

**PRÁCTICAS DE CONSUMO DE ESTETICA SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA
FITNESS EN JOVENES DE LA LOCALIDAD DE CHAPINERO**

**LEIDY GINETH BALLEEN RAMIREZ
DIANA CAROLINA BAQUERO CADENA**
Autor

CAROLINA GARZÓN MEDINA
Directora de Trabajo de Grado

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
SEDE BOGOTÁ

FACULTAD DE MERCADEO
BOGOTÁ D.C.
2017

Agradecimientos

Principalmente dedicamos este trabajo de grado a nuestros padres y a nuestras familias, quienes nos han apoyado durante todo este proceso, fomentando en nosotras la pasión y la ambición por alcanzar las metas propuestas en este camino de responsabilidad y superación, siendo nuestro soporte más importante en todo momento.

Agradecemos a nuestra directora de tesis Carolina Garzón Medina quien ha compartido sus conocimientos con nosotras, y nos ha guiado en este proceso preparándonos para un futuro lleno de retos no solo profesionales sino también personales; y por hacer posible la terminación de esta investigación.

Tabla de contenido

1. Introducción.....	7
2. Objetivos.....	9
2.1 Objetivo General	9
2.2 Objetivos Específicos.....	9
3. Planteamiento del problema	10
4. Justificación	11
5. Marco teórico.....	13
5.1. Estilo de vida fitness	13
5.1.1. Estilo de vida y alimentación saludable.....	15
5.1.2. Estilo de vida y práctica deportiva.....	23
5.2.1. Prácticas de consumo	27
5.1.3. Prácticas de consumo alimentario.....	30
5.1.4. Consumo saludable	34
5.1.5. Prácticas de consumo deportivo.....	39
6. Metodología.....	42
6.1. Tipo de estudio	42
6.2. Variables.....	43
6.3. Población.....	45
6.4. Muestreo.....	45
6.4.1. Tipo de muestreo.....	45
6.5. Técnicas de recolección de información e instrumentos.....	45
7. Resultados.....	47
7.2. Práctica deportiva.....	55
7.3. Practica saludable	61
7.4. Estilo de vida fitness	64
8. Discusión	70
9. Conclusiones.....	77
10. Recomendaciones	79
11. Referencias.....	81
12. Apéndice	84

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Hábitos alimenticios	48
Ilustración 2 Consumo de comida chatarra.....	49
Ilustración 3 Restaurantes	49
Ilustración 4 Cantidad de alimentos.....	50
Ilustración 5 Cambio de hábitos alimenticios por enfermedad.....	50
Ilustración 6 Sigue alguna dieta y quien se la indico.....	51
Ilustración 7 Tipo de dieta manejada	51
Ilustración 8 Hábitos familiares e influencia	52
Ilustración 9 Cambio de hábitos alimenticios.....	53
Ilustración 10 Frecuencia en el consumo de alimentos	53
Ilustración 11 Consumo de alimentos entre comidas	54
Ilustración 12 Revisión de la información nutricional de los alimentos.....	54
Ilustración 13 Frecuencia de actividad física a la semana	55
Ilustración 14 Tiempo de realización física según el género	56
Ilustración 15 Frecuencia de actividad física a la semana	57
Ilustración 16 Motivación práctica deportiva	57
Ilustración 17 Actividad más realizada en el gimnasio	58
Ilustración 18 Deporte más practicado	58
Ilustración 19 Bebida más consumida	59
Ilustración 20 Centros deportivos	59
Ilustración 21 Marcas de ropa deportiva.....	60
Ilustración 22 Lugares para practicar deporte.....	60
Ilustración 23 Preocupación por el estado de salud	61
Ilustración 24 Estado de salud propio	61
Ilustración 25 Chequeos médicos al año.....	62
Ilustración 26 Alimentación balanceada	62
Ilustración 27 Visita al nutricionista	63
Ilustración 28 Importancia de actividades	63
Ilustración 29 Consumo de alimentos.....	64
Ilustración 30 ¿Qué es estilo de vida fitness?	64
Ilustración 31 Asociación de la palabra fitness.....	65
Ilustración 32 Conexión con su cuerpo.....	65
Ilustración 33 Alimento fitness	66
Ilustración 34 Motivación	66
Ilustración 35 Actividades importantes	67
Ilustración 36 Escala de necesidades	68
Ilustración 37 Marcas de suplementos.....	69

Resumen

Esta investigación está orientada a la comprensión del estilo de vida fitness y a las prácticas de consumo alimentario y deportivo en jóvenes con edades entre 20 y 34 años de los niveles socioeconómicos 3,4 y 5 de la localidad de Chapinero de Bogotá, por medio de un estudio de descriptivo que permita el planteamiento de estrategias enfocadas en hábitos de vida saludable y educación para el consumo, por medio de un estudio cuantitativo.

Esta investigación experimental de tipo descriptivo, fue basada en la estructura y comportamiento independiente de cada una de las variables, es decir, en el estilo de vida fitness y las prácticas de consumo alimentario, deportivo y saludable. La recolección de la información se hizo a través de la técnica de encuesta en base a un es cuestionario realizado y aplicado de manera virtual.

Los resultados obtenidos que posteriormente fueron analizados y contrastados con ciertas teorías permitieron analizar las prácticas de consumo que hacen parte de un estilo de vida fitness; a raíz de ello se realizó el planteamiento de estrategias enfocadas a los hábitos de vida saludable y educación para el consumo.

Palabra claves: Estilo de vida fitness, alimentación saludable, práctica deportiva, consumo alimentario.

Abstract

This research is oriented to the understanding of the fitness lifestyle and the practices of food and sports consumption in young people aged between 20 and 34 years of the socioeconomic levels 3, 4 and 5 of the locality of Chapinero of Bogota, by means of a Descriptive study that allows the approach of strategies focused on habits of healthy life and education for the consumption, by means of a quantitative study.

This descriptive experimental research was based on the structure and independent behavior of each of the variables, that is, in the fitness lifestyle and the eating, sports and healthy eating practices. The collection of information was done through the survey technique based on a questionnaire performed and applied in a virtual way.

The results obtained that were later analyzed and contrasted with certain theories allowed to analyze the consumption practices that are part of a fitness lifestyle; As a result, strategies focused on healthy living habits and education for consumption were carried out.

Key words: Lifestyle fitness, healthy eating, sports practice, food consumption.

1. Introducción

Este trabajo fue realizado con el fin de comprender el “estilo de vida fitness” y las prácticas de consumo alimentario y deportivo en jóvenes con edades entre 20 y 34 años de los niveles socioeconómicos 3,4 y 5 de la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá, a través de un estudio descriptivo que permita el planteamiento de estrategias enfocadas en hábitos de vida saludable y educación para el consumo.

La metodología a seguir en esta investigación es cuantitativa, y fue realizada a través de un tipo de estudio transversal con un diseño metodológico descriptivo utilizando la herramienta de la encuesta online, aplicada a una muestra intencional de 172 unidades muestrales, las cuales asistían a centros deportivos ubicados en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá.

Este documento contiene en una primera parte el planteamiento del problema, en el cual se da a conocer la importancia y el porqué de este proyecto, explicando las razones que conllevaron a plantearlo. En una segunda instancia se encuentra la justificación, en donde se describe su aporte a los centros de estética saludable de la ciudad de Bogotá, en un tercer lugar el marco teórico da a conocer algunas teorías e investigaciones más encaminadas a entender el estilo de vida fitness y a las prácticas de consumo relacionadas con el consumo alimentario, el consumo deportivo y todo lo referente a la práctica saludable.

En una cuarta instancia se desarrolla el diseño metodológico, en donde se da a conocer el procedimiento de esta investigación; objetivos, métodos, técnicas, herramientas y resultados

del proyecto. Por último, se realiza el análisis de los datos, en el cual se realizaron tablas dinámicas con la herramienta de Excel, la cual permitió el análisis de la información la cual permitió realizar la respectiva discusión, conclusiones y recomendaciones.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Comprender el estilo de vida fitness y las prácticas de consumo alimentario y deportivo en jóvenes con edades entre 20 y 34 años de los niveles socioeconómicos 3,4 y 5 de la localidad de Chapinero de Bogotá, por medio de un estudio de descriptivo que permita el planteamiento de estrategias enfocadas en hábitos de vida saludable y educación para el consumo.

2.2 Objetivos Específicos

- Comprender las prácticas de consumo alimentario y deportivo que dan sentido a la formación de preferencias fitness en los jóvenes estudiados.
- Identificar hábitos, gustos y creencias relacionadas con estética saludable que orientan el estilo de vida fitness.
- Plantear estrategias enfocadas a los centros de estética saludable que orientan un estilo de vida saludable y educación fitness.

3. Planteamiento del problema

La investigación emerge con el fin de abordar temas que contribuyan de manera integral al sector empresarial y social, la elaboración de esta investigación se centra en orientar y analizar el entorno de las tendencias de consumo entre las diferentes sociedades y personas. Es allí de donde surge la necesidad y el interés de Comprender las prácticas de consumo y el estilo de vida fitness en jóvenes de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta hábitos de nutrición, salud y actividad física

El estilo de vida fitness ha sido uno de los factores más importantes que influyen en el desarrollo y desempeño de un individuo y una sociedad, ya que permite mejorar la salud, la apariencia física y en general la calidad de vida. Sin embargo, en Colombia uno de los factores que más afecta la salud es la obesidad. La importancia que hoy día se le da a este tema y al estado físico como tal, está generando nuevas tendencias alimentarias y deportivas. El fitness, como una de estas tendencias, está expandiéndose hasta el punto de pasar de ser una moda a generalizarse en las costumbres sociales.

Esta investigación busca indagar cuales son las prácticas de consumo relacionadas al estilo de vida fitness como: hábitos alimenticios, prácticas deportivas y estética saludable o fitness en jóvenes de la ciudad de Bogotá. De acuerdo con lo anterior, la pregunta de investigación que surge de este abordaje teórico es ¿Cuáles son las prácticas de consumo alimentario-deportivo y el estilo de fitness que caracteriza a los jóvenes con edades entre 20 y 34 años de los niveles socioeconómicos 3,4 y 5 de la ciudad de Bogotá?

4. Justificación

Se identificó la oportunidad de estudiar el estilo de vida fitness y las prácticas de consumo alimentario y deportivo en jóvenes con edades entre 20 y 34 años de la ciudad de Bogotá, ya que, a través del tiempo, el estilo de vida fitness ha ido evolucionando de tal manera que se ha convertido en uno de los factores más influyentes en el desarrollo y desempeño de una persona tanto individual como colectivamente puesto que permite mejorar la salud y la calidad de vida.

Sin embargo, en Colombia uno de los factores que más afecta la salud es la obesidad, definida por la Organización Mundial de la Salud como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2016); la cual puede terminar en consecuencias desastrosas.

Según un informe presentado por el Ministerio de Salud de Colombia, la ENSIN (Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia) en un estudio que realizó en el año 2005 encontró que, en Colombia, la obesidad en las personas entre 18 y 64 años estuvo incrementando; en donde el pronóstico para 2010 fue de un 20% mayor que en 2005, pasando de 13,70 a 16,50 casos por cada 100 personas. En esta población la obesidad es un 75% mayor en mujeres que en hombres y un 19% mayor en el área urbana que en la rural. (Social, 2014, pág. 177)

El incremento de la obesidad y otras enfermedades patológicas afecta más a mujeres que a hombres en el país, de las cuales las personas que viven en el área urbana a diferencia de las que viven en área rural son más propensas a sufrir esta enfermedad.

De igual manera y en relación a lo anterior es importante comenzar a tomar medidas de prevención que eviten los malos hábitos y que permitan implementar un estilo de vida Fitness; por ello, a lo largo de esta investigación se busca comprender e identificar las diferentes variables que le permiten a hombres y mujeres optar por un estilo de vida fitness, comprendiendo así, prácticas de consumo alimentario y deportivo que dan sentido a la formación de preferencias fitness en los jóvenes estudiados, identificando hábitos, gustos y creencias relacionadas con estética saludable

Este trabajo de grado busca contribuir a los profesionales en mercadeo y empresas del sector alimentario y deportivo asociadas al estilo de vida fitness la comprensión de las prácticas de consumo alimentario, deportivo y saludable, buscando fortalecer tendencias en dicho estilo de vida. Sin embargo es de vital importancia tener presente que además de la búsqueda de un beneficio económico, se debe tener en cuenta la ética y el quehacer profesional en pro de garantizar un beneficio equitativo con el fin de remediar los errores que han creado y ofertado en el mercado y así mismo volver a un estado en donde los productos y servicios no sean manipulados como lo son hoy por hoy, logrando con ello el poder recuperar la confianza de los consumidores.

5. Marco teórico

5.1. Estilo de vida fitness

Antes de hablar del estilo de vida fitness y sus orígenes, es primordial saber el significado de la palabra fitness, entendiendo así que fitness según Tamayo (2008) “significa aptitud o mejoramiento de la condición física general o forma física.”

Es de allí de donde surgen las razones y la necesidad de hablar de esta palabra, ya que a raíz de ella nacen distintos tipos de disciplinas que abarcan diferentes aspectos como lo son el entrenamiento físico, la nutrición sana y una forma específica de pensar sobre el cuerpo humano, teniendo siempre el objetivo de lograr un funcionamiento óptimo de todos los sistemas fisiológicos del organismo, principalmente de los sistemas cardiovascular, respiratorio, nerviosos y musculoesquelético. (Tamayo, 2008)

La palabra fitness “se origina tanto de la noción biológica como de la social, donde la idea central está relacionada con cómo los organismos y sus cuerpos se adaptan al entorno que los rodea. En el ámbito estrictamente social el termino fitness hace alusión a los modos en que los cuerpos y las mentes de las personas pueden volverse fitness adaptándose mediante diferentes prácticas, siendo el entrenamiento corporal la más importante a entornos sociales que requieren cuerpos en forma, listos y preparados, términos que conjugan cualidades que van desde la belleza hasta la delgadez basándose principalmente en el bienestar y la salud.” (Rodriguez, 2014)

Para conocer un poco la historia y el origen del término, nos remontamos en la época en que el fitness comienza a surgir. Según Reverter y Barbany (2007), en los años 80 cuando todas las gimnasias alternativas a las tradicionales incluyen la disciplina aeróbic, surgen prácticas derivadas de este que retroalimentan el fitness y se hacen cada vez más populares a base de mezclar música, coreografías y movimientos corporales, incorporando en estas, prácticas de fitness grupal. (Reverter & Barbany, 2007)

A partir de la popularización de las prácticas de entrenamiento corporal empiezan a crearse gimnasios “fitness”, Lo que comienza a cambiar el concepto de gimnasio que se tenía en aquella época, pues los gimnasios de antaño tenían la fama de ser lugares aburridos, rutinarios y llenos de fisicoculturistas, lo que ahora se convertía en un lugar divertido, ameno y apto para todo público.

“En la década de los noventa los gimnasios tienen una expansión sin precedentes, debido al alto número de gimnasios empieza a surgir la competitividad entre ellos, ello obliga a someter sus centros a continuas actualizaciones y modificaciones. Tanto en lo que respecta a instalaciones como en la oferta de actividades. Se pasa de realizar Aeróbic a buscar nuevas actividades físicas como Step o el Body Pump.” (Reverter & Barbany, 2007)

A partir de esto se crea una gran división entre los gimnasios tradicionales y nuevos lugares denominados centros fitness y fitness center. Según Zaragoza (1994) se debe diferenciar el centro fitness del gimnasio tradicional, ya que el objetivo de los gimnasios simplemente está enfocado en el desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo mientras que el centro fitness es mucho más amplio ya que incluye además de la potenciación física, el control emocional, la educación

sanitaria, la correcta practica dietética y el control médico. Un estilo de vida que le permite a las personas el total y pleno disfrute de la vida.

Los Centros de Fitness surgen de la preocupación general de la sociedad por el cuerpo (búsqueda de la eterna juventud, la dieta saludable, el estar delgado, la vida sana y del ejercicio físico igual a salud, etc.). Esta que era la primera causa por la que una persona se decidía a ir a un Centro de Fitness, se va convirtiendo en una razón más para acudir a un establecimiento de este tipo.

La sociedad fruto de la excesiva competitividad laboral y del individualismo, empieza a querer espacios lúdicos donde se pueda relacionar con otras personas además de practicar ejercicio físico.” (Reverter & Barbany, 2007) Con respecto a lo anterior, se han venido desarrollando diferentes prácticas de consumo en las que se involucran como se nombró anteriormente prácticas deportivas, alimentarias y saludables.

5.1.1. Estilo de vida y alimentación saludable

El estilo de vida es el modo de comportamiento del individuo, es insuperable, relativamente único y tendiente a una meta. Es compositivo, afectivo, motor e interpersonal. (Nawas, 1971). Es decir, el estilo de vida son las actitudes y comportamientos que desarrollan las personas para alcanzar su desarrollo personal.

A raíz del constante avance de la sociedad, el ser humano se ha encontrado con diferentes estigmas los cuales lo llevan a sentirse bien consigo mismo ya sea por factores internos o externos que le permitan mejorar su calidad de vida. (Maslow, 1991) Es decir, en el caso de un cambio de determinado estilo de vida a otro, los seres humanos no basan este cambio simplemente en su apariencia física, este también puede estar basado en la mejora de su salud.

Según Cockerham, los estilos de vida en salud son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan. (Alvarez, 2012) Lo anterior, hace referencia a que las condiciones de clase ejercen una fuerte influencia en el ser humano en cuanto a las preferencias alimentarias, prácticas de cuidado en salud, prácticas de actividad física y su estilo de vida en general.

La dieta está asociada con el estilo de vida, con el nivel socio económico en que se encuentre ubicada la familia y las representaciones sociales que se construyen sobre la base de la experiencia de la misma; de acuerdo con el estudio que realizó Aguirre (2005) sobre las estrategias de consumo de las familias argentinas, a la comida se asocia todo un entramado de sabiduría nutricional, teniendo en cuenta el contexto y la clase social.

