

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física y alimentación

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Eli Jaime Sanchez Quiroz

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física y alimentación

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física y alimentación

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Eli Jaime Sanchez Quiroz (Autor)

.....

Dr. Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

.....

Jaén - Perú

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, al día siete del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*Actividad física y alimentación*”, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física. (a) **SANCHEZ QUIROZ, ELI JAIME.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **SANCHEZ QUIROZ, ELI JAIME**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

Eli Jaime Sanchez Quiroz Sanchez Quiroz

Actividad física y alimentación

- Trabajos académicos
- trabajos de investigación
- Universidad Nacional de Tumbes

Detalles del documento

Identificador de la entrega
tr-000011-0210102910

Fecha de entrega
20-sep-2024, 12:01 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
20-sep-2024, 12:13 a.m. GMT-5

Nombre de archivo
Eli_jaime_sanchez_quiroz.docx

Tamaño de archivo
372.6 KB

27 Páginas

5,756 Palabras

32,488 Caracteres



19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no necesariamente es un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias, dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	3%
2	Trabajos del estudiante	UNMSA	2%
3	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMENUTO	1%
4	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	1%
5	Internet	es.slideshare.net	1%
6	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Iberoamericana	1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica	1%
8	Internet	doku.pub	1%
9	Internet	es.scribd.com	1%
10	Internet	dspace.ucecua.edu.ec	1%
11	Internet	10kocuellamos.es	1%

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

12	Internet	fitwithhula.com	1%
13	Trabajos del estudiante	Universidad de Cartagena	0%
14	Internet	nutrienciopedia.com	0%
15	Internet	prezi.com	0%
16	Trabajos del estudiante	Consejo CIOUG	0%
17	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD	0%
18	Internet	www.grafati.com	0%
19	Internet	www.ucentral.cl	0%
20	Trabajos del estudiante	Universidad del Sagrado Corazon	0%
21	Internet	hdl.handa.net	0%
22	Internet	inba.info	0%
23	Publicación	Martin C.S. Wong. "The Routledge Handbook of Public Health and the Community...	0%
24	Internet	espacio.digital.upel.edu.ve	0%
25	Internet	zaguan.unizar.es	0%

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

26	Internet	repositorio.uam.es	0%
27	Internet	riuma.uma.es	0%
28	Internet	www.scribd.com	0%
29	Trabajos del estudiante	Universidad de Alcalá	0%

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por concederme la vida y la fortaleza necesarias para seguir adelante y superar cada desafío.

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I	16
ACTIVIDAD FÍSICA.....	16
1.1. Definición de Actividad Física	16
1.2. Bases teóricas de la Actividad Física.....	17
1.3. Beneficios de la Actividad Física	18
1.4. Factores que Influyen en la Actividad Física.....	18
CAPÍTULO II	20
ALIMENTACIÓN.....	20
2.1. Definición de Alimentación.....	20
2.2. Bases teóricas de la Alimentación	20
2.3. Tipos de Alimentación	21
2.4. Trastornos Alimenticios	22
2.5. Realidad del Tema y Logros de Investigación.....	23
CAPÍTULO III.....	24
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	24
3.2. Bases Teóricas de la Alimentación en el Rendimiento Físico	25
3.3. Requerimientos Nutricionales según el Tipo de Actividad Física	25
3.4. Estrategias para una Alimentación Saludable en la Actividad Física.....	26
3.5. Realidad del Tema, Logros e Interrogantes	27
CONCLUSIONES:	29
RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS CITADAS.....	31

RESUMEN

La actividad física es un factor crucial para el bienestar físico y emocional del ser humano. Según la OMS, se define como cualquier movimiento corporal que requiere gasto energético, siendo clave para la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, a pesar de los beneficios comprobados, muchas personas no adoptan hábitos de actividad física en su vida diaria. El presente estudio explora los factores que limitan la práctica regular de actividad física, tales como barreras sociales y ambientales, y analiza la efectividad de las políticas públicas en su promoción. El problema radica en la baja adopción de actividad física, incluso con la evidencia de sus beneficios para la salud integral. Este trabajo busca responder a preguntas clave sobre por qué persiste esta baja adopción y qué factores sociales, culturales y ambientales inciden en ello. Se analizan teorías como la del equilibrio energético y la capacidad aeróbica, que resaltan la importancia del balance entre consumo y gasto energético. El objetivo principal de la investigación es proponer estrategias efectivas que promuevan la actividad física en diferentes entornos y poblaciones, considerando sus beneficios documentados y las barreras que dificultan su adopción.

