la población debido a que puede provocar el desarrollo de enfermedades como obesidad y diabetes con el consumo excesivo de dulces, así como también periodos de hipoglucemia con la omisión del desayuno como consecuencia de largos periodos de ayuno.

Con respecto a mitos alimentarios, se pudo determinar que existe una influencia de los mismos sobre la alimentación diaria de cada uno de los encuestados. La mayoría cree y aplica cada uno de los mitos mencionados.

Los que tuvieron más auge y aplicación fueron los mitos “más proteína más músculos” con un 78% y “comer a la noche engorda” con un 58%, luego con un porcentaje menor “los productos light no engordan” con un 52% y el ultimo con un valor equitativo del 50% “si me alimento no necesito suplementos”.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Los conocimientos y creencias con respecto a los alimentos influyen en la alimentación diaria, sumado a esto, los medios de comunicación fomentan ciertos mitos y como consecuencia la influencia en la elección alimentaria. La información que proviene de los medios de comunicación la mayoría de las veces no es de un profesional adecuado sino de personas que han cambiado su estilo de vida incorporando ciertas dietas de moda o alimentos no recomendados, debido a esto han comenzado a circular consejos e información errónea creando una gran desinformación.

Acorde a esto, sería recomendable que los individuos que asisten al gimnasio acudan a un profesional idóneo al tema que les brinde información adecuada y personalizada.

Una limitación que se encontró en esta investigación fue la imposibilidad de asistir al gimnasio en el momento deseado debido a los periodos de aislamientos por la pandemia que estamos atravesando o simplemente por los individuos que habían dejado el gimnasio por el periodo de emergencia sanitaria. Por el mismo motivo se vio afectado el número de participantes en la investigación sin posibilidad de ampliar la muestra.

Por ello, la cantidad de casos analizados se correspondió con la totalidad de individuos que asistían al gimnasio.

Se espera que los resultados del presente estudio puedan ser útiles y dar lugar a nuevas investigaciones relacionado a cuan prevalente es el mito alimentario “cuanta más proteína más músculo” en el sexo masculino; en qué edad es más prevalente que sea aplicado; cuan predominante es el mito alimentario “comer a la noche engorda” en el sexo femenino, entre otras. De esta manera reconociendo la importancia de poseer conocimientos adecuados en cuanto a salud, hábitos alimentarios y actividad física.

Las futuras líneas de trabajo, en función de los resultados obtenidos deberían apuntar a realizar educación alimentaria nutricional constantemente sobre su alimentación, monitorear a cada individuo de manera personalizada a



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

fin de promover una ingesta nutricional adecuada, para garantizar un buen estado de salud y lograr un rendimiento óptimo para cada actividad.



BIBLIOGRAFÍA

- Amigo Vázquez, I., Fernández Rodríguez, C., Rodríguez Noriega, E., y Rodríguez Santamarta, A. (2005). Creencias sobre las estrategias para el control del peso. *Psicothema*, 17 (3), 418-421.
- Antonio, J., Peacock, C.A., Ellerbroek, A., Fromhoff, B., y Silver, T. (2014). Los efectos de consumir una dieta alta en proteínas (4,4 g / kg / d) sobre la composición corporal en individuos entrenados en resistencia. *Revista de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva*, 11(1), 1-6.
- Bolado García, V.E. (2002). Mitos en el tratamiento nutricional de la obesidad y la diabetes mellitas. *Nutrición Clínica*, 5(4), 267-71.
- Boticario Boticario, C. (2012). *Nutrición y alimentación: mitos y realidades*. Revista Aldaba. <https://doi.org/10.5944/aldaba.36.2012.20535>
- Carabajal Azcona, A., y Gonzales Fernández, M. (2003). *Funciones biológicas del agua en relación con sus características físicas y químicas*. Barcelona: Academia Española de Gastronomía.
- Castillo, M.D., León Espinosa de los Monteros, M.T., y Naranjo Rodríguez, J.A. (2001). Creencias erróneas sobre la alimentación. *Medicina general*, 33, 346-350.
- De Girolami, D.H. y Gonzales Infantino, C.A. (2014). *Clínica terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Díaz Méndez, C. (2016). Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles. *Acta Pediatr Esp*; 74(1). Oviedo, España.
- Fernández, L., García-Prieto, M. D., y Zamora, S. (2017) comunicación personal con Pérez-Escamilla, L.M. Recuperado de:



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000300392

García, J.G., y Ibarzabal, F.A. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 3(9), 4.

Grande Covián, F. (1984). *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat editores.

Grande Covián, F. (1996). *Nutrición y salud: mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento*. Barcelona: grupo correo, biblioteca de la salud.

López, L.B. y Suarez, M.M. (2014). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires: El Ateneo.

Martínez Zazo, A.B., y Pedron Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en la alimentación*. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/conceptos-alimentacion.pdf>

Ministerio de salud de la República Argentina, Dirección Nacional de promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles. (2020). *Actividad Física*. Buenos Aires, Argentina.

Ministerio de salud, desarrollo social y deportes de la Provincia de Mendoza. (2016). Maletín educativo de salud, Texto base de Actividad Física. Mendoza, Argentina.

Murillo-Godínez, G., y Pérez-Escamilla, L.M. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina interna México*, 33 (3), 392-402.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). Glosario de términos. Hábitos alimentarios.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud.

Pérez Porto, J., y Gardey, A. (2014). *Definición de individuo*. Recuperado de <https://definicion.de/individuo/>.

Quintero Godoy, J.V. (2014). *Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos de la PUJ*. Tesis de grado en Licenciatura en Nutrición. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).