La autora encontró que de acuerdo a las condiciones en que las familias desarrollan su vida, hay nuevas ideas o visiones de la realidad de los alimentos; es así como para las familias que

pertenecen a sectores bajos o populares la dieta está relacionada con cuerpos fuertes, alimentos rendidores y comensalidad colectiva, para las familias que pertenecen a sectores económicos medios, la dieta está relacionada con cuerpos lindos, alimentos ricos y comensalidad familiar y para las familias que pertenecen a sectores económicos medio-alto la dieta está relacionada con cuerpos sanos, alimentos light y comensalidad individual. (Garzón & Barreto, 2013)

El llevar determinado estilo de vida influye fuertemente en la salud de las personas, ya que es posible afirmar que las investigaciones realizadas sobre estilos de vida se ajustan principalmente a las enfermedades crónicas y patologías como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, síndrome metabólico y enfermedad cardiovascular. Siendo la obesidad la patología más investigada y los comportamientos más estudiados son los hábitos alimentarios, la actividad física y el tabaquismo. (Alvarez, 2012)

La mayoría de las personas reportan un deseo de comer de manera saludable, sin embargo, comer mal y demasiado ha contribuido a una epidemia de Obesidad en los EE.UU. (Chance, Gorlin, & Dhar, 2014) La obesidad se ha convertido en la principal causa evitable de muerte, por esto es importante para todo el mundo conocer cómo es posible dejar de lado una decisión tan difícil como lo es la elección de la comida sana y conocer una manera fácil de hacerlo.

Un estudio realizado por Chance, Gorlin & Dhar, basado en un sistema de toma de decisiones dual (sistema 1; proceso intuitivo – sistema2; proceso racional) en el que se revisan diferentes retos relacionados con la elección de alimentos saludables, las cuales involucran factores psicológicos importantes como el hecho de que tienden a implicar una lucha constante entre el

deseo y la razón y que carecen de auto control, dichas respuestas intuitivas ayudan a explicar por qué la elección de alimentos saludables son difíciles de hacer.

Partiendo de lo anterior, se introduce un marco denominado el marco de las 4p en el cual se proponen diferentes formas de guiar a las personas hacia el cambio de dicho comportamiento:

Tabla 1
4P's para el cambio de comportamiento

Posibilidades	Proceso
¿Qué opciones se ofrecen? - Surtido - Cantidad - Manojos	¿Cómo se hacen las elecciones? - Accesibilidad - Orden - Defecto
Persuasión	Persona
¿Cómo se hacen las elecciones? - Vivacidad - Comparación - Momento de verdad	¿Cómo se refuerza la intención? - Metas - Hábitos - Compromiso previo

Fuente: Tabla tomada del documento Por qué elegir alimentos saludables es difícil y cómo ayudar: Presentando el marco 4Ps para el cambio de comportamiento por Zoe Chance, Margarita Gorlin & Ravi Dhar. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40547-014-0025-9>

El Marco de las 4P organiza la investigación en hacer que la opción saludable sea la opción fácil, ofreciendo diferentes posibilidades, como lo son; proceso, persuasión, y persona.

Por otro lado, según Wansink, Just & Payne las decisiones de elección de los alimentos no son las mismas que las decisiones de volumen de ingesta, ya que la decisión de elección de los alimentos es determinar que vamos a comer (sopa o ensalada), mientras que la decisión de volumen de ingesta es que cantidad de alimento vamos a comer (la mitad de una taza o toda).

Muchos factores ambientales aparentemente no relacionados influyen constantemente la conducta alimentaria. (Wansink, Just, & Payne, *Mindless Eating and Healthy Heuristics for the Irrational*, 2009) Como podemos ver en el estudio nombrado anteriormente, realizado por Chance, Gorlin & Dhar se analiza principalmente el cómo elegir el alimento indicado, dejando de lado el volumen de consumo del alimento elegido, donde influyen diferentes factores ambientales, como por ejemplo el tamaño de los paquetes y envases de los productos que consumimos afectando dicho consumo mucho más de lo que pensamos.

Sin embargo, el consumo también puede ser influenciado por puntos de referencia que pueden sugerir un consumo apropiado, razonable y normal. Por ejemplo, un punto de referencia puede ser la conducta alimentaria de un compañero de mesa, platos, vasos e incluso despensas. (Wansink, Just, & Payne, *Mindless Eating and Healthy Heuristics for the Irrational*, 2009)

La gente tiende a comer más o menos, dependiendo del tamaño de los platos, vasos, cucharas, tazones y tamaños de las porciones. Una mayor o menor variedad de tipos y colores de los alimentos fomentan el aumento o la disminución del consumo. (Wansink, Just, & Payne, *Mindless Eating and Healthy Heuristics for the Irrational*, 2009) Los envases más grandes sugieren porciones de alimento más grandes, por ello las personas tienden a ver y a tomar una bebida de un vaso bajo y gordo que de un vaso largo y delgado.

La acción de comer involucra varios aspectos y es difícil de controlar, esto lleva a la gente a centrarse más en la elección de alimentos que en su volumen de consumo del alimento elegido, lo que puede conducir a un consumo excesivo no deseado. La estimación de calorías está sesgada

no solo en el tamaño de los paquetes y envases de los productos, también en el tamaño de la comida, lo que quiere decir es que todas las personas subestiman el consumo de calorías en una función de comprensión predecible. (Chandon & Wansink, 2017)

Según Pierre Chandon y Brian Wansink (2017) en los últimos años, los restaurantes considerados saludables como por ejemplo el caso de Subway han aumentado su crecimiento y posicionamiento a un ritmo mucho más rápido que el de aquellos que no lo son como es el caso de Mc Donals.

Sin embargo, según la BBC mundo (BBC Mundo, 2017) las tasas de obesidad siguen aumentando considerablemente en el transcurso de los años. Esto se debe a que las personas eligen sus alimentos basándose en la imagen que brindan las marcas a la hora de posicionar sus productos y no en la cantidad de calorías que estos puedan obtener, esto se debe a la tendencia de las marcas de no siempre informar la cantidad de calorías de sus productos, pues aparentemente un sándwich de Subway es más saludable y contiene menos calorías que una hamburguesa de Mc Donals. De esta manera las personas familiarizan dichos alimentos basándose en la percepción que tienen frente a la categoría de alimentos relacionándolos así con marcas como las nombradas anteriormente.

Estudios realizados por Pierre Chandon y Brian Wansink (Chandon & Wansink, 2017) revelan que los consumidores consideran que un sándwich contiene aproximadamente un 35% menos de calorías que una hamburguesa, cuando vienen de restaurantes que dicen ser saludables

como Subway que cuando vienen de restaurantes que no hacen esta afirmación como el caso de Mc Donals.

Además, se evidencia también que las personas eligen platos secundarios que contienen más calorías, por lo que aumentan sus posibilidades para comer en exceso debido a que desconocen la cantidad de calorías que contienen estos productos, pues en el estudio realizado se encontró que los consumidores eligen bebidas, acompañamientos y postres con aproximadamente 131% más calorías cuando el plato principal es un producto saludable, en comparación de cuando no lo es.

Como resultado final de la investigación realizada por Pierre Chandon y Brian Wansink se evidencia que los restaurantes saludables pueden sin saberlo contener más calorías que las comidas ordenadas en restaurantes poco saludables. Estas declaraciones de propiedades saludables influyen en la elección de platos secundarios, incluso cuando no se les pide explícitamente a los consumidores calcular las calorías. (Chandon & Wansink, 2017)

Partiendo del estudio realizado por Chandon y Wansink podemos decir que las personas basan sus elecciones alimentarias en la imagen que brindan determinadas marcas en cuanto a la información nutricional de sus productos en relación con otros, es decir para una persona un sándwich siempre será más saludable que una hamburguesa sin contar con información acerca del contenido calórico de cada uno de estos productos.

Por otro lado, encontramos en el mercado productos enfocados a la dieta y a contribuir en la lucha contra la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como las nombradas

anteriormente, entre estos encontramos los productos light los cuales se encuentran bajo medidas de control que favorecen a quienes los consumen. Esta medida se encuentra estipulada en la resolución 333 de febrero 10 de 2011, “por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para el consumo humano”

En el artículo 19, numeral 19.2 permite el término “light” para aquellos alimentos que cumplan las siguientes condiciones: (a) si el 0 % o más de las calorías totales provienen de la grasa, la grasa debe ser reducida por lo menos en un 50% por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia; (b) si el 50% o menos de las calorías del alimento provienen de la grasa, (c) el contenido de grasa total es reducido en 50% o más por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia y d) las calorías deben ser reducidas al menos un 33% por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia. (Garzón & Barreto, 2013)

En el caso de mezclas endulzantes elaboradas con azúcar y edulcorantes no calóricos o sustitutos de azúcar, se permite el término “Light” siempre y cuando la porción declarada en la etiqueta tenga un poder edulcorante similar al del azúcar y sea inferior al 50% de la cantidad de referencia establecida en el anexo del presente reglamento. (p. 25).” (Garzón & Barreto, 2013) En estos casos el fabricante debe indicar en la etiqueta que el término “Light” corresponde a la forma de uso o consumo habitual del producto.

El consumo de productos light está sujeto principalmente a dietas asociadas al estilo de vida en que se encuentra cada individuo, con el fin de llevar una dieta equilibrada previniendo así el desarrollo de enfermedades y patologías. Por ende, el consumo de fibras se ha convertido en la base del buen funcionamiento digestivo, a nivel cardiovascular y metabólico para el cuerpo humano; nutricionistas, médicos y hasta la misma antropología médica lo recomiendan, todos ellos contribuyendo de manera sistémica en la salud humana. (Garzón & Barreto, 2013)

5.1.2. Estilo de vida y práctica deportiva

El sedentarismo es otro de los factores de riesgo más asociado a la obesidad y demás enfermedades crónicas y patológicas nombradas anteriormente; ya que las personas que presentan bajos niveles de actitud física están en mayor riesgo de padecerlas, que aquellas que si involucran en su estilo de vida la actividad física.

La explicación original de las contradicciones de la obesidad en estadounidenses es que la gente en la actualidad quema menos calorías que antes, debido al progreso tecnológico y los cambios de estilos de vida constantes. (Chandon & Wansink, 2017)

Se dice que en la adolescencia los jóvenes se enfrentan por primera vez con conductas que suponen riesgos para la salud como lo son el consumo de tabaco y alcohol, y abandonan conductas como la práctica de deporte, de actividades físicas y la alimentación saludable. (Catillo, Balaguer, & Garcia, 2007) Es en esta etapa de la vida que las personas adoptan hábitos poco saludables a su

Un estudio realizado por Isabel Castillo, Isabel Balaguer y Marisa García (2007) demuestra como los jóvenes que practican actividad física con mayor frecuencia son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol, cannabis y a su vez consumen en mayor medida alimentos sanos, resultados que sugieren que en la promoción de actividad física y deporte debe tenerse en cuenta el poder que una práctica u otra tiene sobre las conductas de salud de los adolescentes.

En años recientes se han realizado esfuerzos significativos para reducir los factores de riesgo modificables de las enfermedades cardiodegenerativas en la población. Sin embargo, cuando se habla del sedentarismo, como factor de riesgo, pareciera que los avances son reducidos, por lo que los esfuerzos para promocionar la actividad física entre la población sedentaria se deben redoblar para impactar la salud pública. (Álvarez, 2008)

No son suficientes los esfuerzos que se realizan para reducir los factores de riesgo, pues el sedentarismo es un factor demasiado robusto, por lo que la promoción de la realización de actividad física necesita mucha más fuerza para tener un impacto considerable.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el

27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2017)

Los términos actividad física y deporte, a pesar de ser usados como sinónimos tienen un significado diferente, pues según (Catillo, Balaguer, & Garcia, 2007) la actividad física corresponde a acciones físicas como por ejemplo bailar, saltar la cuerda, ir en bicicleta, patinar, etc. Es decir, actividades que producen movimientos corporales. Mientras que el deporte, corresponde a acciones físicas e intelectuales que generan competitividad y son regidas por reglas institucionales, estos pueden ser el futbol, el balón mano, el basquetbol, ente otros.

La práctica de actividad física y de deporte forma parte de las conductas beneficiosas para la salud. Estudios realizados indican que por lo general la personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos y psicológicos, poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente.

Un nivel adecuado de la práctica de actividad física regular, reduce el riesgo de sufrir enfermedades tales como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cardiovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión, entre otras; mejorando la salud ósea y funcional del organismo siendo un determinante en el gasto energético por lo que es fundamental para mantener un equilibrio calórico y control de peso. (OMS, 2017)

En los últimos años han venido apareciendo diferentes tendencias acerca de la realización de actividad física las cuales podemos conocer gracias a una encuesta mundial elaborada y

difundida por los editores *Health & Fitness Journal* de ACSMhan electrónica durante 8 años a miles de profesionales de todo el mundo para determinar las tendencias de salud y fitness. Dicha encuesta ayuda a guiar los esfuerzos de programación de la aptitud de la salud.

Algunas tendencias identificadas en las encuestas realizadas aparecieron naturalmente durante varios años, entre estas se encuentra el entrenamiento de peso corporal, entrenamiento de intervalo de alta intensidad, entrenamiento de fuerza, entrenamiento personal, ejercicio y pérdida de peso, yoga, programas de acondicionamiento físico, aptitud funcional, formación personal en grupo, entrenamiento en circuito, formación básica, entrenamiento específico para el deporte, prevención de la obesidad, campo de entrenamiento, entre otros. El pilates, ciclismo interior, entrenamiento de equilibrio y uso de la pelota de estabilidad continúan existiendo en la industria de salud y fitness, con menos popularidad de acuerdo con la encuesta de tendencias. (Thompson, 2014)

Gracias a los resultados de la encuesta nombrada anteriormente los centros deportivos, gimnasios, centros fitness y otros centros dedicados a la promoción de la actividad física, han debido incorporar a sus instalaciones y planes de entrenamiento, la maquinaria necesaria y el plan adecuado para cada persona según la tendencia deportiva que quiera desarrollar, con el fin de brindar espacios adecuados, comodidad y satisfacción en cada uno de ellos. Todos aquellos centros deportivos que quieran continuar siendo parte de la tendencia fitness deben estar a la vanguardia de todas aquellas tendencias que nacen día a día ya sea en el ámbito deportivo o en el alimentario, pues estos son los factores principales y más tenidos en cuenta al momento de llevar un estilo de vida fitness.

5.2.1. Prácticas de consumo

El consumo es una función imprescindible para la supervivencia biológica que los seres humanos, compartimos con el resto de los seres vivos, donde sus raíces son tan antiguas como la vida misma. (Bauman, 2007, pág. 44) Las prácticas de consumo pueden considerarse como un proceso sin demasiado esfuerzo, sin embargo, a lo largo del tiempo no se ha tratado de transformaciones cualitativas sino más bien cuantitativas, ya que estas determinan un estilo de vida social consideras tal vez como el principal patrón de las relaciones interhumanas.

Bauman afirma que las actividades de consumo han proporcionado un flujo constante de la “materia prima” pues, la brecha que existe entre el acto de producción y el acto de consumo se extendió de manera crucial y ambas direcciones fueron ganando autonomía. (Bauman, 2007, pág. 47) Se aclara que en una sociedad de consumidores nadie puede transformarse en un sujeto sin primero haber sido un producto, pues la esencia de un sujeto es ser vendible, ya que busca afianzar su estatus en su vida social y extender sus relaciones humanas.

Existe una diferencia entre consumo y consumismo pues si bien el acto de consumir es un proceso inalienable y una función imprescindible de la vida biológica, el consumismo es un proceso social que resulta de la capacidad de querer, anhelar y desear algo. (Bauman, 2007)

En otras palabras, el consumo es un acto propio de la humanidad desde el principio de los tiempos y el consumismo es una adaptación de la sociedad relacionada con el principio de la

alienación; entre los factores más significativos de estas transformaciones se encuentra la durabilidad y el paso del tiempo a la hora de escoger un bien para consumir.

El mecanismo principal del consumismo busca que el ser humano alimente su valor individual a través de las categorías o escalas sociales que le permitan elevar su estatus, esto lo hará participe de una sociedad de excesos y redundancia pues su finalidad es hacer que crezca un capitalismo de consumo.

Consumir ha llevado a la humanidad a trastocar los estilos de vida y las costumbres, lo que ha puesto en marcha una nueva jerarquía de objetivos y una nueva forma de relacionarse con las cosas y con el tiempo. (Lipovetsky, 2006, págs. 19-22) Lo anterior ha llevado al hombre a querer mejorar sus condiciones de vida pues el vivir mejor se ha convirtió en el objetivo de cada una de las sociedades que habitan la tierra, ya que pocos fenómenos han logrado modificar tan profundamente los estilos de vida y los gustos, las aspiraciones y las conductas de las personas en tan poco tiempo.

Con el paso del tiempo no solo las sociedades han sufrido transformaciones, en el siglo XX el consumo se ha convertido un hiperconsumo. (Lipovetsky, 2006, págs. 19-22) Se ha pasado de una economía orientada a la oferta una economía orientada a la demanda; ahora los mercados están centrando sus estrategias en la creación de valor al cliente basado en sistemas de fidelización y comunicación pues buscan que sus clientes compren cada vez más.

Una nueva cultura y una economía surgieron después de la llegada del hiperconsumo, pues no solo las industrias estaban implementando estrategias de personalización de productos y precios, sino, la comercialización de los modos de vida los cuales llevo a incentivar al “siempre más, siempre nuevo” que centraba una relación con el aumento del estatus y la exageración del estilo de vida. Uno de los factores que más ha marcado el consumo es la alimentación, pues desde las primeras civilizaciones se ha dicho que comer ciertos alimentos se debía simplemente a la disposición que tengamos de ellos y a las ventajas que estos representan para nuestro cuerpo, sin embargo, otras formas de consumo también son expresadas en un estilo de vida saludable.

En la actualidad las prácticas de consumo no están relacionadas únicamente a la alimentación, pues es bien sabido que para mantener un estilo de vida fitness se requiere de la práctica de actividad deportiva. La asistencia a gimnasios, la ropa para realizar ejercicio y los suplementos proteínicos son algunos de los componentes que se utilizan en el proceso corporal de la transformación.

En las últimas décadas, gran parte de los seres humanos alrededor del mundo sueñan con tener un cuerpo esbelto, pues la mayoría se ve “gorda” y lo que sueña realmente es estar delgada siguiendo cierto tipo de tendencias. En las sociedades modernas el ser humano ha acrecentado su afán por la construcción de un cuerpo juvenil y esbelto, los cuerpos reales parecer afanarse, casi siempre en vano, por alcanzar estos modelos soñados o preinscritos. (Fischler, 1995, págs. 297-299)

En las últimas décadas las mujeres han sido el género que más se ha preocupado por su apariencia física, tildándose así mismas como gordas o con exceso de peso, sin embargo, desde siempre la medicina ha tratado la obesidad como un problema de salud pública pues principalmente busca prevenir numerosas enfermedades cardiovasculares y de alimentación.