Palabras clave: actividad física, salud integral, políticas públicas

ABSTRACT

Physical activity is a crucial factor for the physical and emotional well-being of individuals. According to the WHO, it is defined as any bodily movement that requires energy expenditure and is key to the prevention of chronic diseases such as diabetes and cardiovascular diseases. However, despite the proven benefits, many people do not adopt physical activity habits in their daily lives. This study explores the factors that limit the regular practice of physical activity, such as social and environmental barriers, and analyzes the effectiveness of public policies in promoting it. The problem lies in the low adoption of physical activity, even with the evidence of its benefits for overall health. This paper seeks to answer key questions about why this low adoption persists and what social, cultural, and environmental factors influence it. Theories such as energy balance and aerobic capacity are analyzed, highlighting the importance of balancing energy intake and expenditure. The main objective of the research is to propose effective strategies that promote physical activity in different environments and populations, considering its documented benefits and the barriers that hinder its adoption.

Keywords: physical activity, overall health, public policies

INTRODUCCIÓN

La actividad física es ampliamente reconocida como un factor clave para mantener la salud integral, contribuyendo tanto al bienestar físico como al emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético mayor al reposo (OMS, 2020). En este sentido, la falta de actividad física adecuada está directamente vinculada al aumento de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares (Warburton, Nicol & Bredin, 2006). No obstante, a pesar de la abundante evidencia que respalda los beneficios de la actividad física, muchos sectores de la sociedad aún no la adoptan como parte de su estilo de vida.

El presente estudio se origina en la necesidad de investigar los factores que influyen en la adopción de la actividad física y su promoción efectiva. A nivel global, persisten desafíos significativos en la implementación de políticas públicas que fomenten entornos propicios para la práctica regular de ejercicio (Trost et al., 2002). Por tanto, la investigación tiene como objetivo explorar cómo la actividad física influye en la salud integral, considerando tanto los beneficios documentados como las barreras sociales y estructurales que limitan su adopción.

El problema a abordar en esta investigación se enfoca en la baja adopción de la actividad física en varias poblaciones, a pesar de su conocida eficacia en la prevención de enfermedades. Las interrogantes clave incluyen: ¿Por qué, a pesar de los amplios beneficios, persiste una baja adopción de hábitos de actividad física? ¿Qué factores sociales, culturales y ambientales juegan un papel en esta situación? Además, se busca determinar cómo las políticas y estrategias actuales pueden ser optimizadas para mejorar la accesibilidad y promover una mayor actividad física.

El conocimiento actual sobre el tema indica que la actividad física ha sido ampliamente estudiada desde diversas perspectivas, como la teoría del equilibrio energético (Hill et al., 2003) y la teoría de la capacidad aeróbica (Blair et al., 1989). Estos estudios han demostrado la importancia de una actividad física regular para la prevención de enfermedades crónicas y el mejoramiento de la calidad de vida. Sin embargo, aún persisten interrogantes en torno a la efectividad de las políticas públicas y cómo los factores socioeconómicos y culturales pueden influir en la adopción de hábitos de actividad física.

El objetivo principal de esta investigación es analizar la relación entre la actividad física y la salud integral, con el fin de proponer recomendaciones que promuevan su adopción en diferentes entornos. Además, se espera contribuir al desarrollo de estrategias efectivas que integren la actividad física en la vida cotidiana de las personas. Finalmente, la estructura de este trabajo se divide en tres capítulos: el primero explora los conceptos básicos de la actividad física; el segundo examina el papel de la alimentación en la actividad física; y el tercero se enfoca en la importancia de una nutrición adecuada para maximizar los beneficios del ejercicio.

