

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**ASESORAMIENTO A SOCIOS DE UN GIMNASIO SOBRE  
HÁBITOS ALIMENTICIOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD  
FÍSICA**

Asignatura: Trabajo Final de Grado  
presentado Instituto Universitario Asociación  
Cristiana de Jóvenes, como parte de los  
requisitos para la obtención del Diploma de  
Graduación en la Licenciatura en Educación  
Física, Recreación y Deporte.

Tutora: Macarena Anzuela

ANA CLARA CIBILS

FEDERICO JURADO

**MONTEVIDEO**

**2019**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmantes Ana Clara Cibils y Federico Jurado, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

---

Ana Clara Cibils

---

Federico Jurado

## **ÍNDICE**

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>2. ENCUADRE TEÓRICO</b>	7
<b>2.1 Salud</b>	7
<b>2.2 Estilo de vida</b>	8
2.2.1 ¿Cómo y para qué mantener un estilo de vida saludable?	9
<b>2.3 Hábitos alimenticios</b>	9
2.3.1 Importancia de los hábitos alimenticios	10
<b>2.4 Actividad Física vs Sedentarismo</b>	10
<b>2.5 Asesoramiento profesional en la actividad física y salud</b>	12
2.5.1 La relevancia del rol docente	13
2.5.2 Seguimiento y evaluación	14
<b>2.6 ¿Es relevante la opinión e implicancia de los socios?</b>	16
<b>3. EL CASO EN ESTUDIO</b>	18
<b>4. METODOLOGÍA</b>	20
<b>4.1 Paradigma</b>	20
<b>4.2 Tipo de investigación</b>	21
<b>4.3 Universo y muestra</b>	22
<b>4.4 Técnica de recolección de datos</b>	23
4.4.1 Primera colecta de datos	23
4.4.2 Segunda colecta de datos	23
<b>4.5 Fases de estudio</b>	24
<b>5. ANÁLISIS DE DATOS</b>	26
<b>5.1 Aproximación diagnóstica</b>	26
5.1.1 Primer Colecta de datos	27
5.1.2 Segunda colecta de datos	30
<b>5.2 Plan de mejora</b>	35
<b>5.3 Respuestas a las preguntas de investigación</b>	38
<b>6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES</b>	40
<b>6.1 Conclusiones: Aproximación diagnóstica y Propuesta de Mejora</b>	41
<b>6.2 Conclusiones del proceso de investigación</b>	42
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	44
<b>8. ANEXOS</b>	52

**TABLA DE ILUSTRACIONES**

Tabla 1 de Elaboración propia. Beneficios de la actividad física. ....	11
Tabla 2 de Elaboración propia. Paradigmas.....	21
Tabla 3 de Elaboración propia. Cronograma anual. ....	25
Tabla 4 de Elaboración propia. Modelo de Análisis Primera Colecta.....	30
Tabla 5 de Elaboración propia. Planilla Operativa, .....	36

**FIGURAS DE ILUSTRACIONES**

Gráfico 1 de Elaboración propia. Pregunta 2 Segunda Colecta.....	31
Gráfico 2 de Elaboración propia. Pregunta 6 Segunda Colecta.....	31
Gráfico 3 de Elaboración propia. Pregunta 8 Segunda Colecta.....	32
Gráfico 4 de Elaboración propia. Pregunta 7 Segunda Colecta.....	32
Gráfico 5 de Elaboración propia. Pregunta 5 Segunda Colecta.....	33
Gráfico 6 de Elaboración propia. Pregunta 10 Segunda Colecta.....	34

## RESUMEN

La institución seleccionada para la elaboración de la investigación es un gimnasio, ubicado en la ciudad de Montevideo, en el barrio Buceo. La principal función es que los socios que concurren realicen actividad física periódica y se sientan a gusto con el ambiente y el entorno.

En cuanto a la metodología utilizada, es un estudio de caso abordado desde el enfoque cualitativo. Se la puede dividir en dos grandes etapas, en primer lugar, la aproximación diagnóstica, en la cual se buscó conocer la institución en profundidad, detectar una problemática e identificar las posibles causas. Para esto, fueron utilizadas diversas técnicas de recolección de datos como: entrevista exploratoria, entrevistas semi estructurada y encuestas. A partir de la entrevista exploratoria se detectó el problema de investigación, asociado a la falta de asesoramiento sobre hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.