La grasa, en las costumbres alimenticias de la mayoría de los pueblos suele ser bastante solicitada, pues es relacionado a la festividad, la abundancia y a la riqueza, pero a pesar de ello, en las clases superiores se consideraba que los excesos lipófilos podían parecer repugnantes, pues no había nada más insoportable que sobrenadar por así decir, en aceite. (Fischler, 1995, pág. 301)

5.1.3. Prácticas de consumo alimentario

Como es bien sabido, desde el inicio de la humanidad alimentarse ha sido una necesidad primaria del ser humano, sin embargo, no todos los alimentos tienen una función fisiológica, ya que nuestra forma de comer tiene características culturales y sociales de nuestros antepasados. Así mismo es importante tener en cuenta que la alimentación se ha convertido en objeto de estudio de diferentes disciplinas tales como, la biología, la sociología, la antropología o la historia.

Alimentarse constituye uno de los pocos fenómenos relevantes para las ciencias biológicas como para las humanas, ya que, sufre la influencia de la cultura que actúa sobre el nivel de nutrición que afecta la forma de consumir de los individuos. (Gariné & Gariné, 1998)

Todo ello busca identificar cuáles son los objetivos de las diferentes terminologías utilizadas e igualmente descifrar lo que significan las representaciones que existen en la mente de los miembros de determinada sociedad.

La alimentación desde la parte la antropológica busca entender como los humanos establecen vínculos con los alimentos, incluyendo las formas de abastecimiento y de manipulación, las costumbres y las ideologías. Se centra en la supervivencia física de los individuos y la reproducción de sociedades la cual clasifica cada uno de los individuos y grupos sociales. (Espeitx & Gracia, 2012)

Es importante tener en cuenta que la alimentación nos permite conocer ciertas manifestaciones y costumbres de nuestros antepasados teniendo en cuenta que al consumir un alimento no solo lo hacemos por sus características fisiológicas sino tal vez por ciertos tabúes o ritos en función de sus posibles efectos en el cuerpo humano. La necesidad de interpretar el mundo, es la que nos ha permitido poner sentido y dar orden a las cosas que se manifiestan a través de la cultura alimentaria. En general, las prácticas alimentarias reflejan un nivel de interacciones y transformaciones dentro de la compleja relación entre las sociedades humanas y sus ambientes naturales.

Por ejemplo, en las culturas mesoamericanas existió un sistema similar para la concepción del alimento dentro de ellos procesos curativos de enfermedades, basado en un sistema de opuestos –frio y calor- los cuales regulaban todos los aspectos de la vida humana. (López, 2013)

En ese tiempo las propiedades de los alimentos pertenecían entre otros factores a un sistema de creencias que dependían de las ideologías asociadas a la cultura médica de esta sociedad, expresando que la antropología de la alimentación es un tema complejo que principalmente requiere una construcción cultural basada más allá de los descubrimientos científicos.

Con respecto a la cultura occidental es importante aclarar que la medicina indígena abrió nuevas formas de reflexión en cuanto a materia médica, ya que, evidencio la relación entre el alimento, la salud y la alimentación que se construyó fundamentalmente desde una mirada occidental.

La satisfacción de las necesidades alimenticias es una condición indispensable de la supervivencia de los seres vivos, pues el hombre ha logrado resolver este problema de manera diferente a la que puede observarse en otros animales. (Gariné I. D., 1987) El hecho de poder subsistir en territorios diferentes, llena al hombre de una funcionalidad simbólica y una capacidad de creación de entorno que le debe a su fisiología animal.

Lo que nos permite preguntarnos si el esfuerzo que realiza para justarse a las normas que le dicta su cultura son propiamente orientadas en el sentido más favorable de su adaptación como individuo, pues las sociedades humanas hacen una selección entre las posibilidades alimentarias que les ofrece el medio y de los recursos técnicos disponibles a su alcance.

Como lo especifica Igor de Gariné, el hombre se alimenta como lo hace a la sociedad a la que pertenece. Su cultura define la gama de lo que es comestible y las prohibiciones alimentarias

que eventualmente lo discriminan con respecto a los grupos humanos. (Gariné I. D., 1987) Es decir, la diferencia más perceptible entre lo estipulado por una cultura y aquello nutritivamente indispensable se observa en el ámbito infantil posterior a este, ya que el niño recibe lo que es considerado como la mejor alimentación posible.

El propósito de la comida es buscar que un alimento procure rápidamente una sensación de llenura, el deseo de comer en los festines colectivos en los que se invitan a vivos como a los muertos, donde la digestión era una de las principales características de las reuniones sociales.

Brillat-Savarin en 1826 decía “Dime lo que comes y te diré quién eres” (Gariné I. D., 1987) Allí se especifica que el consumo de alimentos expresa el estatuto de los individuos según ciertos criterios como lo son la edad, el sexo, el nivel socioeconómico, etc. Es decir, lo que establece la estructura profunda de las sociedades.

Con respecto a los alimentos que consume el hombre, desde una óptica científica, se dice que son criaturas que comen alimentos de origen animal y vegetal los cuales satisfacen nuestra necesidad con una gran variedad de sustancias. (Harris, 2011) Como seres humanos, nuestro sistema digestivo tiene la capacidad de pasar y digerir casi toda clase de cosas.

Igualmente se ha evidenciado que todas las culturas consumen diferente, ya que, por ejemplo, en China, el estofado de perro es un plato muy común sin embargo en la cultura occidental esto puede verse de manera diferente. Como lo explica Marvin Harris en su libro Bueno para comer, existe un relativismo cultural en materia de gustos culinarios, ya que no se debe ridiculizar

ni condenar los diferentes hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes. (Harris, 2011, págs. 3-7)

Se ha dicho que los hábitos alimentarios son accidentes de la historia que expresan o transmiten mensajes de creencias religiosas en su mayoría. La función principal de la comida es alimentar la mente antes que llenar un estómago vacío y es ahí de donde nace la estructura del pensamiento subyacente del pueblo. Se afirma que existen alimentos buenos para comer que son los que representan una relación coste-beneficio práctico y más favorable que los alimentos que se evitan los cuales son denominados malos para comer.

Debe aclararse que los costes beneficio nutritivos y ecológicos no son siempre idénticos a los costes beneficios monetarios. (Harris, 2011, págs. 3-7) Todo ello depende de los hábitos de consumo que tengas los miembros de aquella sociedad, es decir, por ejemplo, en Estados Unidos, no todo lo que significa bueno para vender, es bueno para comer.

El consumo de alimentos de origen animal y vegetal desempeña funciones totalmente diferentes en la alimentación del ser humano. Por ello es recomendable que una alimentación saludable contenga parte de los tipos de alimentos, sin embargo, aunque la vida puede sustentarse en alimentos vegetales, no es recomendable que se haga con los alimentos de origen animal, ya que para el sistema digestivo humano es más difícil producirlos.

5.1.4. Consumo saludable

Se puede decir que el consumo de alimentos saludables o no, se hace de acuerdo a los conocimientos que se tengan sobre alimentación y nutrición. En el año 2006 se realizó una investigación con el objetivo de identificar si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se obtienen de acuerdo a los conocimientos que se tiene sobre nutrición y dietética. Se concluyó que, a la hora de elegir una dieta, no se tienen muy en cuenta los conocimientos sobre nutrición y dietética, sino se determinó que la mayoría de decisiones proviene de las costumbres gastronómicas, la influencia social y la disponibilidad de los alimentos (Burriel, Urrea, García, Tobarra, & Meseguer., 2006)

Desde la infancia a los seres humanos se nos ha recalcado que el número de comidas al día deben ser tres, desayuno, almuerzo y comida, sin embargo, actualmente y a raíz de la evolución del fitness se dice que esas tres comidas deben ser divididas en 5 o 6 porciones al día y deben ser consumidas cada dos o tres horas lo que le va a permitir al sistema digestivo estar activo durante el día.

Con el fin de mejorar la calidad de vida, una alimentación saludable tiene como objetivo suministrar la cantidad de calorías suficientes para reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. (Continente & Bellido, 2006) Para llevar un estilo de vida saludable, es necesario tener un equilibrio entre los diferentes factores que contribuyen a ella, sin embargo, una alimentación balanceada es suficiente para mantener una buena salud.

Cabe resaltar que entre los factores que contribuyen a un estilo de vida saludable, existe el complemento entre una nutrición balanceada y la práctica de actividad física, es importante

recaltar que este primer factor permite disminuir la presencia de enfermedades crónicas. De todos es un hecho que gran parte de la población no ha modificado sus hábitos alimentados, de hecho, pese a contar a contar con la información disponible es muy bajo el porcentaje de habitantes los que han cambiado y mantenido su estilo de vida saludable.

Otro de los factores que contribuye a dejar el hábito de vida saludable radica en el consumo de comida rápida, hecho que se ve evidenciado más que todo en estudiantes. Con respecto a la cultura occidental, el patrón alimentario se ha ido modificando de forma rápida en las últimas décadas en los países pertenecientes a ellas y ha afectado más que todo a la población joven. (Burriel, Urrea, García, Tobarra, & Meseguer., 2006)

En relación al estilo de vida, la inactividad física supone un determinante cada vez más importante, pues en la actualidad el patrón de conducta que conduce a ello es el sedentarismo cuya causa radica en la vida de las grandes ciudades, ya que se podría decir que vivir en un entorno urbano puede favorecer a la práctica de actividad física.

La guía de alimentación incluye en la nueva pirámide de la alimentación, una formula grafica que trata integrar todos los alimentos propios de nuestra dieta de forma racional y saludable. (Continente & Bellido, 2006) Los diferentes modelos constituyen una expresión visual de las cantidades relativas de alimentos que debemos consumir, entre los elementos de consumo diario, semanal y opcional se ha incorporado el consumo moderado de bebidas fermentadas con pocos grados de alcohol, entre ellas se encuentran el vino, la cerveza y la sidra, teniendo en cuenta que debe complementarse con treinta minutos diarios de ejercicio físico.

La alimentación saludable es considerada por la población como aquella que contiene una gran variedad y suficiente cantidad de alimentos (Gómez, Gamboa, & García, 2006) Sin embargo, las grasas y los dulces se consideran como alimentos con mayores efectos perjudiciales para la salud y las frutas y las verduras como los mejores alimentos.

Otro de los factores perjudiciales radica en el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos, las recetas, los bajos ingresos y la falta de tiempo para la preparación. Igualmente, el género que más manifiesta su interés y responsabilidad hacia la alimentación familiar es la mujer, la cual se considera que su estado más importante para la alimentación, es el embarazo ya que, deben incluir una alimentación especial que incluya, verduras, frutas, carnes, huevos y lácteos.

Después de siglos de malnutrición como consecuencia de falta de alimentos, hoy en día ya que todo el mundo come se puede decir que existe un sentimiento de afluencia incluso de sobreabundancia alimentaria. (Hernández, 2005) Sin embargo, entre los años cincuenta incluso, sesenta, una buena alimentación era ante todo una alimentación “nutritiva” es decir “sana”.

A lo largo de la historia, los habitantes de los países desarrollados siguen mejorando su salud, algunos datos apuntan a que nunca en la historia de las sociedades occidentales, su población había tenido tanto que comer, ni había estado tan libre de hambrunas, teniendo en cuenta, claro está, algunas excepciones; también es bien sabido que una vez resuelto el problema de garantizar una alimentación, el interés se centra en saber si su alimentación resulta fiable en términos de calidad y es hasta el siglo XX hasta cuando se comienza a hablar de seguridad alimentaria.

El consumo de alimentos libre de riesgos para la salud puede definirse como seguridad alimentaria, ello en base a que cada vez más las sociedades toman precauciones para minimizar los posibles peligros asociados a los alimentos, tales como la intoxicación y la contaminación. (Hernández, 2005)

En relación a la prevención a enfermedades, se recomiendan medidas de prevención, tales como la manipulación específica de conservación de los alimentos, por otro lado, igualmente a medida que avanza la tecnología, cada vez más se permite un análisis más detallado de cualquier tipo de alimento o producto, es decir se conoce toda aquella composición cualitativa y cuantitativa hasta el mínimo detalle.

Se ha hecho un análisis macro sobre la seguridad alimentaria en las poblaciones y grupos que habitan regiones/naciones y a nivel microsocial como los hogares de la ciudad de Buenos Aires han hecho para soportar los efectos de las variables macro. (Aguirre, Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria., 2004)

Teniendo en cuenta que este concepto es relativamente nuevo, existen muchos factores que intervienen en su desarrollo, ya que hay que partir de una mirada antropológica sobre el consumo de alimentos de acuerdo a cada cultura hasta la mirada económica y la determinación de los factores que influyen en el consumo de alimentos verdaderamente saludables. Se determinó que, en base a una crisis económica de aumento de precios y disminución de ingresos, los hogares pobres diversificaron sus fuentes de ingreso y de abastecimiento. (Aguirre, Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria., 2004)

Hubo hogares que redujeron el tamaño de sus familias y se auto-explotaron, pues comenzaron a trabajar más y a comer menos y comenzaron a basar sus alimentaciones en comidas fuertes, rendidoras y económicas, hecho que a su vez permitió moderar la crisis de acceso.

Llevar una alimentación saludable es símbolo de que los seres humanos cada vez más se preocupan por mejorar su calidad de vida, sin embargo, se ha evidenciado que, aunque existen factores como las tradiciones y prácticas culturales, también se ha demostrado que en su mayoría ciertos factores macrosociales actuales no contribuyen a ello, pues ya sea por desconocimiento de propiedades y alimentos que benefician la salud o factores económicos aún existen personas que no adoptan una práctica de consumo alimentario saludable.

5.1.5. Prácticas de consumo deportivo.

En el fitness ha surgido una nueva concepción de lo que significa ser fit: buena presencia, buenas condiciones fisiológicas, órganos en buen estado, ausencia de molestias, capacidad física, vigor sexual y apetito conveniente. (Miranda, 1991) Para llevar a cabo lo anterior es necesario realizar ciertos esfuerzos, es decir, tener una asistencia regular a gimnasios, pues en estos sitios de entrenamiento con ayuda de un entrenador personal, se facilita la preparación.

En un estudio realizado en la ciudad de Barcelona se especificó que el usuario de los gimnasios privados, es un ciudadano joven, en su mayoría solteros, que posean un buen nivel cultural, perseverante en su asistencia y que practique más de 5 horas semanales. (Miranda, 1991)

Se puede decir que la asistencia a los centros deportivos nace con la finalidad de conseguir una buena forma y apariencia física y por salud.

Cada vez se reduce el número de personas que asiste a los gimnasios por motivos terapéuticos, sin embargo, las personas que lo hacen por temas de salud lo hace por el deseo de tener un bienestar general, a diferencia de las personas que lo hacen por mantener una buena forma física donde predomina el deseo de lograr modificaciones sobre su imagen.

Ambos sexos asisten al gimnasio para reducir adiposidades de la cintura y estómago, sin embargo, las mujeres buscan estrechar sus músculos y glúteos y los hombres asisten para ensanchar sus espaldas y brazos, orientados a un modelo de espalda ancha, grandes bíceps y cintura estrecha. (Miranda, 1991)

Es importante aclarar que la práctica de ejercicio puede hacerse tanto en centros deportivos como en parques recreativos o en cualquier lugar desde que se tengan los implementos necesarios como por ejemplo la utilización de la ropa adecuada de acuerdo al ejercicio que se practique.

La ropa fitness o ropa deportiva en esta creada con materiales y diseños adecuados para realizar una actividad física de forma eficiente, proporcionándole al deportista comodidad, seguridad y mayor rendimiento. (Sosa, 2016) El estilo de ropa, marca una tendencia a las prendas como camisetas, pantalones cortos, trajes de baño, tops, zapatillas, guantes, patines y demás deportes complementarios del deporte entre otros de acuerdo al deporte que se practique y las condiciones en las que se haga.

Con el fin de que el consumidor realice la compra, la ropa fitness debe ser fabricada con los materiales necesarios, los cuales permitan al cuerpo, estar lo más seco posible, con la suficiente ventilación para evitar un sobrecalentamiento. (Sosa, 2016) Vale la pena aclarar que estas prendas deben evitar lesiones, y aparte de ser apropiada para el deporte y las condiciones debe generar una sensación de sentirse y verse bien teniendo en cuenta que no debe tener costuras que generen rozaduras.

De igual forma, en los últimos años en la industria del fitness se ha expresado que ya no basta considerar únicamente los alimentos, sino que se deben tener presente otras alternativas, pues el cuerpo va perdiendo nutrientes los cuales necesita recuperar y es ahí donde se requieren los suplementos nutricionales, muchas veces utilizados como suplementos en las dietas.

Un suplemento nutricional, es un producto que ha sido elaborado para suplementar la dieta habitual de los individuos sanos, con adición de uno o varios nutrientes y que se presenta en diversos formatos. (Rodríguez, Crovetto, González, Morant, & Santibáñez, 2011) Estos productos deben estar acompañados con otros alimentos a fin de mantener una dieta saludable, aunque hoy en día se ha ampliado bastante el consumo de alimentos naturales, libres de cualquier tratamiento químico, los cuales contribuyen a un bienestar interno y externo.

6. Metodología

6.1. Tipo de estudio

El tipo de investigación del siguiente trabajo es cuantitativo, ya que el propósito es buscar explicación a los fenómenos estableciendo regularidades en los mismos, esto es, hallar leyes generales que explican el comportamiento social, fundamentándose en el conocimiento y análisis de los hechos reales respectivos a las prácticas de consumo y el estilo de vida fitness.

Para la cual se determinó como un método de tipo no experimental, definido según el libro El proyecto de Investigación. Guía para su elaboración como: “Es el proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos a determinadas condiciones o estímulos (variable independiente), para observar los efectos que se producen (variable dependiente), se diferencia de la investigación de campo por la manipulación y control de las variables”. De acuerdo a lo anterior es posible aclarar que en el diseño experimental se introduce cierto tipo de intervención, pues en ellos se ofrecen mayores posibilidades de ejercer control sobre variables a experimentar, las variables de la investigación están relacionadas a las prácticas de consumo alimentarias y deportivas y estilo de vida fitness en los jóvenes de la ciudad de Bogotá durante los meses de abril, mayo, junio, julio y agosto del año 2017.

Se utilizó un diseño metodológico descriptivo, pues se basa en la caracterización de un hecho, fenómeno o suposición con el fin de establecer su estructura o comportamiento, midiendo de forma independiente las variables aun cuando se formule una hipótesis.