CAPÍTULO I

ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Definición de Actividad Física

La actividad física es un concepto amplio que engloba cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético mayor al reposo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física incluye "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía", y es esencial para la prevención de enfermedades y la promoción de una buena salud (OMS, 2020). Este concepto es fundamental para entender las interacciones entre el movimiento y la salud, abarcando desde actividades diarias hasta deportes y ejercicio planificado.

Es importante distinguir entre actividad física, ejercicio y deporte, ya que son conceptos que, aunque relacionados, poseen características distintas. La actividad física incluye movimientos cotidianos como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas. En cambio, el ejercicio se refiere a una actividad física planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener la forma física. El deporte implica actividades físicas que siguen reglas establecidas y se llevan a cabo de manera competitiva o recreativa. Esta diferenciación es crucial para comprender cómo cada tipo de actividad contribuye a la salud de manera diferente (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

En términos de clasificación, la actividad física puede dividirse en:

- **Aeróbica:** Actividades que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración, como correr o nadar.

- **Anaeróbica:** Actividades de alta intensidad en periodos cortos, como el levantamiento de pesas.
- **Fuerza:** Ejercicios que incrementan la fuerza muscular, como el entrenamiento con resistencia.
- **Flexibilidad:** Actividades que mejoran la capacidad de movimiento de las articulaciones, como el yoga.

1.2. Bases teóricas de la Actividad Física

Las teorías sobre el impacto de la actividad física en la salud han sido objeto de estudio por diversas disciplinas. Una de las teorías fundamentales es la Teoría de la Energía, que sostiene que el cuerpo humano necesita equilibrar el consumo y el gasto energético para mantener un estado de salud óptimo. Esta teoría es la base para muchas recomendaciones de actividad física, ya que cualquier desequilibrio puede llevar a problemas de salud, como la obesidad o el bajo peso (Hill, Wyatt, Reed, & Peters, 2003).

Otra perspectiva clave es la Teoría de la Capacidad Aeróbica, que se centra en la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio prolongado. Esta teoría es fundamental en el entrenamiento de resistencia y ha demostrado ser crucial para la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la salud en general (Blair et al., 1989).

El modelo de desarrollo humano en relación con la actividad física destaca que el movimiento es una necesidad innata y esencial para el crecimiento y el desarrollo saludables. Desde la infancia hasta la vejez, la actividad física juega un papel vital en el desarrollo físico, cognitivo y social (Malina, 2010). En este contexto, la relación entre la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas es un tema recurrente en la investigación. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

1.3. Beneficios de la Actividad Física

Los beneficios de la actividad física son amplios y abarcan tanto aspectos físicos como psicológicos. Desde una perspectiva física, el ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, ayuda a mantener un peso corporal saludable y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (Lee et al., 2012). El control del peso es especialmente importante, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para una variedad de condiciones crónicas.

En el ámbito psicológico, la actividad física también ha demostrado tener efectos positivos. Mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y contribuye al aumento de la autoestima. Esto se debe a la liberación de endorfinas durante el ejercicio, lo que tiene un impacto directo en el bienestar emocional (Stathopoulou et al., 2006). Además, el ejercicio regular está asociado con una mejor calidad de vida, ya que incrementa los niveles de energía, mejora el sueño y potencia la capacidad para manejar el estrés.

En términos generales, la actividad física es uno de los elementos más influyentes en la calidad de vida de las personas, ya que no solo previene enfermedades, sino que también mejora la capacidad funcional y el bienestar general (Warburton et al., 2006).

1.4. Factores que Influyen en la Actividad Física

Existen múltiples factores que influyen en la práctica de la actividad física, entre los cuales se encuentran los factores sociales, culturales y ambientales. Las normativas sociales y las oportunidades para realizar actividad física varían entre regiones y comunidades. Factores como la accesibilidad a instalaciones deportivas, la seguridad en los espacios públicos y el apoyo social son determinantes clave que afectan el nivel de actividad física en la población (Bauman et al., 2012).