En una segunda etapa, se llevó a cabo la elaboración de una Propuesta de Mejora para brindar un posible abordaje para solucionar el problema antes mencionado. El objetivo general planteado fue elaborar e implementar un programa de asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física para los socios del gimnasio. Para que esto se lleve a cabo, se realizó en conjunto con la dueña del gimnasio una planilla operativa, en la cual se planteó un objetivo general, objetivos específicos, metas, actividades, un presupuesto y recursos necesarios.

Al finalizar el proceso se prosiguió con el análisis de los datos obtenidos, relacionándolo con el sustento teórico para obtener los resultados y conclusiones finales.

Palabras clave: salud, actividad física y hábitos alimenticios.

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Final de Grado se encuentra enmarcado en la asignatura Taller de Proyecto Final II de la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

La institución seleccionada tiene como fin promover la actividad física en dos modalidades, por un lado, el fitness y por otro, la sala de aparatos. Se encuentra ubicado en la ciudad de Montevideo, barrio Buceo. El problema institucional detectado a partir de los datos recabados fue la falta de asesoramiento sobre hábitos alimenticios relacionados a la actividad física.

El proceso de trabajo en conjunto con la institución fue muy favorable, tanto en la fase de Aproximación Diagnóstica, donde se realizaron entrevistas semi estructuradas a funcionarios y encuestas a los socios, como en el Plan de Mejora donde se acudió a la directiva para la aprobación de objetivos, metas, actividades y presupuesto. Cabe destacar que, durante todo el proceso hubo total disposición de todos los actores institucionales con mucha amabilidad y seriedad para aportar insumos a la investigación.

En cuanto a los diferentes encuentros con los funcionarios siempre fueron fijados con anticipación para facilitar la organización y cronograma del estudio, y se trabajó de manera productiva y precisa. Durante todo el proceso los actores institucionales se comprometieron con la investigación profundizando en aspectos solicitados y se pudo obtener distintos puntos de vista sobre la temática en cuestión.

El paradigma en el cual se basa el estudio es el interpretativo, de corte cualitativo, más específicamente un estudio de caso. Cabe resaltar que, luego de cada colecta los datos fueron procesados a través de una matriz de análisis para identificar la dimensión más implicada, siendo en ambos casos la identitaria/ pedagógica. Los factores causales vinculados al problema fueron: falta de coordinación docente y de estrategias para brindar información sobre hábitos alimenticios, escasa información por parte del profesorado sobre los hábitos alimenticios de los socios y nula o escasa formación académica por parte de los funcionarios sobre la temática.

A modo de cierre, se puede decir que se formularon dos preguntas de investigación para abordar el estudio: ¿Qué aspectos se deberían tener en cuenta para implementar un asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física? ¿Qué tipo de propuestas con relación a la actividad física y la nutrición serían convenientes agregar al gimnasio?

## 2. ENCUADRE TEÓRICO

En este apartado se detallarán los principales conceptos asociados a la temática central de la presente investigación. En primera instancia, se abordará el concepto de salud y a partir de este, se plasmarán otros vinculados al mismo, como el de bienestar y estilo de vida. Luego, se procederá a definir lo que respecta a hábitos alimenticios, actividad física, capacitación y coordinación docente. Por otro lado, se hará referencia a la relevancia de un asesoramiento en hábitos alimenticios, como también de un seguimiento con sus respectivas evaluaciones. Para finalizar, otro de los aspectos de este apartado, es definir la importancia de la opinión de los socios en el gimnasio, para así atender las necesidades planteadas por estos.

### 2.1 Salud

Tomando en cuenta el concepto global definido por la Organización Mundial de la Salud, se puede decir que, “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2006, pág. 1). Existe un vínculo entre la salud, los hábitos alimenticios y la actividad física. Como sostienen Colmenares y Eslava-Schmalbach (2015) hay factores culturales que están vinculados con la actividad física y la alimentación que pueden ser causa de salud-enfermedad en las personas. Afirmando este concepto, Herrero (2016) menciona que, existen cuatro elementos que condicionan el estado de salud de una persona, la biología humana, el medio ambiente, los sistemas sanitarios y el estilo de vida, afirmando que este último es el más influyente, es decir, los actos que alguien mantiene en el tiempo.