Por último, se implementó un diseño de estudio transversal entendiendo por este que los datos solo se recolectaron en un solo momento y en un único tiempo, esto con el propósito de describir y analizar las variables obtenidas durante la investigación.

6.2. Variables

Tabla 2
Variables

<i>VARIABLE</i>	<i>DEFINICIÓN</i>	<i>NIVEL DE MEDICIÓN</i>
<i>Prácticas de consumo</i>	El consumo es una función imprescindible para la supervivencia biológica que los seres humanos, compartimos con el resto de los seres vivos, donde sus raíces son tan antiguas como la vida misma. (Bauman, 2007, pág. 44)	Escalar
<i>Consumo saludable</i>	El consumo de alimentos de origen animal y vegetal desempeña funciones totalmente diferentes en la alimentación del ser humano. Por ello es recomendable que una alimentación saludable contenga parte de los tipos de alimentos, sin embargo, aunque la vida puede sustentarse en alimentos vegetales, no es recomendable que se haga con los alimentos de origen animal, ya que para el sistema digestivo humano es más difícil producirlos. (Harris, 2011, págs. 3-7)	Escalar

<i>Consumo alimentario</i>	Como es bien sabido, desde el inicio de la humanidad alimentarse ha sido una necesidad primaria del ser humano, sin embargo, no todos los alimentos tienen una función fisiológica, ya que nuestra forma de comer tiene características culturales y sociales de nuestros antepasados. Así mismo es importante tener en cuenta que la alimentación se ha convertido en objeto de estudio de diferentes disciplinas tales como, la biología, la sociología, la antropología o la historia. Alimentarse constituye uno de los pocos fenómenos relevantes para las ciencias biológicas como para las humanas, ya que, sufre la influencia de la cultura que actúa sobre el nivel de nutrición que afecta la forma de consumir de los individuos. (Gariné & Gariné, 1998)	Escalar
<i>Consumo deportivo</i>	Cuando hablamos de deporte como consumo no se refiere tan sólo a que el deporte es un medio de aceptación y de prestigio, es un símbolo del propio estatus y del éxito en los asuntos económicos. El deporte como consumo se caracteriza desde los productos que el deporte ofrece para el consumo, pasando por las expectativas de utilidad en relación al consumo del deporte hasta las razones por las cuales el deporte se ha convertido en un sector económicamente dinámico y atractivo. (Heinemann, 1993)	Escalar
<i>Estilo de vida fitness</i>	La palabra fitness, significa aptitud o mejoramiento de la condición física general o forma física. Es de allí de donde surgen las razones y la necesidad de hablar de esta palabra, ya que a raíz de ella nacen distintos tipos de disciplinas que abarcan diferentes aspectos como lo son el entrenamiento físico, la nutrición sana y una forma específica de pensar sobre el cuerpo humano, teniendo siempre el objetivo de lograr un funcionamiento óptimo de todos los sistemas fisiológicos del organismo, principalmente de los sistemas cardiovascular, respiratorio, nerviosos y musculoesquelético. (Tamayo, 2008)	

Fuente: Elaboración propia.

6.3.Población

La población establecida para la investigación, son jóvenes entre los 24 y los 30 años residentes en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá. Según la ficha de la información básica de la localidad (SECRETARIA DISTRITAL DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTES , 2008) el número de habitantes entre esas edades era de aproximadamente 38.000 personas.

6.4.Muestreo

El tipo de muestreo aplicado a la siguiente investigación es no probabilístico, pues cualquier miembro del universo puede formar parte de la muestra, es decir, el proceso de selección de los componentes de la muestra es subjetivo y dependen de la voluntad del investigador.

6.4.1. Tipo de muestreo

Muestreo no probabilístico por conveniencia

En el muestreo no probabilístico las unidades muestrales se seleccionan teniendo en cuenta aspectos de conveniencia por el investigador, ya que los sujetos fueron escogidos a través de ciertos aspectos que les permitan a los investigadores cumplir con el perfil adecuado para el estudio.

La muestra seleccionada fue de 400 personas, pues la población de estudio es infinita.

6.5.Técnicas de recolección de información e instrumentos

Para la realización de este estudio se tuvo en cuenta una técnica de recolección de la información, sin embargo, en primera instancia se tomaron fuentes primarias, o sea contestaciones

propias de los sujetos pertenecientes a la muestra y fuentes secundarias como libros, artículos, revistas entre otros.

La técnica que se implementó en el desarrollo de la investigación fue:

Encuesta Online. Consiste en un conjunto predeterminado de preguntas normalizadas, que recopila información directamente de una muestra seleccionada a fin de obtener datos estadísticos sobre opiniones, hechos u otras variables. (Ortega, Zagal, Santoyo, & Aguilar, 2011) La encuesta fue utilizada como principal herramienta de la investigación, y se llevaron a cabo 172 encuestas de manera online para determinar cuáles son las prácticas de consumo alimentarias y deportivas que contribuyen a los jóvenes a llevar un estilo de vida fitness, estas fueron enviadas a personas que asistían a centros deportivos en la localidad de Chapinero.

El instrumento que se implementó para la captación de datos fue el cuestionario, es un conjunto de preguntas utilizadas para obtener información de otros individuos respecto de una o más variables a medir y se utilizan con frecuencia en las encuestas. (Ortega, Zagal, Santoyo, & Aguilar, 2011) El cuestionario fue de tipo estructurado y fue realizado con el fin de que la información obtenida fuera homogénea y estructurada. (Ver apéndice A) *Preguntas.* Las preguntas que conforman el cuestionario son cerradas, de clasificación dicotómica y de respuesta múltiple.

7. Resultados

Los resultados que a continuación se demuestran además de ser representados de manera descriptiva, contienen un análisis de prácticas de consumo alimentarias, deportivas, saludables correspondientes a un estilo de vida fitness, para encontrar la relación entre variables y prácticas del consumidor fitness.

7.1.Grupo objetivo

A raíz de la aplicación de las encuestas se determinó que las personas que inician y mantienen un estilo de vida fitness son hombres y mujeres con edades entre los 20 y 25 años pertenecientes a los niveles socioeconómicos 3 y 4, los cuales se encuentren estudiando o hayan terminado sus estudios en pregrado.

Tabla 3
Género, edad y nivel socioeconómico.

Género	Edad			
Nivel socioeconómico	20 a 25	26 a 30	31 a 35	Total general
Femenino	50	13	11	74
1 - 2	12	1		13
3 - 4	37	10	11	58
5 - 6	1	2		3
Masculino	54	23	21	98
1 - 2	10	3	4	17
3 - 4	37	19	13	69
5 - 6	7	1	4	12
Total general	104	36	32	172

Fuente. Elaboración propia

Tabla 4
Ocupación y nivel educativo.

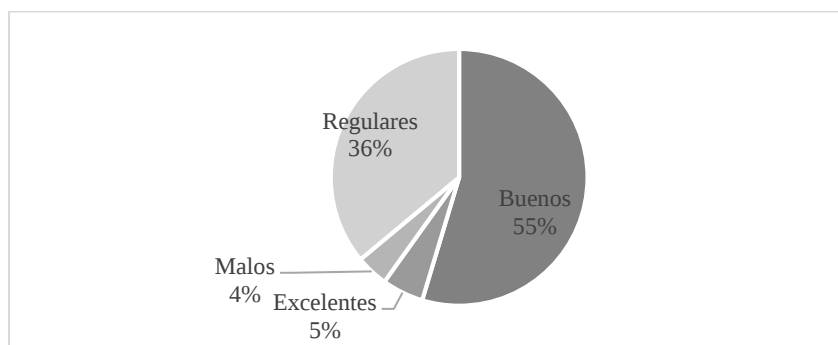
Ocupación/Nivel educativo	Bachillerato	Posgrado	Pregrado	Primaria	Técnico	Total general
Empleado	8	5	41	1	24	79
Estudiante	8	0	38	0	14	60
Independiente	3	9	14	0	7	33
Total general	19	14	93	1	45	172

Fuente. Elaboración propia

7.2. Prácticas de consumo alimentario

A continuación se presentan los gráficos correspondientes a las prácticas de consumo alimentarias en el estilo de vida fitness, entre los factores a analizar se encuentran el consumo de comida rápida, enfermedades y dietas.

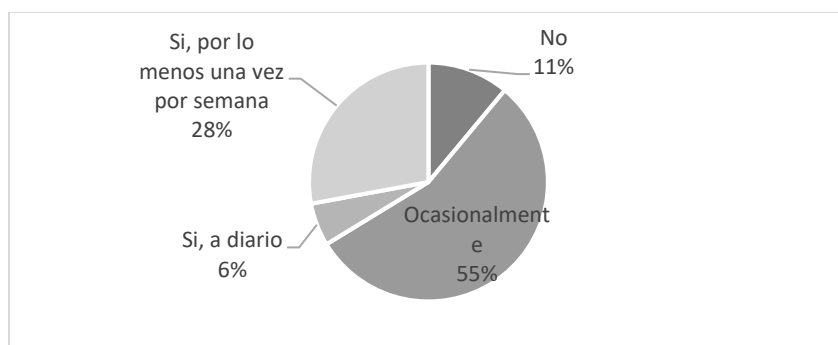
Ilustración 1 Hábitos alimenticios



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la primera grafica se puede deducir que más de la mitad de las personas encuestadas tienen buenos hábitos alimenticios (55%) sin embargo, más de la cuarta parte restante (36%) considera que sus hábitos alimenticios son regulares.

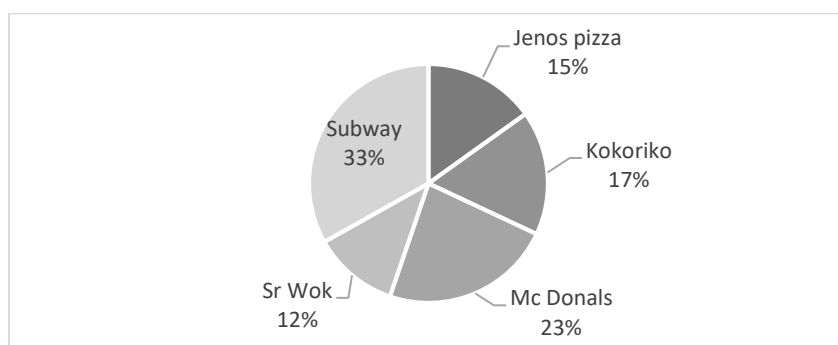
Ilustración 2 Consumo de comida chatarra



Fuente. Elaboración propia

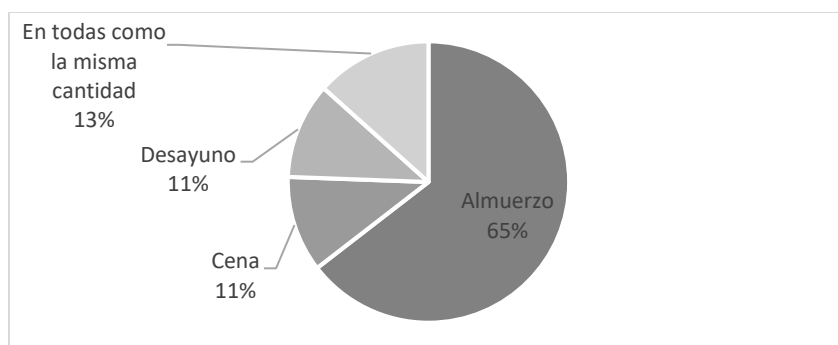
Con respecto a la gráfica 2, el 55% de los encuestados afirman que el consumo de comida chatarra lo hacen ocasionalmente, sin embargo otro 28% afirma que lo hace por lo menos una vez por semana y una minoría (11%) manifiesta que no consumo este tipo de alimentos.

Ilustración 3 Restaurantes



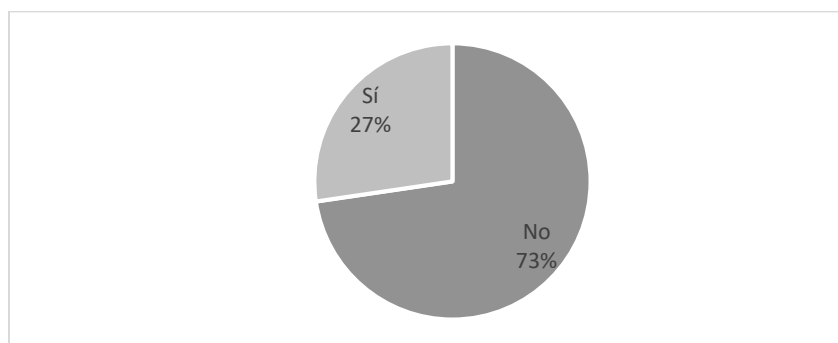
Fuente. Elaboración propia

De acuerdo al gráfico anterior, el establecimiento más frecuentado para el consumo de comidas rápidas es Subway (33%) con una diferencia mínima en relación a las otras opciones; de hecho, se evidencia que Kokoriko (17%) y Jenos Pizza (15%) reflejan porcentajes similares.

Ilustración 4 Cantidad de alimentos

Fuente. Elaboración propia

Con respecto a la gráfica 4 se evidencia que la mayor cantidad de alimentos son consumidos en el almuerzo (65%), no obstante casi una octava parte de los encuestados afirma que en cada una de sus comidas consume la misma cantidad (13%).

Ilustración 5 Cambio de hábitos alimenticios por enfermedad

Fuente. Elaboración propia

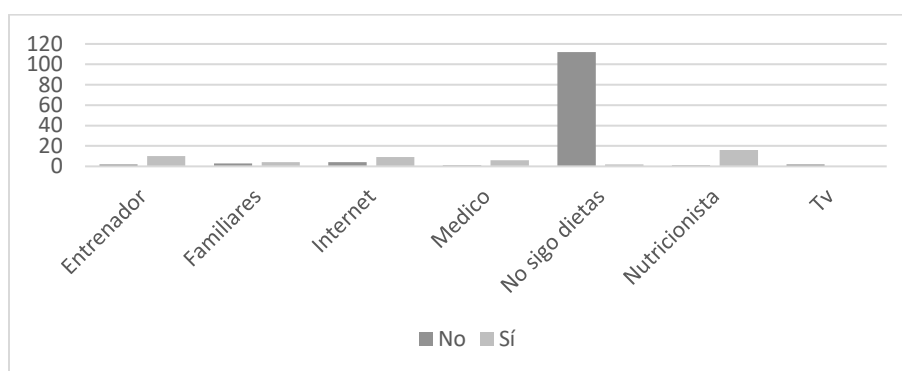
En relación a la gráfica 5 se puede determinar que más de una cuarta parte (27%) de los encuestados ha cambiado sus hábitos alimenticios a raíz de una enfermedad, sin embargo más de la mitad de las personas (73%) afirmó que no lo ha hecho.

Tabla 5
Dieta.

¿Práctica alguna dieta? ¿Quién le guio la dieta?	No	Sí	Total general
Entrenador	2	10	12
Familiares	3	4	7
Internet	4	9	13
Medico	1	6	7
No sigo dietas	114	0	114
Nutricionista	1	16	17
Televisión	2	0	2
Total general	125	47	172

Fuente. Elaboración propia

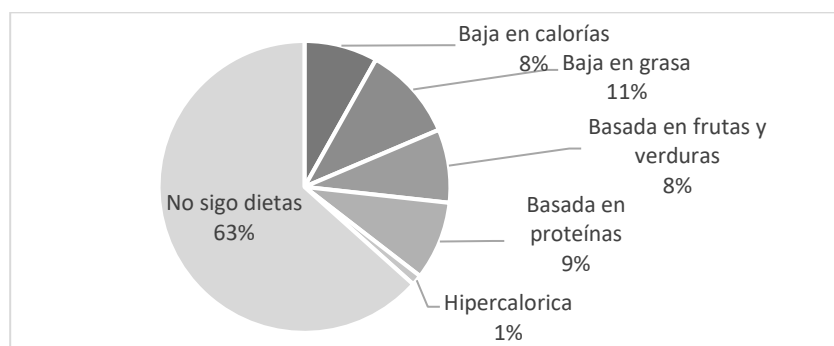
Ilustración 6 Sigue alguna dieta y quien se la indico.



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 6 y a la tabla 5, aproximadamente el 75% de las personas encuestadas no sigue ningún tipo de dieta y entre el 25% de personas restantes que si practica una dieta, la mayoría afirma que lo hizo después haber consultado a su nutricionista.

Ilustración 7 Tipo de dieta manejada



Fuente. Elaboración propia

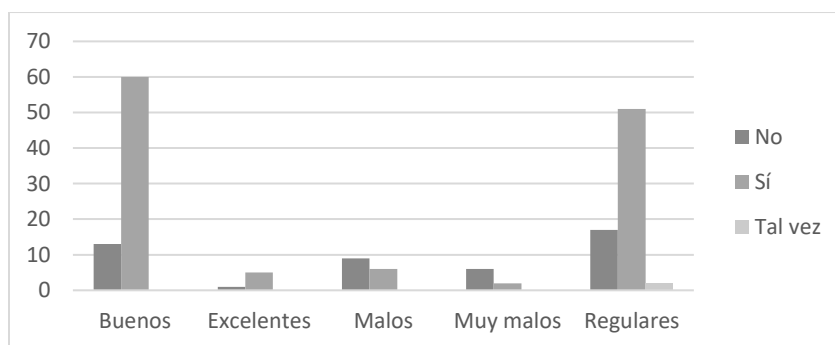
De la gráfica 7, las personas que si realizan una dieta, manifiestan esta se basa en un consumo de alimentos bajo en grasa (11%), también afirman que la realizan en base al consumo de proteínas (9%) seguido de dietas bajas en calorías y basadas en frutas y verduras (8%), por último y en menor cantidad las personas manifestaron que siguen dietas hipercalóricas (1%).

Tabla 6
Hábitos alimenticios familiares.