Asimismo, el género, la edad y el estilo de vida son variables que influyen significativamente en los niveles de actividad física. En general, los hombres tienden a ser más activos que las mujeres, y las personas más jóvenes son más propensas a participar en actividades físicas que los adultos mayores. El estilo de vida, como el tipo de ocupación y las responsabilidades familiares, también impacta en el tiempo disponible para la actividad física (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

En conclusión, la actividad física es un componente fundamental para la salud integral del ser humano. Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios documentados, persisten deficiencias en cuanto a la promoción de la actividad física en la sociedad. Las investigaciones han demostrado que la implementación de políticas públicas más efectivas y la creación de entornos que promuevan la actividad física son cruciales para enfrentar los desafíos de salud pública en el siglo XXI (Troost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002).

CAPÍTULO II

ALIMENTACIÓN

2.1. Definición de Alimentación

La alimentación es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y consumen los nutrientes necesarios para mantener sus funciones vitales. Es un concepto amplio que incluye tanto la ingesta de alimentos como los procesos biológicos que permiten la absorción y utilización de estos nutrientes. Aunque muchas veces se confunde con nutrición, es importante señalar que la nutrición hace referencia a los procesos fisiológicos que permiten al organismo asimilar los nutrientes, mientras que la alimentación se enfoca en los hábitos y elecciones dietéticas (Aranceta & Serra-Majem, 2001).

Una dieta equilibrada es fundamental para la salud, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo, promoviendo el bienestar físico y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada debe incluir cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Cada uno de estos componentes desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo; las proteínas son fundamentales para la reparación y crecimiento de los tejidos; las grasas proporcionan energía y facilitan la absorción de vitaminas; y las vitaminas y minerales son cruciales para el buen funcionamiento de los sistemas biológicos (OMS, 2020).

2.2. Bases teóricas de la Alimentación

Uno de los modelos más destacados para comprender la alimentación es la teoría del equilibrio energético, que sostiene que la salud depende del balance adecuado entre

el consumo y el gasto energético. Esta teoría explica que el desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías utilizadas puede llevar al desarrollo de trastornos como la obesidad o la desnutrición. Si se ingiere más energía de la que se gasta, el exceso se almacena en el cuerpo en forma de grasa, lo que puede llevar al sobrepeso y a enfermedades crónicas asociadas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Hill, Wyatt, & Peters, 2006).

Otro marco teórico relevante es la teoría de la pirámide nutricional, que clasifica los alimentos en diferentes grupos y recomienda las proporciones adecuadas de consumo para mantener una salud óptima. Esta pirámide enfatiza el consumo predominante de frutas, verduras y cereales integrales, seguido de proteínas y lácteos, mientras que los azúcares y las grasas deben ser consumidos con moderación (Willett et al., 2001).

Entre los modelos de alimentación saludable, destacan la Dieta Mediterránea y la Dieta DASH. La Dieta Mediterránea es conocida por su enfoque en el consumo de alimentos frescos, como frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva, y se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Trichopoulou et al., 2003). Por otro lado, la Dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) se centra en la reducción del consumo de sodio y el aumento de alimentos ricos en potasio, magnesio y calcio, y ha sido eficaz en la reducción de la presión arterial (Sacks et al., 2001).

2.3. Tipos de Alimentación

La alimentación puede variar en función de los objetivos y necesidades individuales. Para el mantenimiento de la salud, se recomienda una dieta equilibrada, basada en los principios establecidos por la pirámide nutricional. Esta dieta debe contener una variedad de alimentos de todos los grupos, en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales sin caer en excesos.

En el caso de quienes buscan mejorar su rendimiento físico, la alimentación debe estar ajustada a los requerimientos energéticos del ejercicio. Los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) juegan un papel crucial en el rendimiento deportivo. Los carbohidratos, en particular, son esenciales para la recuperación muscular y la energía durante el ejercicio, mientras que las proteínas son necesarias para la reparación y crecimiento muscular. Los micronutrientes, como las vitaminas y minerales, también son fundamentales para la recuperación y el mantenimiento de la salud en atletas (Maughan, 2002).