Siguiendo en esta línea, otros autores afirman que la salud comprende varios factores los cuales deben tener un equilibrio entre sí para mantener un buen estado de la misma. Para Logan y Gánster (2005) (tal como se cita en Oblitas Guadalupe et al. 2017), consiste en un equilibrio armónico entre distintos factores que forman parte del organismo humano, como lo físico, lo social, lo psicológico y espiritual, esto deriva en una percepción de bienestar y salud personal.

Agregando a esto, Ganster y Rosen 2013 (tal como se cita en Oblitas Guadalupe et al 2017), “La salud física depende de una alimentación equilibrada, actividad física, meditación, siesta, y dormir ocho horas” (pág. 101).

Continuando con el tema, uno de los conceptos asociados al de salud es el de bienestar, por el mismo, Martin (2016) entiende que existe el bienestar subjetivo que está compuesto por la satisfacción con la vida, presencia de emociones positivas y ausencia de emociones negativas. Mientras que, por otro lado, existe el bienestar psicológico el cual

tiene varias características, entre ellas, la auto-aceptación, el propósito en la vida, el crecimiento personal, las relaciones positivas con otros, el control del ambiente y la autonomía (pág. 25).

El bienestar psicológico es la percepción de un funcionamiento óptimo a nivel personal y psicosocial, el cual supone algunas de las siguientes características: auto-aceptación de sí mismo, de la personalidad, de las fortalezas y debilidades y del pasado; relaciones sociales positivas con los demás, con calidez, confianza y aceptación, con amistades y apoyo social; capacidad de amar, de sentir empatía, de dar y de ayudar; claridad en el propósito y sentido de vida, orientado por objetivos y metas; percepción del presente y del pasado con significado; las creencias le dan sentido a la vida y se siente que la vida va a algún lado; crecimiento personal capitalizando capacidades y potencialidades para seguir creciendo como persona; apertura a nuevas experiencias y al desarrollo del potencial humano; autonomía e independencia para elegir y tomar decisiones, con independencia y convicción; regulación del comportamiento desde el interior y tolerancia a la presión social; dominio del entorno, con capacidad para manejar las exigencias del ambiente social y conseguir las oportunidades para satisfacer sus necesidades personales. (Ryff, 2014; Ryff & Singer, 1996, 2001)

## 2.2 Estilo de vida

Uno de los grandes beneficios de adquirir unos hábitos alimenticios saludables, es mantener un estilo de vida saludable, dado que, se previenen enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, entre otras), factor por el cual mucha gente sufre complicaciones severas con riesgo de muerte. Sánchez y Luna (2015) sostienen que, el estilo de vida es un conjunto de comportamientos habituales de una persona, los patrones de conducta que demuestran con una cierta consistencia en el tiempo que pueden ser riesgosos o beneficiosos según su naturaleza. También agregan que, todas las conductas generalmente repercuten en la salud de las personas, pero existen algunas como el consumo de alcohol y tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, la falta de ejercicio físico, el no cumplimiento de instrucciones médicas, entre otros, que son los factores de riesgo más importantes de los problemas de salud.

En este mismo sentido, un poco más concreto, Soto, Torres, Arévalo, Cardona, Sarria, y Polanco (2010) aportan que, el estilo de vida son comportamientos cotidianos de un individuo, los cuales, por lo general, perduran en el tiempo caracterizando el modo de vida. Agregando a esto, Soto et al. (2010) menciona que dentro del estilo de vida existen prácticas saludables y no saludables las cuales se relacionan. Dentro de las prácticas no saludables, se encuentran, por ejemplo, el sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol y el desequilibrio en la dieta. Las personas que mantienen estas prácticas, son propensas a experimentar enfermedades, en relación a aquellas personas que no lo hacen.

