



Comparación de la pérdida de peso en adultos con sobrepeso de diferentes tipos de entrenamientos y planes alimenticios estructurados de la ciudad de Oaxaca en el periodo de febrero a mayo del 2019

Valeria Valencia Valencia; Benjamín de Jesús Sánchez Rivera; Enrique Salvador Neri Caballero

Escuela de Nutrición, URSE

email: enrique.neri@profesores.urse.edu.mx

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para el tratamiento del sobrepeso u obesidad coloquialmente se usan ejercicios de una intensidad baja o moderada, que representado en valores numéricos serían entre un 50 a 60 % de nuestra máxima capacidad física mejor conocida como volumen de oxígeno máximo VO_2 , en un tiempo de 30 a 50 minutos por cada sesión, y que sea de tres o más veces por

semana. Pero dichas recomendaciones han demostrado una reducción de masa grasa mínima y una disminución de peso corporal insuficiente para propósitos de salud, una solución para aumentar la pérdida de peso es el entrenamiento de alta intensidad el cual consiste en realizar periodos cortos de ejercicio de una intensidad alta de un 90 a 100% del volumen oxígeno máximo (Molina,

2016).¹ Con base a lo descrito el presente proyecto tiene como pregunta de investigación la siguiente: ¿Cuál será la pérdida de peso en adultos con sobrepeso de diferentes tipos de entrenamientos y con planes alimenticios estructurados que acuden a distintos gimnasios de la ciudad de Oaxaca?

OBJETIVOS

General

Comparar la pérdida de peso en adultos que acuden a distintos gimnasios con diferentes tipos de entrenamientos y planes alimenticios estructurados de la Colonia Reforma de la Ciudad de Oaxaca en el período de febrero a mayo de 2019.

Específicos

Conocer el peso de los grupos de estudio, mediante báscula de bioimpedancia eléctrica para tener el referente inicial del mismo.

Tener control del tipo de entrenamiento, intensidad, volumen de ejercicio y duración en ambos grupos, mediante hoja de registro diaria y poder establecer análisis

comparativo de ambos tipos de entrenamiento.

Implementar planes de alimentación estructurados a los participantes de ambos gimnasios

Conocer el peso final de los grupos de estudio, mediante báscula de bioimpedancia eléctrica para realizar el análisis comparativo correspondiente.

METODOLOGÍA

Descripción del proceso

Se pesó a un número aleatorio de personas que acudían a entrenar a los gimnasios Equilibrium y Sportfit ya sea de manera convencional o funcional para posteriormente seleccionar a 15 personas de cada gimnasio que cumplieron con un grado de nutrición de sobrepeso u obesidad. Una vez seleccionados los 30 individuos se tomaron medidas del peso. Después de concluir un mes de entrenamiento se les volvió a pesar y se compararon los resultados iniciales con los finales para saber qué grupo tuvo una mayor pérdida de peso corporal, y con esto poder determinar qué tipo de

¹Molina, C. *Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta*

intensidad y consejería nutricional en sujetos con sobrepeso u obesidad, pp. 1254-1255.

entrenamiento (funcional o convencional) era mejor para la pérdida de peso. También se tomaron referentes de perímetro de cintura y cadera únicamente como referentes

pues estos datos no participaron en los objetivos de la presente investigación. Se presenta flujograma del proceso:



Figura No. 1
Fuente: autoelaboración

Tipo de estudio: Descriptivo. **Diseño de investigación:** El diseño de investigación es cuantitativo, longitudinal, prospectivo y analítico. **Muestra:** Adultos con sobrepeso u obesidad que entrenan en los gimnasios Sportfit y Equilibrium en la ciudad de Oaxaca. **Universo geográfico:** Gimnasio Equilibrium ubicado en Belisario Domínguez, 68050 Oaxaca de Juárez. Gimnasio Sportfit ubicado en Heroica Escuela Naval Militar esquina Escuadrón 201, 68050 Oaxaca de Juárez.

RESULTADOS

Con base a la aplicación de la metodología correspondiente, se obtuvo que en ambos gimnasios hubo una pérdida de peso, en Sportfit pasó de 81.95 kg a 79.61 kg y en el gimnasio Equilibrium pasó de 75.73kg a 73.75 kg

Peso	Sportfit	Equilibrium
Inicial	81.95Kg	75.73kg
Final	79.61kg	73.75kg
Total disminuido	2.34kg	1.98kg

TABLA No. 1
Fuente: autoelaboración

CONCLUSIONES

Con base a los resultados obtenidos en este proyecto se pueden concluir los siguientes puntos:

Al comparar la pérdida de peso inicial con la pérdida de peso final se observó que hubo una relativa mayor pérdida de peso en el gimnasio Sportfit que Equilibrium.

Al realizar el análisis estadístico mediante la prueba de t de Student se obtuvo que no hay significancia de diferencia entre la pérdida de peso entre ambos gimnasios, es decir, la pérdida de peso en ambos es similar y no se aprecia una diferencia estadística notable entre ellos.

Con base en las conclusiones anteriores se puede establecer que al menos en el período de realización del presente proyecto, el cual fue de treinta días, no es suficiente para obtener resultados que indiquen cuál de los dos tipos de entrenamiento cuenta para una mayor eficiencia en la pérdida de peso, puesto que hubo una disminución similar en ambos grupos de estudio, pudiéndose concluir que la pérdida de peso en un período de treinta días, en ambos tipos de entrenamiento, es en promedio de dos kilogramos.

REFERENCIAS

- Burgos, C. (2017). ¿Puede el ejercicio físico per se disminuir el peso corporal en sujetos con sobrepeso/obesidad? *Rev Med Chile* , 765-774.
- Corrales, V. (2018). *La Rehabilitación Física de*

Practicantes Obesos en Gimnasios Biosaludables . Cuba: Universidad de Holguín.

3. Franco, A. (2011). *La Salud en los Gimnasios: Una mirada desde la satisfacción personal*. Manizales: Hacia la promo de la salud.
4. Pereira, O. (2015). Importancia de la reducción de peso en los pacientes con obesidad. *MEDISAN*, 1043-1050.
5. Pinzón, I. (2015). *Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente*. Colombia : Salud UDES.