Además, la alimentación tiene un papel destacado en la prevención de enfermedades. Dietas bajas en grasas saturadas y ricas en antioxidantes pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes tipo 2. Los alimentos funcionales, que incluyen alimentos enriquecidos con nutrientes adicionales (como los probióticos y los antioxidantes), también han demostrado ser eficaces para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades (Lobo et al., 2010).

2.4. Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son problemas serios relacionados con la ingesta de alimentos, el peso corporal y la imagen corporal. Los trastornos más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la obesidad. La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción extrema en la ingesta de alimentos y un miedo intenso a ganar peso, lo que lleva a una pérdida de peso severa y desnutrición. La bulimia nerviosa implica episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias, como el vómito autoinducido, para evitar el aumento de peso. La obesidad es una condición en la que el exceso de grasa corporal afecta negativamente la salud, y está estrechamente relacionada con el desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (Fairburn & Harrison, 2003).

Estos trastornos están fuertemente influenciados por factores sociales y psicológicos. La presión social para alcanzar un estándar de belleza irreal, combinada

con factores emocionales como el estrés y la ansiedad, puede desencadenar conductas alimentarias perjudiciales. La intervención temprana, junto con la educación nutricional y el apoyo psicológico, es crucial para abordar estos problemas y promover hábitos alimenticios saludables (Bryant-Waugh et al., 2007).

2.5. Realidad del Tema y Logros de Investigación

La investigación sobre alimentación y su impacto en la salud ha avanzado considerablemente, especialmente en relación con la prevención de enfermedades crónicas y el desarrollo de modelos dietéticos basados en la evidencia científica, como la Dieta Mediterránea y la Dieta DASH. Sin embargo, existen deficiencias importantes en la promoción de dietas equilibradas a nivel global, especialmente en países en desarrollo, donde el acceso a alimentos saludables puede ser limitado por factores económicos y sociales.

Un desafío clave en la investigación actual es la creciente prevalencia de trastornos alimenticios, especialmente entre los jóvenes. Aunque se ha avanzado en la comprensión de las causas y tratamientos de estos trastornos, persisten interrogantes sobre cómo abordar de manera efectiva la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en la percepción del cuerpo y los hábitos alimenticios. Además, es necesario investigar más profundamente cómo factores psicológicos, como el estrés y la depresión, influyen en los patrones de alimentación y el desarrollo de trastornos alimenticios (Treasure et al., 2015).

CAPÍTULO III

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

3.1. Relación entre Alimentación y Actividad Física

La relación entre la alimentación y la actividad física es fundamental para entender cómo el cuerpo humano responde y se adapta al ejercicio. Una nutrición adecuada es esencial no solo para el rendimiento físico, sino también para la recuperación muscular y energética posterior al esfuerzo. Durante el ejercicio, el cuerpo utiliza las reservas de energía almacenadas en forma de glucógeno y lípidos; por lo tanto, la alimentación juega un papel clave en reponer estas reservas y en facilitar la reparación de los tejidos dañados durante la actividad (Jeukendrup & Gleeson, 2010).

Los carbohidratos son la principal fuente de energía durante actividades de alta intensidad y corta duración, ya que son más fácilmente convertidos en glucosa, la cual es utilizada rápidamente por los músculos. Las proteínas, por su parte, son cruciales para la reparación muscular y el crecimiento, especialmente después de actividades físicas intensas que generan microlesiones en las fibras musculares. Las grasas también son una fuente importante de energía, sobre todo en ejercicios de larga duración y baja intensidad, como correr un maratón o practicar ciclismo, donde el cuerpo puede recurrir a sus reservas de lípidos (Hawley & Leckey, 2015).

Además de proporcionar energía, una alimentación adecuada contribuye a la recuperación energética y muscular, restaurando las reservas de glucógeno y permitiendo la síntesis de nuevas proteínas musculares, lo que a su vez mejora el rendimiento en futuras sesiones de entrenamiento.