Rena, S. y Mateo, M. (2018). *Mitos y verdades en nutrición*. Recuperado de <https://www.idclp.com.ar/mitos-y-verdades-en-nutricion/>

Varela Mosquera, G., Núñez Martín, C., Moreiras Tuny, O., y Grande Covián, F. (1998). *Dietas y productos mágicos*. Recuperado de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009823.pdf>

Vidarte Claros, J. A., y col. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.

Villanueva Delgadillo, V. L., y Sánchez Gago, B. (2015). *Conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al Gimnasio Athletic Gym ubicado en la Ciudad de Managua, diciembre del 2014*. Tesis de grado en Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Nicaragua.



ANEXOS



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

ANEXO II

Carta para la dueña del Gimnasio “Integral Ritz”

Paraná, 19 de julio del 2021

Sra. Soldini

A través de la presente me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización a las alumnas Albrech, Brenda Jennifer, DNI 38516772 y Pittavino, María Carolina, DNI 39027754, la cual concurren a la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe para la realización de los cuestionarios en el Gimnasio “Integral Ritz”, a los individuos que asisten a dicha entidad. Dicha solicitud es con motivo de la realización del proyecto de Tesina “Influencia de mitos alimentarios sobre la alimentación de individuos que realizan actividad física en el Gimnasio Integral Ritz” la cual se encuentra supervisada por la Licenciada en Nutrición Romero Dri María.

Objetivo general

Identificar mitos alimentarios y los hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física durante el 2021 en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Objetivos específicos

- 1- Identificar cuáles son los principales mitos alimentarios que prevalecen en el sector de estudio.
- 2- Conocer cuáles son los principales hábitos alimentarios del sector de estudio.
- 3- Determinar la influencia de los mitos alimentarios sobre los hábitos alimentarios del sector de estudio.



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

Sin otros motivos, aguardamos una respuesta favorable de su parte.
Saludamos atte

Firma de la Directora

Aclaración

Firma de la alumna

Aclaración

Firma de la alumna

Aclaración



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

ANEXO III

Consentimiento informado

Santa Fe, ____ de _____ de 2021

Yo _____ declaro que he sido informado e invitado en una investigación acerca de “Influencia de mitos alimentarios sobre la alimentación de individuos que realizan actividad física en el Gimnasio Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.”

Entiendo que este estudio busca “Identificar mitos alimentarios y los hábitos alimentarios que tienen individuos entre 18-50 años que realizan actividad física durante el 2021 en el gimnasio “Integral Ritz” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.”

Se me ha invitado a participar de la siguiente encuesta, consiste en la realización de un cuestionario validado, la misma servirá de base a la presente tesis de grado sobre el tema mencionado, que será presentado por Albrech, Brenda Jennifer y Pittavino, María Carolina, estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay – Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que será de forma anónima, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Si. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del siguiente documento.

Firma

Aclaración

D.N.I



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

ANEXO IV

Encuesta

Edad: _____

Sexo: Mujer Hombre

Ocupación: _____

SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS:

1. ¿Realiza las 4 comidas diarias? (Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena)

SI

NO

✓ En caso de seleccionar NO, ¿Cual/cuales no realiza?

2. ¿Consume frutas?

SI

NO

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO

3-4 VECES POR SEMANA

1 VEZ POR SEMANA

3. ¿Consume verduras?

SI

NO

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO

3-4 VECES POR SEMANA

1 VEZ POR SEMANA

4. ¿Consume huevos y lácteos?

SI

NO

✓ ¿Qué tipo de lácteos?

ENTEROS

DESCREMADOS

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO

3-4 VECES POR SEMANA

1 VEZ POR SEMANA

5. ¿Consume carnes?

SI

NO



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

✓ ¿Qué tipo?

VACA POLLO PESCADO CERDO

6. ¿Consume cereales y legumbres?

SI NO

✓ ¿Qué tipo de cereales?

BLANCO INTEGRAL

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO 3-4 VECES POR SEMANA 1 VEZ POR SEMANA

7. ¿Consume dulces?

SI NO

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO 3-4 VECES POR SEMANA 1 VEZ POR SEMANA

8. ¿Consume jugos/gaseosas?

SI NO

✓ ¿Qué tipo?

LIGHT TRADICIONAL

✓ ¿Con qué frecuencia?

A DIARIO 3-4 VECES POR SEMANA 1 VEZ POR SEMANA

9. ¿Cree que sus hábitos son saludables?

SI NO

¿Por qué? _____

10. ¿Cuán importante cree que es la alimentación para su salud?

POCO ALGO BASTANTE MUCHO

11. ¿De dónde aprende sobre alimentación?

- EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN (RADIO, INTERNET, REVISTAS, TV, ETC)
- POR FAMILIARES, AMIGOS, ETC.
- POR PERSONAL DE SALUD



INFLUENCIA DE MITOS ALIMENTARIOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE INDIVIDUOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO “INTEGRAL RITZ”

12. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

AERÓBICA SPINNING CROSSFIT
MUSCULACIÓN ZUMBA CAMINADORA

✓ ¿Cuántas veces por semana va al gimnasio?

A DIARIO 3-4 VECES POR SEMANA 1 VEZ POR SEMANA

✓ ¿Cuántas horas?

MENOS DE UNA HORA UNA HORA DOS HORAS O MÁS

13. CREENCIAS O VERDADES ALIMENTARIAS

	VERDADERO	FALSO
1) Si me alimento bien no necesito suplementos		
2) Comer a la noche engorda		
3) Cuanta más proteína más músculo		
4) Los productos light no engordan		

15. De los mencionados anteriormente, ¿Aplica alguno en su alimentación diaria?

SI NO

En caso de seleccionar **SI**, ¿Cuál/cuáles?