Su influencia en una dieta balanceada	No	Sí	Tal vez	Total general
Hábitos alimenticios familiares				
Buenos	13	60		73
Excelentes	1	5		6
Malos	9	6		15
Muy malos	6	2		8
Regulares	17	51	2	70
Total general	46	124	2	172

Fuente. Elaboración propia

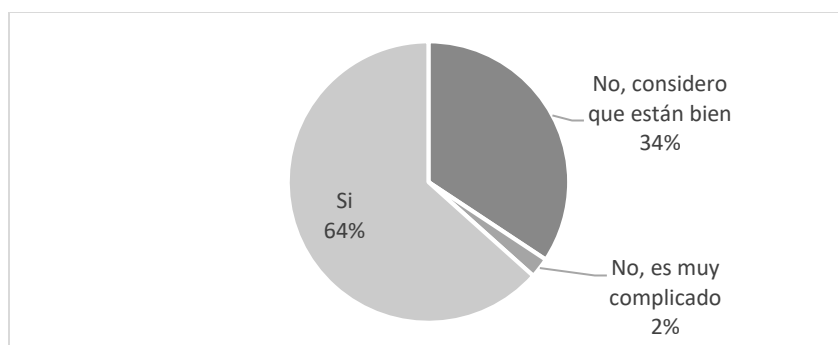
Ilustración 8 Hábitos familiares e influencia



Fuente. Elaboración propia

En la tabla 6 y en la gráfica 8, se identifica que la mayoría (80%) de los hábitos alimenticios familiares son buenos y regulares, igualmente los encuestados consideran que su influencia con respecto al cambio de los hábitos alimenticios familiares es bastante amplia.

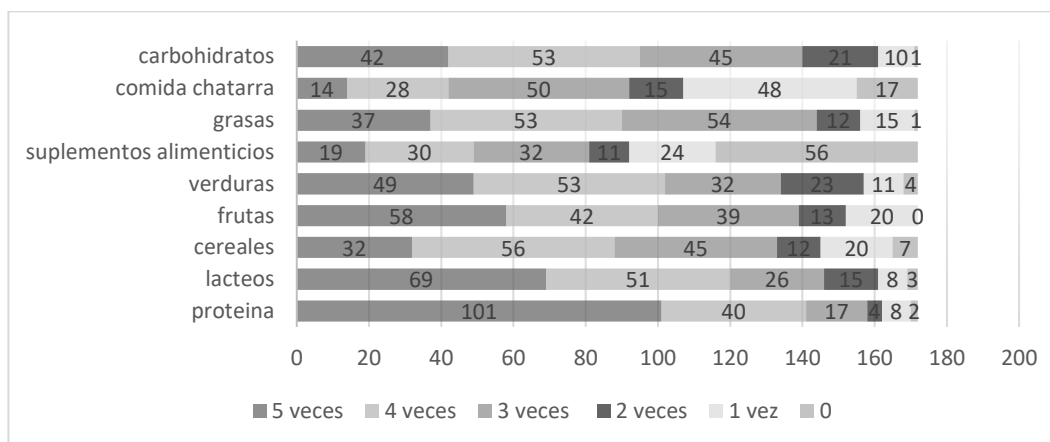
Ilustración 9 Cambio de hábitos alimenticios



Fuente. Elaboración propia

En la gráfica 9 se muestra que más de la mitad (64%) de los encuestados estarían dispuestos a cambiar sus hábitos alimenticios, sin embargo más del 30% restante considera que lleva un plan de alimentación adecuado.

Ilustración 10 Frecuencia en el consumo de alimentos

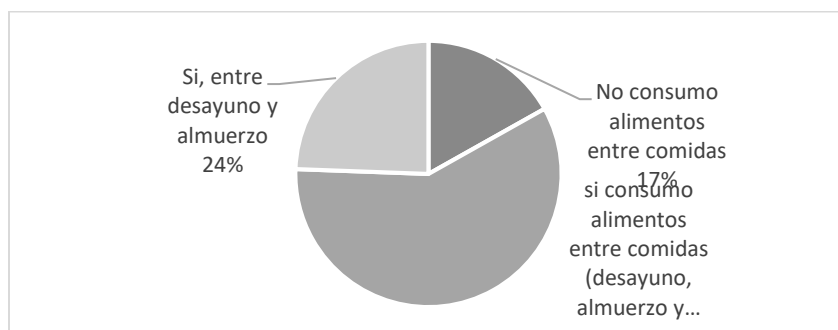


Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 10 se evidencia que los alimentos consumidos 5 veces a la semana en su mayoría son las proteínas, los lácteos, frutas y verduras; los alimentos consumidos 4 veces a la semana en su mayoría son cereales y carbohidratos; los alimentos consumidos 3 veces a la semana son las grasas; los alimentos consumidos 2 veces a la semana por la mayoría de los

encuestados son las verduras y por último, los alimentos consumidos una o ninguna vez a la semana son los suplementos alimenticios.

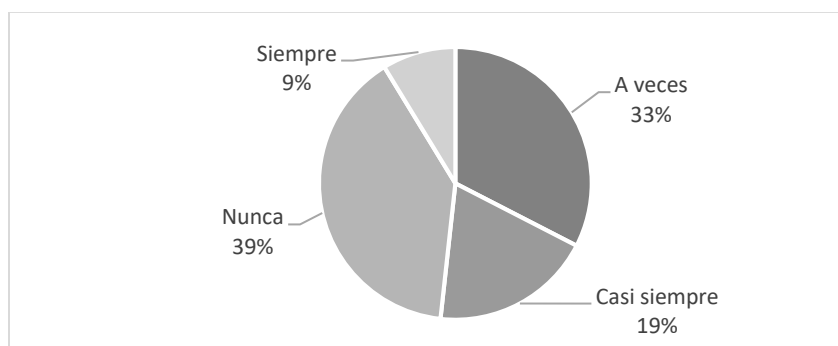
Ilustración 11 Consumo de alimentos entre comidas



Fuente. Elaboración propia

En la gráfica 11 se evidencia que más de la mitad de los encuestados (59%) consume alimentos entre desayuno, almuerzo y cena, sin embargo, un 17% afirma que no consume ningún tipo de alimentos entre comidas.

Ilustración 12 Revisión de la información nutricional de los alimentos



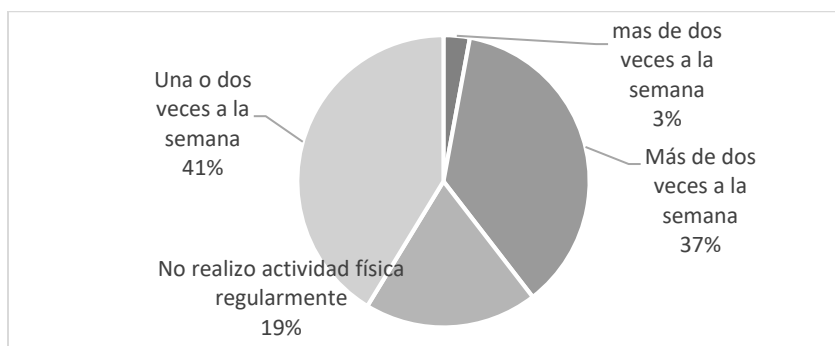
Fuente. Elaboración propia

Con respecto a la gráfica 12, un 9% de las personas encuestadas afirma que siempre revisa la tabla nutricional; un poco más de la mitad de los encuestados (51%) revisa la información nutricional de los alimentos que consume, ocasionalmente y casi un 40% nunca lo hace.

7.2.Práctica deportiva

A continuación, se presentan los gráficos correspondientes a las prácticas de consumo deportivo en el estilo de vida fitness, entre los factores a analizar se encuentran la práctica deportiva, la frecuencia en que se realiza actividad física, motivaciones, centros deportivos y marcas enfocadas a dicho estilo de vida.

Ilustración 13 Frecuencia de actividad física a la semana



Fuente. Elaboración propia

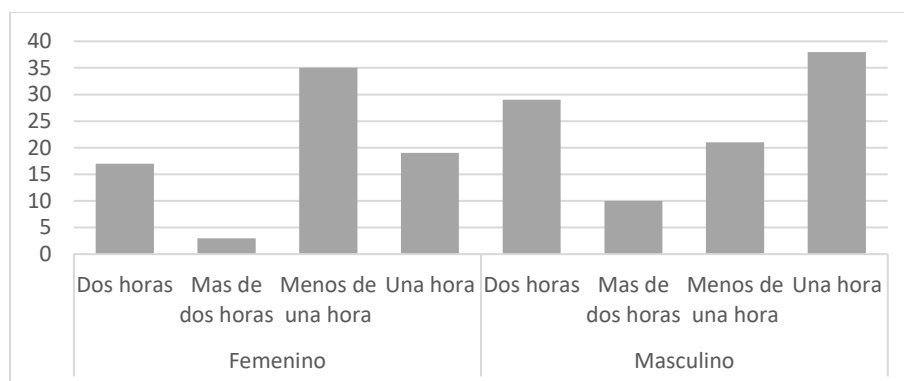
En la gráfica número 13 se observa que la mayor parte de los encuestados (41%) practican actividad física o deporte una o dos veces a la semana, seguido de una diferencia mínima de personas encuestadas (37%) que afirma que realiza actividad física más de dos veces a la semana. Sin embargo, un número significativo de encuestados (19%) afirma que no realiza actividad física con regularidad.

Tabla 7
Tiempo de realización de actividad física según el género.

Género	¿Cuánto tiempo diario realiza actividad física?
Femenino	
Dos horas	17
Más de dos horas	3
Menos de una hora	35
Una hora	19
Total, Femenino	74
Masculino	
Dos horas	29
Más de dos horas	10
Menos de una hora	21
Una hora	38
Total, Masculino	98
Total, general	172

Fuente. Elaboración propia

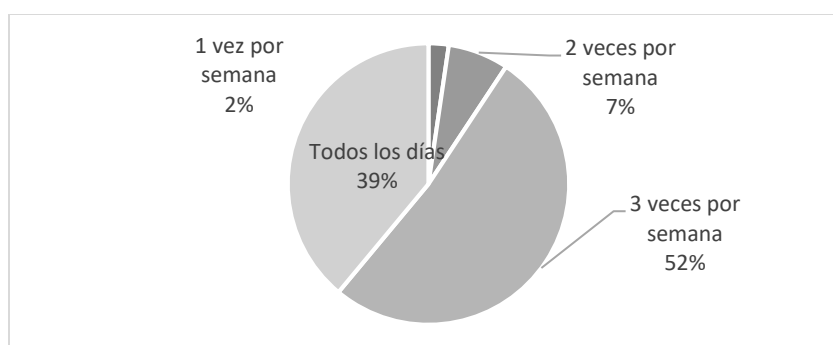
Ilustración 14 *Tiempo de realización física según el género*



Fuente. Elaboración propia

Según la tabla 7 y la gráfica 14, se observa que la mayoría de las mujeres encuestadas realizan actividad física o deporte entre una hora y dos horas diarias; para el caso de los hombres la mayoría realiza actividad física o deporte entre una y más de dos horas diarias.

Ilustración 15 Frecuencia de actividad física a la semana



Fuente. Elaboración propia

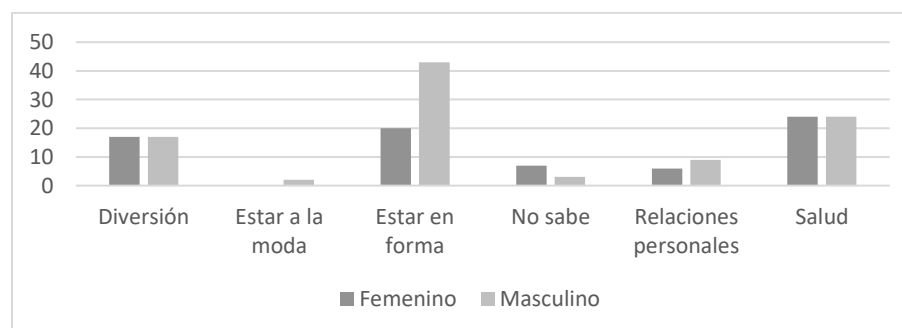
De acuerdo a la gráfica 15, se evidencia que más de la mitad de los encuestados (52%) realiza actividad física 3 veces por semana, sin embargo, un porcentaje significativo de personas (39%) afirma que lo hace a diario.

Tabla 8
Motivación para práctica actividad deportiva.

Motivación	Genero		
	Femenino	Masculino	Total, general
Diversión	17	17	34
Estar a la moda	0	2	2
Estar en forma	20	43	63
No sabe	7	3	10
Relaciones personales	6	9	15
Salud	24	24	48
Total, general	74	98	172

Fuente. Elaboración propia

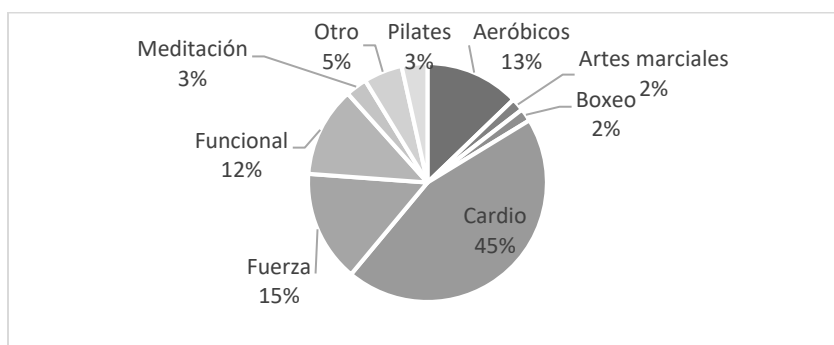
Ilustración 16 Motivación práctica deportiva



Fuente. Elaboración propia

En la tabla 8 y la gráfica 16, se evidencia que la motivación principal de las mujeres y los hombres para realizar actividad física o deporte es mantener un óptimo estado de salud, acompañado de una apariencia física agradable.

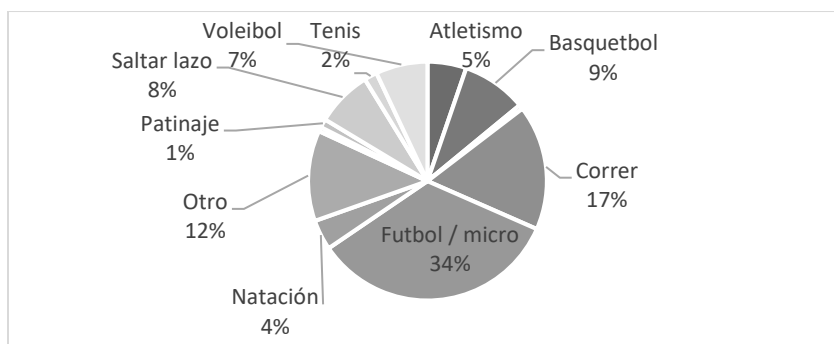
Ilustración 17 Actividad más realizada en el gimnasio



Fuente. Elaboración propia

Según la gráfica 17, se puede ver que la actividad física realizada con más frecuencia por las personas que asisten a gimnasios es el cardio con un (45%), seguido de actividades de fuerza (15%), aeróbicos (13%) y entrenamiento funcional (12%).

Ilustración 18 Deporte más practicado

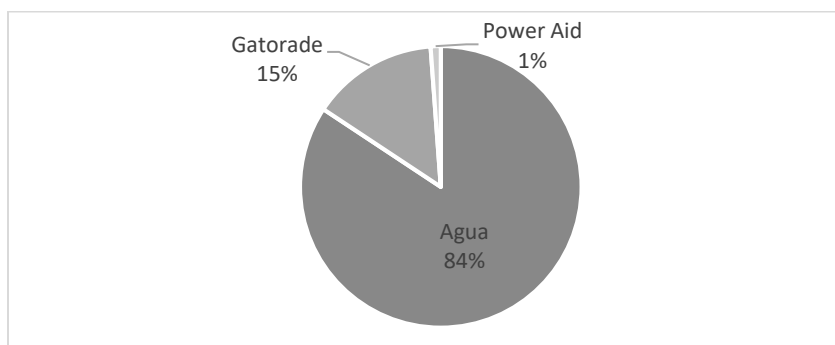


Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 18, se evidencia que el deporte más practicado por las personas en una semana es el fútbol (34%) seguido de correr (17%) y saltar lazo (8%), por ultimo las personas

afirman que entre otros de los deportes que más les gusta practicar se encuentran la caminata y el ciclismo.

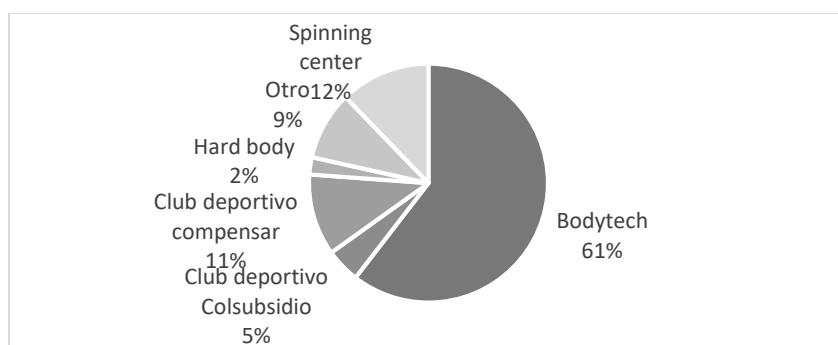
Ilustración 19 Bebida más consumida



Fuente. Elaboración propia

Según la gráfica 19, un 84% de las personas prefieren consumir agua a la hora de realizar actividad física o deporte, seguido de un 16% de personas que prefieren consumir otro tipo de bebidas hidratantes del mercado como lo son el Gatorade y Power Aid.

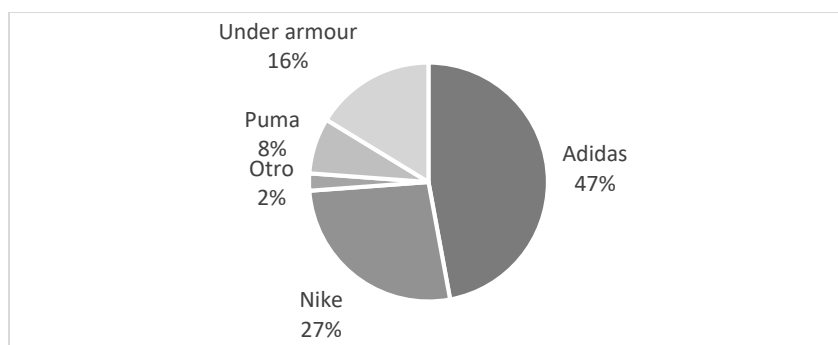
Ilustración 20 Centros deportivos



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 20, un 73% de las personas asiste o le gustaría asistir a centros deportivos como Bodytech y spinning center, seguido de centros deportivos como compensar y Colsubsidio a los cuales asiste o asistiría un 16% de las personas y como última opción tenemos que el 9% de los encuestados prefiere otros centros deportivos como lo son los gimnasios de barrio.