3.2. Bases Teóricas de la Alimentación en el Rendimiento Físico

Una de las teorías clave para comprender la relación entre alimentación y rendimiento físico es la teoría del balance energético, que sugiere que el rendimiento óptimo se alcanza cuando existe un equilibrio adecuado entre la energía consumida a través de la alimentación y la energía gastada durante el ejercicio. Un déficit energético prolongado puede afectar negativamente el rendimiento deportivo, mientras que un exceso calórico puede llevar a un aumento de peso y a una disminución de la eficiencia física (Loucks, 2004).

Otro modelo ampliamente utilizado es la planificación de la alimentación pre y post entrenamiento, donde el objetivo es maximizar la disponibilidad de energía antes de la actividad física y facilitar una recuperación eficiente después. En la fase pre-entrenamiento, se prioriza el consumo de carbohidratos para garantizar un suministro adecuado de glucógeno muscular, mientras que en la fase post-entrenamiento, se favorece la recarga de glucógeno y la reposición de electrolitos perdidos a través del sudor (Burke, 2010).

La suplementación deportiva ha ganado relevancia en los últimos años como complemento de la alimentación tradicional. Aunque una dieta equilibrada puede cubrir la mayoría de las necesidades nutricionales, en algunos casos, los deportistas recurren a suplementos como proteínas, creatina o aminoácidos para mejorar su rendimiento o acelerar la recuperación. Sin embargo, su uso debe ser cuidadoso, ya que un exceso de suplementación puede tener efectos adversos y no siempre se traduce en una mejora significativa del rendimiento (Maughan et al., 2018).

3.3. Requerimientos Nutricionales según el Tipo de Actividad Física

Los requerimientos nutricionales varían en función del tipo de actividad física realizada. Para los deportes de resistencia, como el maratón o el ciclismo, los carbohidratos juegan un papel crucial, ya que son la principal fuente de energía durante

esfuerzos prolongados. En este tipo de deportes, se recomienda una ingesta diaria de entre 6 y 10 gramos de carbohidratos por kilogramo de peso corporal para mantener los niveles de glucógeno elevados (Jeukendrup, 2011).

En los deportes de fuerza, como el levantamiento de pesas o el culturismo, las proteínas son esenciales para favorecer la reparación y el crecimiento muscular. La ingesta recomendada para estos atletas es de aproximadamente 1.6 a 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día (Morton et al., 2018). Además, las grasas también son importantes para proporcionar energía, especialmente en ejercicios de baja intensidad.

La hidratación es un aspecto crucial en cualquier práctica deportiva, ya que una deshidratación leve puede afectar negativamente el rendimiento físico. Durante el ejercicio, la pérdida de líquidos a través del sudor provoca un desequilibrio de electrolitos, lo que puede afectar la contracción muscular y el rendimiento cardiovascular. La reposición adecuada de agua y electrolitos, como sodio y potasio, es fundamental para mantener la homeostasis durante el ejercicio prolongado (Sawka et al., 2007).

3.4. Estrategias para una Alimentación Saludable en la Actividad Física

Para optimizar el rendimiento físico, es crucial planificar una alimentación adecuada que se ajuste a los objetivos del deportista. La dieta debe ser personalizada, teniendo en cuenta factores como el tipo de ejercicio, la duración, la intensidad y el estado físico del individuo. Además, debe establecerse un equilibrio entre el gasto energético y la ingesta calórica para evitar tanto el déficit como el exceso de energía (Thomas, Erdman, & Burke, 2016).

Una estrategia nutricional eficaz implica una adecuada distribución de macronutrientes a lo largo del día, con énfasis en la ingesta de carbohidratos y

proteínas en momentos clave, como antes y después del entrenamiento. Para actividades de alta intensidad o larga duración, el consumo de carbohidratos antes del ejercicio ayuda a garantizar un suministro continuo de energía, mientras que la ingesta de proteínas después del ejercicio favorece la síntesis muscular y la recuperación.

Por otro lado, el mantenimiento de hábitos alimenticios saludables es fundamental para el rendimiento físico a largo plazo. Es recomendable evitar alimentos ultraprocesados y enfocarse en una dieta rica en alimentos frescos y naturales, que proporcionen no solo energía, sino también los nutrientes necesarios para mantener el bienestar general del cuerpo. El consumo regular de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables debe ser parte integral de cualquier estrategia alimenticia dirigida a la mejora del rendimiento físico (Hoffman, 2019).

3.5. Realidad del Tema, Logros e Interrogantes

El vínculo entre alimentación y actividad física ha sido ampliamente estudiado, y numerosos estudios han demostrado la importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento deportivo y la salud general. El uso de carbohidratos, proteínas y grasas en función del tipo de actividad ha permitido diseñar estrategias dietéticas altamente personalizadas, con resultados positivos en la mejora del rendimiento y la recuperación (Hawley & Leckey, 2015).

Sin embargo, aún persisten interrogantes y áreas que requieren mayor investigación. Por ejemplo, no se ha determinado con precisión cómo el tipo de ejercicio influye en la capacidad de absorción y utilización de ciertos nutrientes en el cuerpo. Además, los efectos a largo plazo de la suplementación deportiva siguen siendo un área de investigación activa, especialmente en relación con la seguridad y los posibles efectos secundarios de algunos suplementos en la salud general de los deportistas (Maughan et al., 2018).

La variabilidad individual en la respuesta a diferentes tipos de dietas y estrategias alimentarias es otro desafío en este campo. Si bien existen pautas generales, cada individuo responde de manera distinta a los cambios en la dieta, lo que complica la creación de recomendaciones universales. Asimismo, la influencia del estado emocional y psicológico en los patrones alimentarios de los deportistas sigue siendo un área con oportunidades para el desarrollo de nuevas investigaciones (Thomas et al., 2016).

CONCLUSIONES:

- Primero.** La actividad física es un componente esencial para mantener la salud integral del ser humano, abarcando tanto beneficios físicos como psicológicos. La práctica regular de ejercicio mejora la salud cardiovascular, ayuda a controlar el peso corporal y reduce significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional, reduciendo el estrés, mejorando el estado de ánimo y aumentando la autoestima.
- Segundo.** Es crucial distinguir entre actividad física, ejercicio y deporte, ya que cada uno contribuye de manera distinta a la salud. Las teorías como la del equilibrio energético y la capacidad aeróbica destacan la necesidad de balancear el consumo y gasto energético, así como la importancia de un sistema cardiovascular saludable para maximizar los beneficios del ejercicio.
- Tercero.** Diversos factores como la accesibilidad a espacios para hacer ejercicio, las normativas sociales y el apoyo comunitario, influyen en los niveles de actividad física de la población. La edad, género y estilo de vida son determinantes adicionales que afectan el tiempo y tipo de actividad física que las personas practican.
- Cuarto.** Aunque se ha demostrado ampliamente la importancia de la actividad física, persisten deficiencias en la promoción de hábitos activos. Además, falta una mayor implementación de políticas públicas que faciliten la práctica de actividad física en diversos entornos y comunidades. Se requieren más investigaciones para abordar la relación entre la actividad física y otros factores sociales y psicológicos que pueden influir en su adopción.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental implementar políticas públicas que promuevan la actividad física en la sociedad. Esto incluye la creación de infraestructuras adecuadas y accesibles, así como programas educativos que fomenten la adopción de hábitos saludables desde la infancia hasta la adultez.
- Es recomendable que tanto en instituciones educativas como en campañas de salud pública se eduque a la población sobre los beneficios de la actividad física y la importancia de integrar el ejercicio en la vida diaria. Esta educación debe enfocarse en la diferenciación entre ejercicio, deporte y actividad física cotidiana, resaltando los beneficios específicos de cada uno.
- Se sugiere realizar más investigaciones que aborden cómo distintos factores sociales y psicológicos influyen en la adopción de la actividad física, especialmente en poblaciones vulnerables. También es importante investigar la influencia del entorno y la cultura en los niveles de actividad física.
- Los profesionales de la salud deben recibir más apoyo para integrar la promoción de la actividad física en su práctica diaria, proporcionando guías personalizadas y fomentando un enfoque preventivo que combine ejercicio, nutrición y bienestar mental.