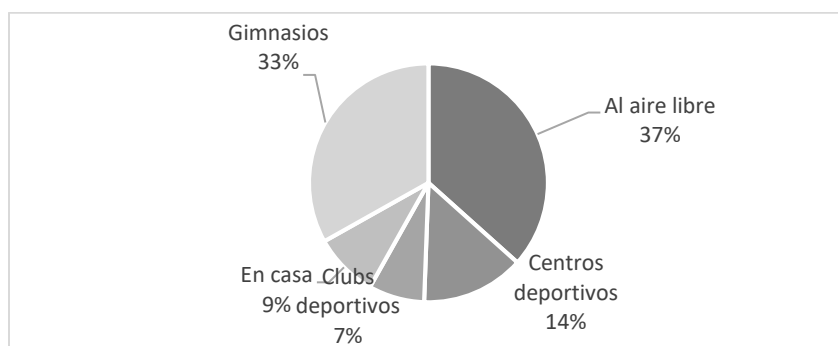
Ilustración 21 Marcas de ropa deportiva



Fuente. Elaboración propia

En la gráfica 21, se evidencia que la mayoría de encuestados (47%) prefiere la marca Adidas al momento de elegir una prenda deportiva, seguida por las marcas Nike y Under Armour con un 27% y 16% respectivamente.

Ilustración 22 Lugares para practicar deporte

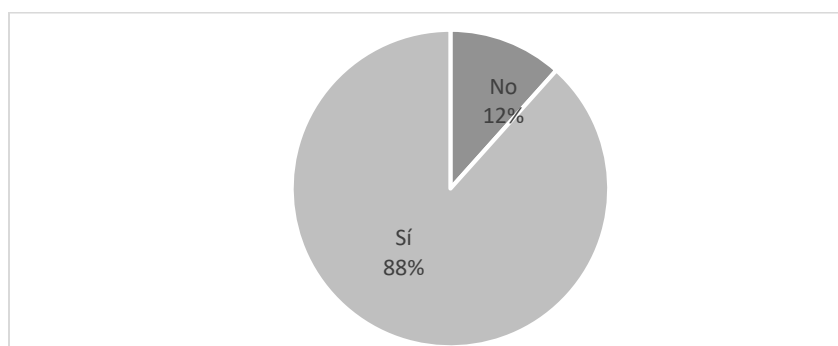


Fuente. Elaboración propia

De acuerdo con la gráfica 22, un 37% de los encuestados prefieren realizar actividad física o deporte al aire libre, con una diferencia mínima de un 33% que se inclinan por la realización de estos en gimnasios.

7.3. Practica saludable

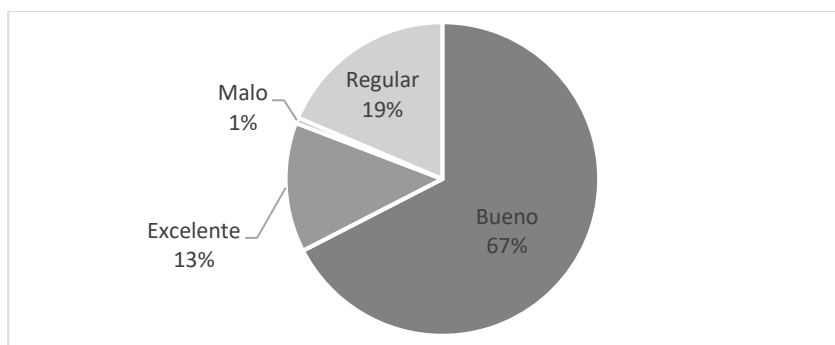
Ilustración 23 Preocupación por el estado de salud



Fuente. Elaboración propia

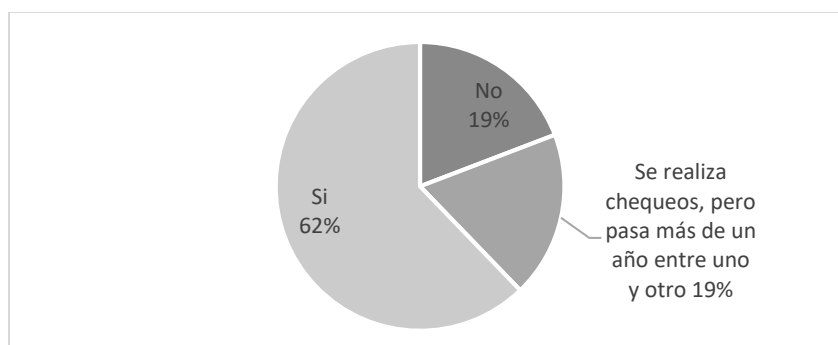
De acuerdo a la gráfica 23, casi el 90% de los encuestados afirma que le preocupa su estado de salud, sin embargo, la cantidad restante respondió que no se preocupa por ello.

Ilustración 24 Estado de salud propio



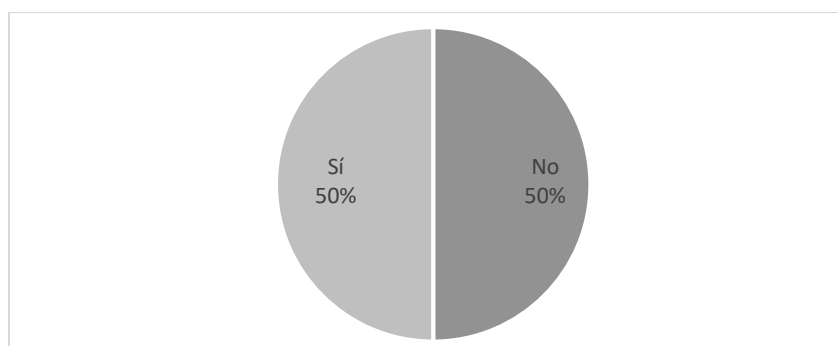
Fuente. Elaboración propia

En la gráfica 24, se evidencia que más de las dos cuartas partes de los encuestados considera que tiene un buen estado de salud, sin embargo el 19% respondió que su estado de salud hoy en día es regulares.

Ilustración 25 Chequeos médicos al año

Fuente. Elaboración propia

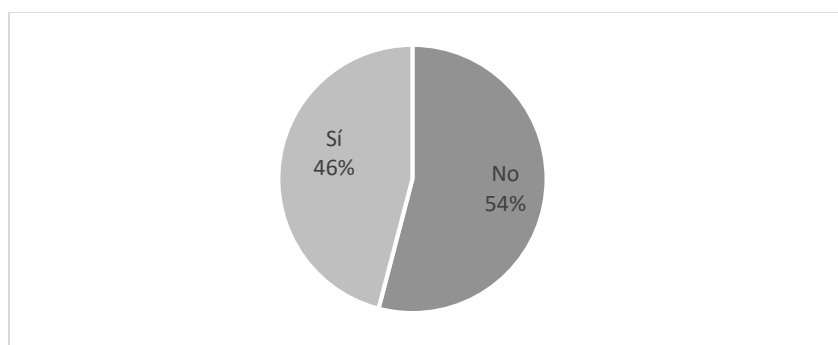
De acuerdo a la gráfica 25, es posible identificar que más del 80% de los encuestados se realiza valoraciones médicas entre un año o más y un 19% manifiesta que nunca se ha realizado algún tipo de valoración.

Ilustración 26 Alimentación balanceada

Fuente. Elaboración propia

En la gráfica 26, se puede observar que la cantidad de personas que consideran que llevan un plan de alimentación balanceado es igual al porcentaje de personas no lo hacen (50%).

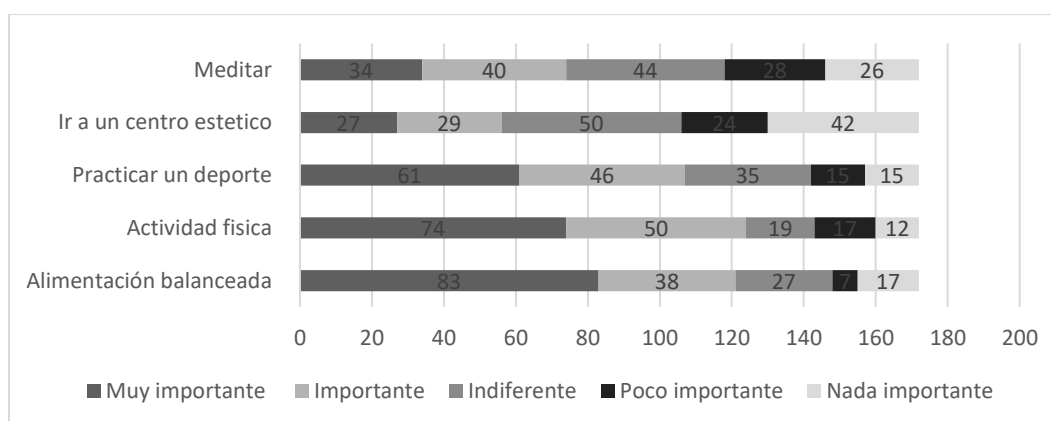
Ilustración 27 Visita al nutricionista



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 27, un poco más de la mitad de los encuestados (54%) manifiesta que alguna vez en su vida ha visita a un nutricionista, sin embargo y no por mucha diferencia, el porcentaje restante (46%) contestó que nunca lo ha hecho.

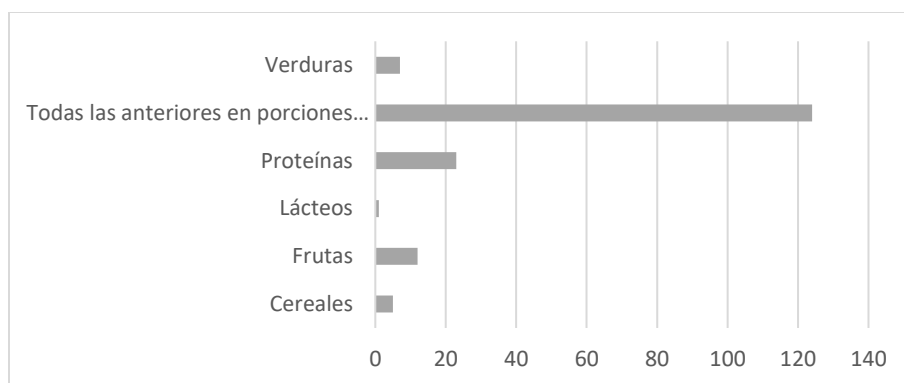
Ilustración 28 Importancia de actividades



Fuente. Elaboración propia

En relación a la gráfica 28, se evidencia que la actividad considerada como más importante es la alimentación balanceada; los encuestados consideran que una actividad importante es la práctica de la actividad física o de algún deporte y por ultimo consideran que la asistencia a un centro estético y la meditación son actividades indiferentes con respecto a la mejora de la salud.

Ilustración 29 Consumo de alimentos

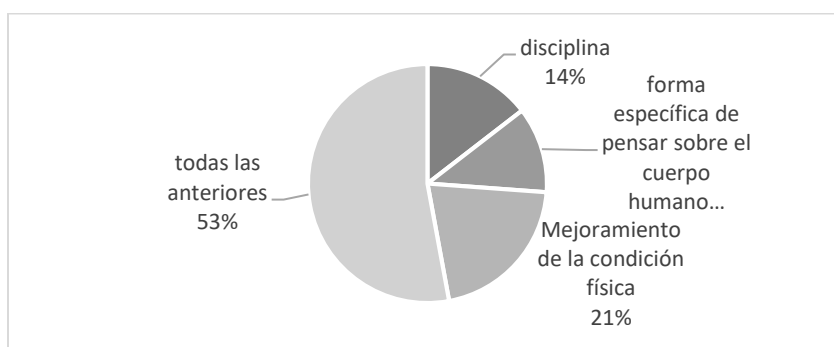


Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 29, aproximadamente el 75% de los encuestados considera que entre los componentes de una alimentación balanceada se encuentran las verduras, las proteínas, los lácteos, las frutas y los cereales, en vez de consumir en exceso un solo tipo de alimento.

7.4. Estilo de vida fitness

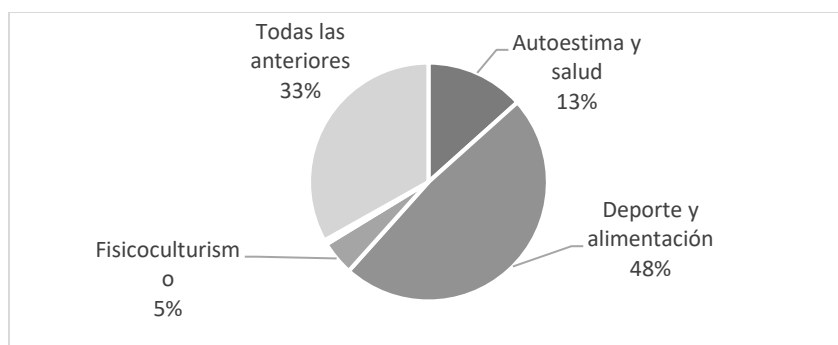
Ilustración 30 ¿Qué es estilo de vida fitness?



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo con la gráfica 30, para un 53% de los encuestados el estilo de vida fitness es entendido como una disciplina que abarca una forma específica de pensamiento acerca del cuerpo humano y el mejoramiento de la condición física de este, sin embargo, el 47% restante considera que los factores mencionados son entendidos por separado.

Ilustración 31 Asociación de la palabra fitness



Fuente. Elaboración propia

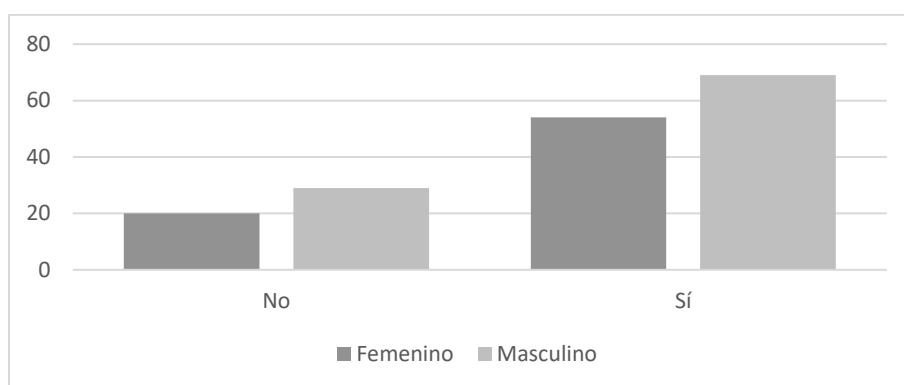
Según la gráfica 31, aproximadamente un 50% de las personas asocia la palabra fitness con deporte y alimentación, sin embargo, un 33% de los encuestados considera que la palabra está relacionada al fisicoculturismo, autoestima y salud.

Tabla 9
Conexión con su cuerpo

¿Se siente conectado con su cuerpo?	Genero		
	Femenino	Masculino	Total, general
No	20	29	49
Sí	54	69	123
Total, general	74	98	172

Fuente. Elaboración propia

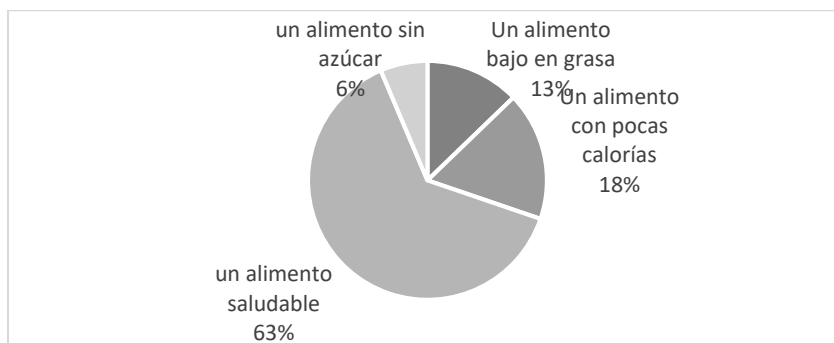
Ilustración 32 Conexión con su cuerpo



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 9 y la gráfica 32, el 72% de hombres y mujeres afirman que se sienten conectados con su cuerpo, mientras que el 28% manifiesta que no lo está.

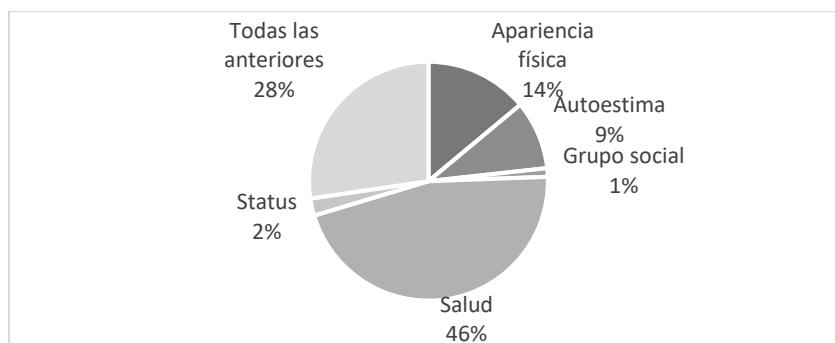
Ilustración 33 Alimento fitness



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 33, la mayoría de personas (63%) considera que un alimento fitness es un alimento saludable, por otro lado otro porcentaje significativo de encuestados considera que es un alimento con pocas calorías (18%) y bajo en grasa (13%).

Ilustración 34 Motivación



Fuente. Elaboración propia

En relación con la gráfica 34, la mayoría de personas contestaron que su principal motivación para llevar un estilo de vida fitness es el mejoramiento de su salud (46%), sin embargo

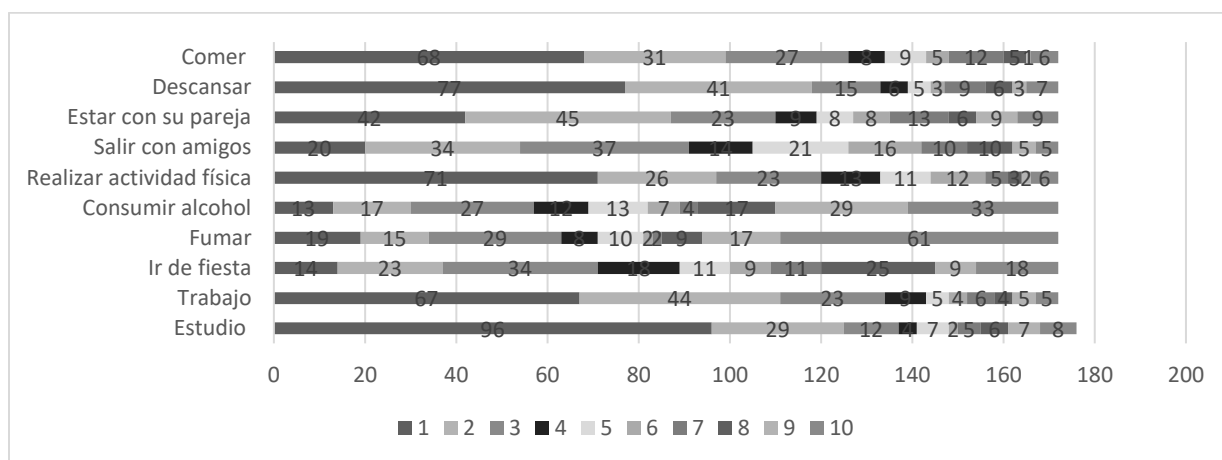
la otra parte de los encuestados afirman que lo hacen por el mejoramiento de su apariencia física, su autoestima, el grupo social al que pertenecen y el status.

Tabla 10
Conexión con su cuerpo

Nivel de importancia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estudio	96	29	12	4	7	2	5	6	7	8
Trabajo	67	44	23	9	5	4	6	4	5	5
Ir de fiesta	14	23	34	18	11	9	11	25	9	18
Fumar	19	15	29	8	10	2	2	9	17	61
Consumir alcohol	13	17	27	12	13	7	4	17	29	33
Realizar actividad física	71	26	23	13	11	12	5	3	2	6
Salir con amigos	20	34	37	14	21	16	10	10	5	5
Estar con su pareja	42	45	23	9	8	8	13	6	9	9
Descansar	77	41	15	6	5	3	9	6	3	7
Comer	68	31	27	8	9	5	12	5	1	6

Fuente. Elaboración propia

Ilustración 35 Actividades importantes



Fuente. Elaboración propia

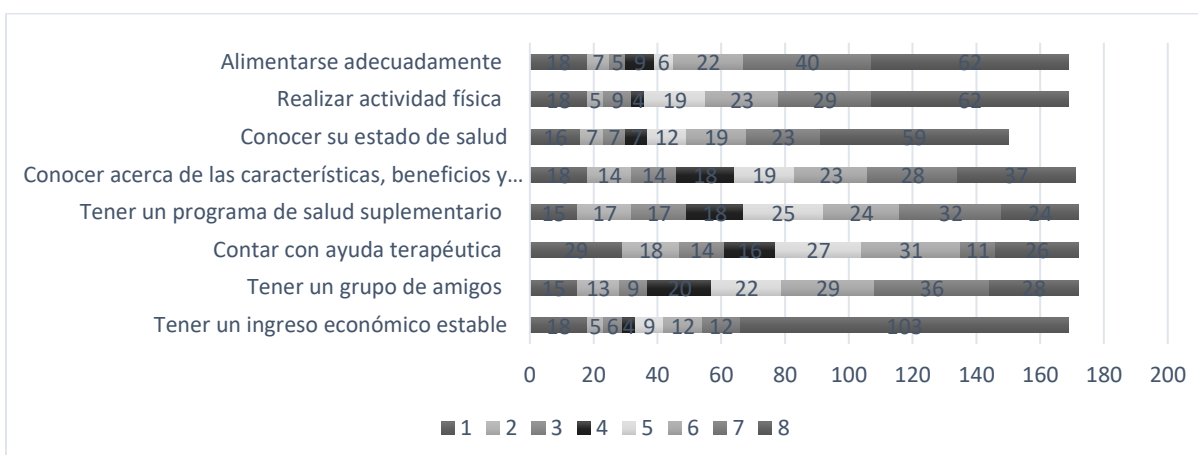
Según la gráfica 35 y la tabla 10, se evidencia que la actividad más importante para la mayoría de los encuestados es estudiar, seguida del descanso y la práctica de actividad física, por otro lado se afirma que las actividades menos importantes son consumir alcohol y fumar.

Tabla 11
Escala de necesidades

Escala de necesidades	1	2	3	4	5	6	7	8
Tener un ingreso económico estable	18	5	6	4	9	12	12	103
Tener un grupo de amigos	15	13	9	20	22	29	36	28
Contar con ayuda terapéutica	29	18	14	16	27	31	11	26
Tener un programa de salud suplementario	15	17	17	18	25	24	32	24
Conocer acerca de las características, beneficios y consecuencias de lo que consume	18	14	14	18	19	23	28	37
Conocer su estado de salud	16	7	7	7	12	19	23	59
Realizar actividad física	18	5	9	4	19	23	29	62
Alimentarse adecuadamente	18	7	5	9	6	22	40	62

Fuente. Elaboración propia

Ilustración 36 Escala de necesidades



Fuente. Elaboración propia

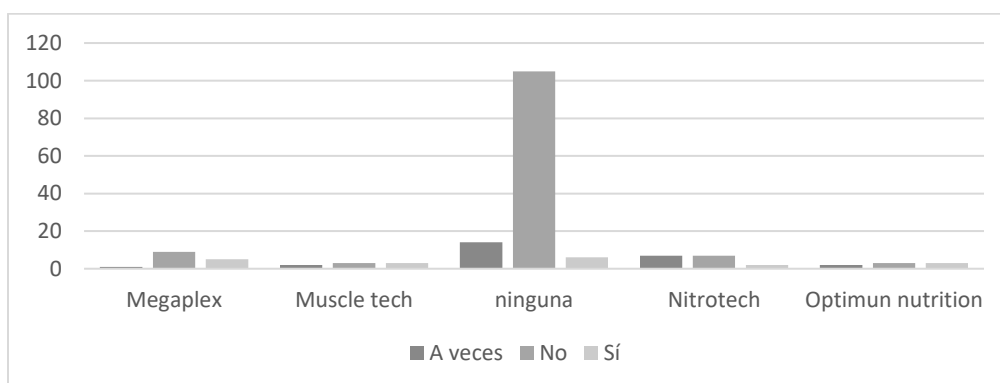
En relación con la tabla 11 y a la gráfica 36, se evidencia que en la escala de necesidades se considera como la más importante, tener un ingreso económico estable, seguido de alimentarse adecuadamente y realiza actividad física, por otro lado en la escala de necesidades la menos importante es contar con ayuda terapéutica.

Tabla 12
Marcas de suplementos dietarios

Marcas de suplementos dietarios	Consumo de suplementos dietarios			
	A veces	No	Sí	Total, general
Megaplex	1	9	5	15
Muscle tech	2	3	3	8
Ninguna	14	105	6	125
Nitrotech	7	7	2	16
Optimun nutrition	2	3	3	8
Total general	26	127	19	172

Fuente. Elaboración propia

Ilustración 37 Marcas de suplementos



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 37, aproximadamente tres cuartas partes de los encuestados (74%) afirman que no consumen ningún tipo de medicamento o suplemento dietario con el fin de ganar o perder peso, la cuarta parte restante (26%) lo hace regular y ocasionalmente, de los encuestados

que lo hacen, la mayoría que ha consumido suplementos dietarios considera que las marcas que proporcionan mejores resultados son Megaplex y Nitrotech.

8. Discusión

Según un estudio realizado por Miranda, (1991) en la ciudad de Barcelona los usuarios de los gimnasios, son ciudadanos jóvenes, en su mayoría solteros que posee un buen nivel cultural y que practica más de 5 horas semanales de actividad física, es decir personas que tienen como propósito obtener una apariencia física agradable y un buen estado de salud. Las personas que lo hacen por temas de salud es con el fin de conseguir un bienestar general, a diferencia de las personas que lo hacen por mantener una apariencia física donde predomina el deseo de lograr modificaciones sobre su imagen.

De acuerdo con los hallazgos relacionados en la gráfica 16 se evidencia que la motivación principal de las mujeres y los hombres para realizar actividad física o deporte es mantener un óptimo estado de salud, acompañado de una apariencia física agradable. Por otro lado, en la gráfica 13 se observa que la mayor parte de los encuestados (41%) practican actividad física o deporte una o dos veces a la semana, seguido de una diferencia mínima de personas encuestadas (37%) que afirma que realiza actividad física más de dos veces a la semana. También podemos evidenciar en la gráfica 14 que la mayoría de las mujeres encuestadas realizan actividad física o deporte entre una hora y dos horas diarias, mientras que para el caso de los hombres la mayoría realiza actividad física o deporte entre una y más de dos horas diarias.

Para Sosa (2016) las prendas deportivas se crean con materiales y diseños adecuados para realizar una actividad física de forma eficiente, proporcionándole al deportista comodidad, seguridad y mayor rendimiento, la ropa fitness debe ser fabricada con los materiales necesarios, los cuales permitan al cuerpo, estar lo más seco posible, con la suficiente ventilación para evitar un sobrecalentamiento.

Como se evidencia en la gráfica 21 una de las marcas que para la mayoría de los encuestados (47%) cumple en mayor proporción con las características nombradas anteriormente y es la elegida al momento de comprar una prenda deportiva es Adidas, seguida por las marcas Nike y Under Armour, cabe aclarar que las marcas de prendas deportivas nombradas anteriormente, cumplen con las características adecuadas las cuales evitan lesiones, son apropiadas para la realización de deporte y generan en el consumidor la sensación de verse y sentirse bien.

En los últimos años en la industria del fitness se ha expresado que ya no basta considerar únicamente los alimentos, sino que se deben tener presente otras alternativas, pues el cuerpo va perdiendo nutrientes los cuales necesita recuperar y es ahí donde se requieren los suplementos nutricionales, muchas veces utilizados como suplementos en las dietas.

Según Rodríguez, Crovetto, González, Morant, y Santibáñez (2011) un suplemento nutricional debe estar acompañado con otros alimentos que mantengan una dieta saludable.

En los análisis del instrumento se encontró que el 74% de los encuestados afirman que no consumen ningún tipo de medicamento o suplemento dietario con el fin de ganar o perder peso, el 26% restante lo hace regular y ocasionalmente, de los encuestados que lo hacen, la mayoría que

ha consumido suplementos dietarios considera que las marcas que proporcionan mejores resultados son Megaplex y Nitrotech.

Cabe resaltar que para que el uso de suplementos dietarios sea efectivo y brinde los resultados esperados, estos deben ir acompañados de una dieta balanceada y la práctica de actividad física y deporte.

Según Tamayo (2008) el termino fitness se asocia a la aptitud o mejoramiento de la condición física general o forma física, a raíz de ella nacen distintos tipos de disciplinas que abarcan diferentes aspectos como lo son el entrenamiento físico, la nutrición sana y una forma específica de pensar sobre el cuerpo humano, teniendo siempre el objetivo de lograr un funcionamiento óptimo de todos los sistemas del cuerpo.

Los principales hallazgos asociados a la orientación del estilo de vida fitness afirman la teoría citada anteriormente ya que el 53% de los encuestados asocia el termino como una disciplina que abarca una forma específica de pensamiento acerca del cuerpo humano y el mejoramiento de la condición física de este, sin embargo, el 47% restante considera que los factores mencionados son entendidos por separado.

El resultado de un cuestionario mundial elaborado por Thompson (2014) muestra las tendencias en actividad física y práctica deportiva para los años siguientes, entre estas se encuentra el entrenamiento de peso corporal, entrenamiento de intervalo de alta intensidad, entrenamiento de fuerza, entrenamiento personal, ejercicio y pérdida de peso, yoga, programas de

acondicionamiento físico, aptitud funcional, formación personal en grupo, entrenamiento en circuito, formación básica, entrenamiento específico para el deporte, prevención de la obesidad, campo de entrenamiento, entre otros. El Pilates, ciclismo interior, entrenamiento de equilibrio y uso de la pelota de estabilidad continúan existiendo en la industria de salud y fitness, con menos popularidad de acuerdo con la encuesta de tendencias.

Sin embargo, los resultados de esta investigación, arrojan que las prácticas de actividad física y deportiva trabajadas con mayor frecuencia son el cardio 45%, actividades de fuerza 15%, aeróbicos 13% y entrenamiento funcional 12%. Por otro lado, se evidencia que el deporte más practicado por las personas es el futbol 34%, correr 17% y saltar lazo 8%, por ultimo las se afirma que entre otros de los deportes que más les gusta practicar se encuentran la caminata y el ciclismo.

De acuerdo a lo anterior un estilo de vida fitness, está estrechamente relacionado con ciertas prácticas de consumo tanto alimentario como deportivo, por ello, es indispensable entender que la mayoría de hábitos alimenticios vienen de tradiciones culturales de las sociedades antepasadas.

Según Espeitx y Garcia (2012) la alimentación desde la parte la antropológica busca entender como los humanos establecen vínculos con los alimentos, incluyendo las formas de abastecimiento y de manipulación, las costumbres y las ideologías. Se centra en la supervivencia física de los individuos y la reproducción de sociedades la cual se hace a través de las tradiciones.

Los principales hallazgos relacionados a las prácticas de consumo alimentario afirman que los hábitos de alimentación propios con los familiares son bastante similares, pues tal como se

muestra en las gráficas 1 y 8, un 90% de los encuestados afirma sus hábitos alimenticios son entre buenos y regulares; y aproximadamente un 80% de encuestados contestaron que las conductas alimentarias de sus familias pueden establecerse entre buenas y regulares, sin embargo, aseguraron que sus conocimientos en nutrición y comida saludable pueden ser de gran influencia para cambiar las prácticas de consumo alimentario de sus propias familias.

Una alimentación sana es el principal componente para la prevención de enfermedades, pues en los hallazgos de este estudio, se identificó que más de una cuarta parte (27%) de los encuestados ha cambiado sus hábitos alimenticios a raíz de una enfermedad, sin embargo más de la mitad de las personas (73%) afirmó que no lo ha hecho.

Para Gómez, Gamboa y García (2006) una alimentación saludable es considerada por la como aquella que contiene una gran variedad y suficiente cantidad de alimentos, sin embargo, las grasas y los dulces se consideran como alimentos con mayores efectos perjudiciales para la salud y las frutas y las verduras como los mejores alimentos. En los análisis del instrumento de medición, se encontró que aproximadamente el 75% de los encuestados considera que entre los componentes de una alimentación balanceada se encuentran las verduras, las proteínas, los lácteos, las frutas y los cereales, en vez de consumir en exceso un solo tipo de alimento.

En una investigación realizada en el año 2006 en la ciudad de Bucaramanga, se concluyó que, a la hora de elegir una dieta, no se tienen muy en cuenta los conocimientos sobre nutrición y dietética, sino se determinó que la mayoría de decisiones proviene de las costumbres gastronómicas, la influencia social y la disponibilidad de los alimentos. Sin embargo en la gráfica

6 y en la tabla 5 se encontró que la primera afirmación era correcta, pues las personas que mantienen un estilo de vida saludable o siguen una dieta lo hacen siguiendo las recomendaciones de un nutricionista o de un entrenador físico; por otro lado se identificó que las personas que estas mismas personas consumen alimentos entre desayuno, almuerzo y cena.

Es importante tener en cuenta que una llevar una alimentación saludable tiene como objetivo suministrar una cantidad de calorías suficientes para reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Aunque como lo dice Bellido (2006) es necesario tener un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos que se deben consumir. Según la gráfica 7, se encontró que las personas que si realizan una dieta, manifiestan que esta se basa en el consumo de alimentos bajo en grasa (11%), otras lo hacen en base al consumo de proteínas (9%) y otras realizan dietas bajas en calorías bajas en calorías y basadas en frutas y verduras (8%).

Fischler (1995) asegura que la grasa, en las costumbres alimenticias de la mayoría de los pueblos suele ser bastante solicitada, pues era relacionada a la festividad, la abundancia y a la riqueza, sin embargo, en las clases superiores se consideraba que los excesos lipófilos podían parecer repugnantes, pues no había nada más insoportable que sobrenadar por así decir, en aceite.

Los hallazgos de esta investigación confirman que los alimentos que contienen grasa son consumidos menos de 3 veces a la semana, la gráfica 10 también evidencia que las proteínas, las frutas y verduras son los alimentos que deben ser consumidos más de 5 veces a la semana; pues

según Marvin Harris (2011) las criaturas que comen alimentos de origen animal y vegetal, cada vez satisfacen más su necesidad (hambre) con una gran variedad de sustancias.

Es importante resaltar que el consumo de comida rápida, es el principal enemigo de una alimentación saludable y hoy en día este comportamiento predomina en estudiantes. Según una investigación realizada en el 2006 con respecto a la cultura occidental, el patrón alimentario se ha ido modificando de forma rápida en las últimas décadas en los países pertenecientes a ellas y ha afectado más que todo a la población joven.

En este estudio se encontró que en relación a la gráfica 2, el 55% de los encuestados afirman que el consumo de comida chatarra lo hacen ocasionalmente, sin embargo otro 28% afirma que lo hace por lo menos una vez por semana y una minoría (11%) manifiesta que no consumo este tipo de alimentos. Se identificó que entre los restaurantes más frecuentados para consumir este tipo de alimentos son: Subway y Mc donals.

9. Conclusiones

- Un estilo de vida fitness está directamente relacionado con las prácticas de consumo alimentarias y deportivas que contribuyen al mejoramiento de la vida saludable. Pues en la investigación se evidenció que los jóvenes de la localidad de Chapinero a pesar de querer mejorar su calidad de vida, siguen consumiendo cierto tipo de alimentos que no añaden nutrientes a su cuerpo y si aportan calorías vacías como lo es la comida rápida. Sin embargo, para ellos es cierto que sus hábitos alimenticios se forman a raíz de la influencia de sus familiares, pues consideran que son costumbres que vienen desde el hogar. Es importante tener en cuenta que así como la alimentación es una parte fundamental de una vida sana también lo es el entrenamiento deportivo.
- En cuanto a las prácticas de consumo deportivo la investigación evidencia que los jóvenes de la localidad de Chapinero en su gran mayoría practica algún deporte o realiza actividad física habitualmente, se concluye que la mayor parte de las personas practican actividad física o deporte una o dos veces a la semana. Se deduce que la mayoría de las mujeres realizan entrenamiento físico entre una hora y dos horas diarias, mientras que para el caso de los hombres la mayoría realiza actividad física o deporte entre una y más de dos horas diarias. Vale la pena resaltar que la alimentación es parte fundamental de ello, pues el consumo de frutas, verduras y proteínas en cantidades adecuadas es vital, igualmente se recomienda ingerir 5 comidas diarias en pequeñas porciones las cuales ayudaran al adecuado funcionamiento del metabolismo.