REFERENCIAS CITADAS

- Aranceta, J., & Serra-Majem, L. (2001). Guías dietéticas para la población española. *Public Health Nutrition*, 4(6a), 1403-1408.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlatos de la actividad física: ¿por qué algunas personas son físicamente activas y otras no? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Aptitud física y mortalidad por todas las causas: un estudio prospectivo de hombres y mujeres sanos. *JAMA*, 262(17), 2395-2401.
- Bryant-Waugh, R., Markham, L., Kreipe, R. E., & Walsh, B. T. (2007). Trastornos alimentarios en niños y adolescentes: definición, epidemiología y problemas diagnósticos. *Eating Disorders*, 15(1), 16-30.
- Burke, L. M. (2010). Estrategias de abastecimiento para optimizar el rendimiento: ¿entrenar con altos o bajos niveles de energía? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 48-58.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Trastornos alimentarios. *The Lancet*, 361(9355), 407-416.
- Hawley, J. A., & Leckey, J. J. (2015). Dependencia de carbohidratos durante el ejercicio de resistencia prolongado e intenso. *Sports Medicine*, 45(5), 35-45.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2006). Balance energético y obesidad. *Circulation*, 126(1), 126-132.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W., & Peters, J. C. (2003). Obesidad y el entorno: ¿A dónde vamos desde aquí? *Science*, 299(5608), 853-855.
- Hoffman, J. R. (2019). Nutrición en la mejora de la hipertrofia muscular. *Strength & Conditioning Journal*, 41(2), 45-52.
- Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrición para deportes de resistencia: maratón, triatlón y ciclismo de ruta. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), S91-S99.
- Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2010). Nutrición deportiva: una introducción a la producción de energía y el rendimiento. *Human Kinetics*.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Efecto de la inactividad física en las principales enfermedades no transmisibles en todo el mundo: un análisis de la carga de morbilidad y la esperanza de vida. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

- Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010). Radicales libres, antioxidantes y alimentos funcionales: impacto en la salud humana. *Pharmacognosy Reviews*, 4(8), 118.
- Loucks, A. B. (2004). Balance energético y composición corporal en deportes y ejercicio. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 1-14.
- Malina, R. M. (2010). Actividad física y salud de los jóvenes. *Constellations*, 1(1), 45-57.
- Maughan, R. J. (2002). La dieta del atleta: objetivos nutricionales y estrategias dietéticas. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(1), 87-96.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... & Spriet, L. L. (2018). Declaración de consenso del COI: suplementos dietéticos y el atleta de alto rendimiento. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439-455.
- Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., ... & Phillips, S. M. (2018). Revisión sistemática, metaanálisis y metarregresión sobre el efecto de la suplementación de proteínas en los aumentos inducidos por el entrenamiento de resistencia en la masa muscular y la fuerza en adultos sanos. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376-384.
- OMS (2020). Actividad física. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2020). Dieta saludable. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud.
- Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Bray, G. A., Harsha, D., ... & Lin, P. H. (2001). Efectos sobre la presión arterial de la reducción del sodio dietético y la dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión). *New England Journal of Medicine*, 344(1), 3-10.
- Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlatos de la participación de los adultos en la actividad física: revisión y actualización. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). Revisión de los correlatos de la actividad física de niños y adolescentes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). Declaración de posición del Colegio Americano de Medicina Deportiva: ejercicio y reposición de líquidos. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377-390.
- Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A. J., & Otto, M. W. (2006). Intervenciones de ejercicio para la salud mental: una revisión cuantitativa y cualitativa. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 179-193.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Posición de la academia de nutrición y dietética, dietistas de Canadá y el Colegio Americano de Medicina Deportiva:

nutrición y rendimiento atlético. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.

Treasure, J., Stein, D., & Maguire, S. (2015). ¿Ha llegado el momento de un nuevo sistema de clasificación para los trastornos alimentarios?. *European Eating Disorders Review*, 23(4), 220-224.

Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherencia a una dieta mediterránea y supervivencia en una población griega. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2601.

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlatos de la participación de los adultos en la actividad física: revisión y actualización. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Beneficios para la salud de la actividad física: la evidencia. *CMAJ*, 174(6), 801-809.