- Se concluye que el estilo de vida fitness para los jóvenes de la localidad de chapinero, radica en la constancia de cada práctica que se decida implementar, pues, consideran que ser constante en dichos hábitos genera mejores resultados. Es indispensable tener en cuenta que para que una persona se sienta a gusto llevando un estilo de vida, debe realizar actividades que realmente le gusten, en el caso de practicar algún deporte o realizar determinado entrenamiento en el gimnasio.
- Las estrategias planteadas dan respuesta a las necesidades del consumidor fitness, ya que al realizar campañas de marketing directo se informa y educa al público objetivo acerca de los beneficios de seguir la tendencia fitness, gracias a la tecnología hoy por hoy no solo el consumidor se verá beneficiado, pues gracias a los avances continuos de esta quienes ofertan productos y servicio relacionados con el estilo de vida fitness llegaran mucho más fácil a su público objetivo ya que tiene la oportunidad de acercarse más a sus clientes y conocer sus necesidades. Por otro lado, la fuerza de ventas juega un papel muy importante a la hora de llegar al cliente, es por ello que todo establecimiento que oferte productos y servicios debe contar con una fuerza de ventas capacitada, motivada y apasionada por lo que hace.

10. Recomendaciones

Como bien sabemos, no puede haber venta de productos o servicios si el mercado no está enterado de la oferta proporcionada por las empresas. Las actividades realizadas por las mismas para comunicar los beneficios de sus productos o servicios, se denomina promoción y su fin es persuadir a sus clientes para que compren. Entre las formas tradicionales de promoción, se encuentran; la publicidad, venta personal, relaciones públicas, entre otras. Una buena comunicación con los clientes desde el primer contacto mejora la relación comercial.

Para tener una mejor comunicación frente a las expectativas que el cliente desea satisfacer las empresas dedicadas a promover un estilo de vida saludable en cuanto a la práctica de actividad física y buenos hábitos alimenticios, usaran estrategias de marketing directo, por medio de la utilización de material POP llamando así la atención de sus consumidores, donde también podrán crear eventos sociales, como por ejemplo competencias deportivas en alguna de las prácticas que hoy son tendencia; el uso de herramientas tecnológicas como las redes sociales será otro medio para informar constantemente a sus consumidores de hábitos, tendencias y nuevas tecnologías que se encuentran asociados a llevar un estilo de vida sana, utilizando estas herramientas también se podrá realizar un sistema de customer relationship management (CRM) donde fidelicen a sus clientes, ya que se promoverá el valor para el consumidor, quien no comprara basándose en la variable precio si no en el plus que estas empresas pueden ofrecerle.

Es importante también realizar una estrategia para la fuerza de ventas ya que esta es la encargada de identificar el proceso de planeación y gestión de ventas donde se revisan las características de la empresa en el mercado frente a sus clientes, por medio de ventas personales, ya que su fin es hacer efectiva la venta y mantener una buena relación con el cliente. Es importante tener una fuerza de venta en óptimas condiciones generando motivación en esta por medio de incentivos, no solo monetarios sino también por medio de reconocimientos, viajes, convenciones, becas entre otros.

11. Referencias

- Aguirre, P. (2004). *Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria*. Obtenido de <http://www.suteba.org.ar/download/trabajo-de-investigacin-sobre-seguridad-alimentaria-13648.pdf>
- Aguirre, P. (2004). *Suteba*. Recuperado el Agosto de 2015, de Suteba: <http://www.suteba.org.ar/download/trabajo-de-investigacin-sobre-seguridad-alimentaria-13648.pdf>
- Aguirre, P., Bruera, M., & Katz, M. (2010). Homogenización industrial del gusto. En P. Aguirre, M. Bruera, & M. Katz, *Comer: Puentes entre la alimentación y la cultura* (págs. 47-55). Buenos Aires, Argentina: Libros del zorzal.
- Álvarez, C. (2008). Teoría transteorética: aplicación en estudiantes de secundaria. *Revista en ciencias del movimiento humano y salud*.
- Alvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 96.
- Aranceta, J. (2010). La ciencia de la alimentación funcional . En Á. G. Javier Aranceta Bartrina, *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil* (pág. 3). Madrid, España: Medica Panamericana .
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo* . México: Fondo de cultura económica .
- BBC Mundo. (2017). Sobre peso y obesidad en America Latina. *BBC Mundo*.
- Burriel, F. C., Urrea, R. S., García, C. V., Tobarra, M. M., & Meseguer., M. J. (jul./ago. de 2006). *Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext&tlng=pt
- Calañas, A. (2006). Alimentación saludable: objetivos y características. *Revista de medicina Universidad de navarra* 50(4), 7-14., 10.
- Catillo, I., Balaguer, I., & Garcia, M. (2007). Efecto de la practica de actividad fisica y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en funcion del genero. *Reviista de psicologia del deporte*.
- Continente, J. A., & Bellido, D. (Enero de 2006). *Bases científicas de una alimetación saludable*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Diego_Bellido/publication/28139516_Bases_cientificas_de_una_alimentacion_saludable/links/02e7e525927d15625c000000/Bases-cientificas-de-una-alimentacion-saludable.pdf

- Contreras Hernández, J. (2008). La modernidad alimentaria: entre la sobreabundancia y la inseguridad. En A. C. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, *CULTURA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA - Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales*. (pág. 54). Mexico: Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
- Contreras, J. C., & Gracia, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Mexico: Ariel.
- Cowland, D. (23 de Junio de 2014). *Passport*. Obtenido de Passport: <http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>
- Chance, Z., Gorlin, M., & Dhar, R. (2014). Why Choosing Healthy Foods is Hard, and How to Help: Presenting the 4Ps Framework for Behavior Change. *Springer Science*.
- Chandon, P., & Wansink, B. (2017). Pierre Chandon, Brian Wansink; The Biasing Health Halos of Fast-Food Restaurant Health Claims: Lower Calorie Estimates and Higher Side-Dish Consumption Intentions. *J Consum Res*.
- Díaz, D. d., & Enríquez, D. R. (2007). *Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia*. Medigraphic literatura biomédica.
- Espeitx, E., & Gracia, M. (2012). *La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones*. Obtenido de Revista Internacional de Ciencias Sociales, (19), 137-152.: <http://revistas.um.es/areas/article/view/144821/129751>
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona : Editorial Anagrama.
- Garine, I. d. (1987). alimentación, cultura y sociedad. En I. d. Garine, *El hombre y lo que come - Alimentación y cultura N°5 UNESCO* (págs. 5-7). Revista El Correo de la Unesco.
- Garine, I. d., & Garine, V. d. (1998). Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura. En M. N. Antropología. España.
- Garzón, M. C., & Barreto, I. (2013). Prácticas alimentarias y significados de alimentos light de familias de un sector urbano de Bogotá. *Suma Psicológica*, vol. 20, núm. 1, pp. 89-99.
- Gómez, G. E., Gamboa, E. M., & García, M. L. (2006). *Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Bucaramanga, Santander. Colombia*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3438/343835673001/>
- Harris, M. (2011). *Bueno para comer*. Long Grove, Illinois : Alianza Editorial, S.A. .
- Hernández, J. C. (ene./abr. de 2005). *LA MODERNIDAD ALIMENTARIA. Entre la sobreabundancia y la inseguridad*. Obtenido de <http://www.acuedi.org/ddata/10367.pdf>
- Institución Nacional de Salud Pública. (2013). *¿Sabes cómo llevar una buena alimentación?* Obtenido de <https://yessicr.files.wordpress.com/2013/03/dieta.pdf>

- Lipovetsky, G. (2006). *La felicidad paradójica*. Paris: Editions Gallimard.
- López, M. C. (2013). *Medicina, cultura y alimentación: La contrucción del alimento indígena en el imaginario medico occidental a través de la visión del doctor Francisco Hernandez*. Obtenido de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704898>
- Mendez, M. D., & Gómez, G. B. (2005). SOCIOLOGÍA Y ALIMENTACIÓN. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 23.
- Nawas, M. (1971). Estilo de vida. *Revista latinoamericana de Psicología*.
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Raigón, M. D. (2008). Prologo. En M. D. Raigón, *AGRICULTURA ECOLÓGICA: ALIMENTOS ECOLÓGICOS, CALIDAD Y SALUD* (pág. 5). Sin especificar: JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Agricultura y Pesca.
- Reverter, J., & Barbany, R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. *Gestión deportiva, ocio y turismo*.
- SECRETARIA DISTRITAL DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTES. (2008). Fciha Básica de la Localidad de Chapinero. Bogotá.
- Tamayo, G. (15 de Diciembre de 2008). UDEA. Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/143-mercadeo.pdf>
- Tarka, M. (21 de Octubre de 2010). *IFIC Foundation - Your Nutrition and Food Safety Resource*. Recuperado el Agosto de 2015, de IFIC Foundation - Your Nutrition and Food Safety Resource: <http://www.foodinsight.org/articles/planilla-de-datos-sobre-la-fibra#sthash.xj2qJpgR.Z1WqfdwM.dpbs>
- Wansink, B., Just, D., & Payne, C. (2009). Mindless Eating and Healthy Heuristics for the Irrational. *American Economic Review*.
- Williams, M. H. (2002). Que es una dieta equilibrada. En M. H. Williams, *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte 5ta edición* (pág. 29). Barcelona, España: Paidotribo.

12. Apéndice

Apreciados (as) participantes Como estudiantes de último semestre de Mercadeo de la Universidad Santo Tomás, agradecemos su valiosa colaboración para el desarrollo de la presente encuesta. La información que nos suministre será confidencial y contribuirá significativamente al conocimiento y análisis de las diferentes prácticas de consumo que dan sentido a la formación de preferencias fitness. No habrá respuestas buenas ni malas, lo que nos importa es conocer su libre opinión. En primera instancia, encontrará preguntas de tipo demográfico y posteriormente preguntas relacionadas con el estilo de vida, la alimentación, la actividad física, gustos, hábitos y creencias frente al consumo fitness. De antemano gracias por su colaboración.	
Género: F__ M__	Edad: 20 a 25 __ 26 a 30 __ 31 a 35 __ Nivel socioeconómico: 1 __ 2 __ 3 __ 4 __ 5 __ 6 __
Estado civil: Casado __ Soltero __ Viudo __ Separado __ Unión libre __	Ocupación: Estudiante __ Empleado __ Independiente __
Nivel educativo ☐ Primaria ☐ Bachillerato ☐ Técnico ☐ Pregrado ☐ Posgrado	Por favor indique el rango de sus ingresos mensuales ☐ Menos de 1.000.000 ☐ 1.000.000 a 1.999.999 ☐ 2.000.000 a 2.999.999 ☐ 3.000.000 a 3.999.999 ☐ Más de 4.000.000
¿Cómo evaluaría sus hábitos alimenticios? ☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos	¿Regularmente consume comida chatarra? ☐ Si, a diario ☐ Ocasionalmente ☐ Si, una vez por semana ☐ No
¿Cuál de las marcas de restaurantes nombradas a continuación es de su preferencia? ☐ Mc Donals ☐ Jenu Pizza ☐ Kokoriko ☐ Subway ☐ Sr Wok	¿En cuál de sus comidas diarias cree usted que consume más alimentos? ☐ Desayuno ☐ Almuerzo ☐ Cena ☐ En todas como la misma cantidad
¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios a causa de alguna enfermedad? ☐ Si ☐ No	¿Practica alguna dieta? ☐ Si ☐ No
¿Quién le indico la dieta a seguir? ☐ Nutricionista ☐ Medico ☐ Familiares ☐ Internet ☐ Televisión ☐ Entrenador ☐ No sigo dietas	¿Qué tipo de dieta maneja? ☐ Baja en grasa ☐ Baja en calorías ☐ Hipercalórico ☐ Basada en frutas y verduras ☐ Basada en proteínas ☐ No sigo dietas
¿Cómo evalúa los hábitos alimenticios de su familia? ☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos ☐ Muy malos	¿Cree usted que puede influir en que su familia lleve una alimentación balanceada? ☐ Si ☐ No
¿Cambiaría sus hábitos alimenticios? ☐ Si ☐ No	Normalmente ¿Cuánto tiempo dedica a su alimentación en cada comida? ☐ Menos de 25 minutos ☐ 30 minutos ☐ 45 minutos ☐ 1 hora ☐ Más de una hora

¿Cuántos días a la semana consume los alimentos nombrados a continuación? <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>5 veces</th> <th>4 veces</th> <th>2 veces</th> <th>1 vez</th> <th>Nunca</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteína</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lácteos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cereales</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Frutas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Verduras</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Suplementos alimenticios</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		5 veces	4 veces	2 veces	1 vez	Nunca	Proteína						Lácteos						Cereales						Frutas						Verduras						Suplementos alimenticios						Grasas						¿Consume alimentos entre comidas (desayuno, almuerzo y cena)? ☐ Si, entre desayuno y almuerzo ☐ Si consumo alimentos entre comidas (desayuno, almuerzo y cena) ☐ No consumo alimentos entre comidas
	5 veces	4 veces	2 veces	1 vez	Nunca																																												
Proteína																																																	
Lácteos																																																	
Cereales																																																	
Frutas																																																	
Verduras																																																	
Suplementos alimenticios																																																	
Grasas																																																	
¿Se fija en las calorías que consume? ☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐ A veces ☐ Nunca	¿Revisa la información nutricional de los productos que consume? ☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐ A veces ☐ Nunca																																																
¿Realiza actividad física? ☐ Si ☐ No	¿Con qué frecuencia realiza actividad física o deporte? ☐ No realizo actividad física regularmente ☐ Una o dos veces a la semana ☐ Mas de dos veces a la semana																																																
¿Cuánto tiempo dedica diario a realizar actividad física o deporte? ☐ Menos de una hora ☐ Una hora ☐ Dos horas ☐ Más de dos horas	¿Cuántos días de entrenamiento en la semana considera que son suficientes para tener una vida sana? ☐ Todos los días ☐ 3 veces por semana ☐ 2 veces por semana ☐ 1 vez por semana																																																
¿Cuál es su motivación para practicar actividad física? ☐ Estar en forma ☐ Diversión ☐ Relaciones personales ☐ Salud ☐ Estar a la moda ☐ No sabe	Cuándo va a al gimnasio, ¿Qué actividades de las nombradas a continuación realiza con más frecuencia? ☐ Cardio ☐ Fuerza ☐ Funcional ☐ Artes marciales ☐ Aeróbicos ☐ Pilates ☐ Boxeo ☐ Meditación ☐ Otra																																																
De las siguientes actividades deportivas ¿Cuál practica con más frecuencia en una semana normal? ☐ Basquetbol ☐ Futbol/micro ☐ Voleibol ☐ Patinaje ☐ Atletismo ☐ Natación ☐ Saltar lazo ☐ Otra	¿Cuál bebida prefiere consumir al realizar deporte? ☐ Gatorade ☐ Agua ☐ Power Aid ☐ Red Bull																																																
De los centros deportivos que se nombran a continuación ¿A cuál asiste o le gustaría asistir? ☐ Bodytech ☐ Spining Center ☐ Hard Body ☐ Club deportivo Compensar ☐ Club deportivo Colsubsidio ☐ Otra	¿Cuál de las siguientes marcas de prendas deportivas le gusta más? ☐ Adidas ☐ Nike ☐ Puma ☐ Under Armour																																																

En cuál de los siguientes lugares prefiere realizar actividad física ☐ Gimnasio ☐ Al aire libre ☐ Centros deportivos ☐ Club deportivo ☐ En casa	¿Le preocupa su estado de salud? ☐ Si ☐ No																																				
¿Cómo es su estado de salud hoy en día? ☐ Excelente ☐ Bueno ☐ Regular ☐ Malo	¿Se realiza por lo menos un chequeo médico al año? ☐ Si ☐ No ☐ Se realiza chequeos pero pasa más de un año entre uno y otro																																				
¿Considera llevar un plan de alimentación balanceado? ☐ Si ☐ No	¿Ha visitado alguna vez un nutricionista? ☐ Si ☐ No																																				
Clasifique de 1 a 5 la importancia que tiene para usted en la mejora de su salud cada una de las actividades que se nombraran a continuación, donde 1 es la más importante y 5 la menos importante <table border="1" data-bbox="219 709 764 877"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Alimentación balanceada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actividad física</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Practicar deporte</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ir a un centro estético</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Meditar</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	Alimentación balanceada						Actividad física						Practicar deporte						Ir a un centro estético						Meditar						Para usted una alimentación balanceada se basa principalmente en el consumo de: ☐ Carbohidratos ☐ Cereales ☐ Lácteos ☐ Proteínas ☐ Frutas ☐ Verduras ☐ Grasas ☐ Todas las anteriores
	1	2	3	4	5																																
Alimentación balanceada																																					
Actividad física																																					
Practicar deporte																																					
Ir a un centro estético																																					
Meditar																																					
¿Qué entiende por la orientación al estilo de vida fitness? ☐ Mejoramiento de la condición física ☐ Disciplina ☐ Forma específica de pensar sobre el cuerpo humano ☐ Todas las anteriores	¿Con que categorías asocia lo fitness? ☐ Fisicoculturismo ☐ Deporte y alimentación ☐ Autoestima y salud ☐ Todas las anteriores																																				
¿Se siente conectado con su cuerpo? ☐ Si ☐ No	¿Las figuras públicas influyen al una vida fitness? ☐ Si ☐ No																																				
¿Qué es para usted un alimento fitness? ☐ Un alimento bajo en grasa ☐ Un alimento con pocas calorías ☐ Un alimento sin azúcar ☐ Un alimento saludable	¿Qué lo impulsaría a llevar un estilo de vida fitness? ☐ Salud ☐ Apariencia física ☐ Autoestima ☐ Status ☐ Grupo social ☐ Todas las anteriores																																				
¿Consumes algún tipo de medicamento o suplemento dietario para perder o ganar peso? ☐ Si ☐ No	De las siguientes marcas cual asocia como la mejor al momento de dar resultados ☐ Megaplex ☐ Nitrotech ☐ Optimun Nutrition ☐ Muscle Tech ☐ Ninguna																																				

Posicione del 1 al 10 el nivel de importancia que tienen en su vida las siguientes actividades, donde 1 es la actividad más importante y 10 la menos importante

ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estudio										
Trabajo										
Ir de fiesta										
Fumar										
Consumir alcohol										
Comer										
Realizar actividad física										
Salir con amigos										
Estar con su pareja										
Descansar										

En una escala de 1 a 8 califique la siguiente escala de necesidades, donde 8 es la más importante y 1 la menos importante

NECESIDADES	8	7	6	5	4	3	2	1
Tener un ingreso económico estable								
Tener un grupo de amigos								
Contar con ayuda terapéutica								
Tener un programa de salud suplementario								
Conocer acerca de las características, beneficios y consecuencias de lo que consume								
Conocer su estado de salud								
Alimentarse adecuadamente								