En esta misma línea, Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes, y Castañón, (2015) mencionan que “un estilo de vida saludable implica conductas y hábitos que influyen de

manera positiva en la salud de la persona” (pág. 184). Por lo tanto, se puede decir que, la adquisición de un estilo de vida saludable ofrece mayores posibilidades para mantenerse sano por más tiempo. Cabe destacar que, en este caso, los socios del gimnasio en cierta parte cumplen con algunos requisitos para mantenerse saludables, debido a que realizan ejercicio físico de forma habitual. Pero, para complementar su estilo de vida, deberán agregar una alimentación equilibrada con asesoramiento en el tema.

### 2.2.1 ¿Cómo y para qué mantener un estilo de vida saludable?

Si bien la actividad física es un factor importante para mantener un estilo de vida saludable, no alcanza solo con ella, sino que también, se debe mantener una alimentación saludable para obtener mejores resultados.

Tal y como afirman Perea, Aparicio, Mascaraque y Ortega (2015) los individuos activos pueden aumentar la ingesta de alimentos sin aumentar el peso corporal, el IMC y el porcentaje de grasa corporal, los cuales, habitualmente, se correlacionan con un gran número de enfermedades crónicas. Además, se ha observado que las personas que hacen ejercicio de forma regular siguen una dieta más saludable, con una ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra, y un mejor perfil calórico que los individuos inactivos.

Estos autores, mencionan que la práctica de actividad física induce a las personas a mantener una alimentación más saludable y al momento de ingerir alimentos pueden aumentar las cantidades. De todas formas, Sánchez, Vizuete, Camino y Ortega (2015) afirman que, es difícil que la actividad física compense los efectos negativos entre el sedentarismo y los factores de riesgo para la salud, pero puede minimizar sus efectos. En este mismo sentido, Bastos, González-Boto, Molinero, y Salguero, (2005) aportan que, por lo general, el sedentarismo lleva a mantener una alimentación inadecuada, lo que genera una reducción del movimiento de la persona. Por lo tanto, es de notoria importancia mantener un estilo de vida saludable para lograr una mejor calidad de vida.

## 2.3 Hábitos alimenticios

Para comenzar a definir hábitos alimenticios se compartirán algunos conceptos de distintos autores. Según García (1983) “...son costumbres que se adquieren por la repetición de acciones consecutivas y rutinarias” (pág. 104). A su vez, afirma que son estas costumbres las que una persona adquiere para alimentarse. Siguiendo con el tema, como sostiene Borgues 2005 (tal como se menciona en Contreras, Cruz, Villareyna 2016), son la elección de los alimentos que va a consumir cada individuo y posteriormente su preparación, a partir de sus gustos, sus posibilidades económicas y las tradiciones culturales de su país. Vale aclarar que, existen condicionantes los cuales muchas veces no se puedan ingerir los alimentos adecuados que necesita cada persona. En el mismo

lineamiento, Bautista (2010) afirma que, “el referirse a hábitos alimenticios implica visualizar una gama de opciones que las personas tenemos a la hora no solo de ingerir, sino de preparar y seleccionar para el consumo un alimento determinado y no otro” (pág. 6). Como se observa en estas citas, existen varios puntos de coincidencia los cuales ayudan a comprender con precisión el concepto.

### 2.3.1 Importancia de los hábitos alimenticios

Es importante remarcar la importancia de este concepto, Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan (2011) mencionan que, los hábitos de vida saludable son importantes debido a la influencia que tienen en el estado de salud de las personas, repercutiendo en su calidad de vida. Siguiendo en esta línea, estos autores afirman que, mantener un estilo de vida saludable disminuye la posibilidad de tener enfermedades crónicas no transmisibles. A partir de estas afirmaciones, se refleja la importancia de mantener una buena alimentación mediante la selección de alimentos, lo que ayudará a las personas a mantener un estilo de vida saludable mejorando la calidad de vida.

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (Sánchez y Aguilar, 2015, pág. 450).

Agregando a esto, Pereira-Chávez y Salas-Menéndez (2017) sugiere que, incentivar la adquisición de buenos hábitos alimenticios es una buena oportunidad para promover un estilo de vida saludable y también prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

## 2.4 Actividad Física vs Sedentarismo

Para comprender la importancia de ésta, se procederá a definirla en este apartado para entender el rol fundamental que tiene en la mejora de la calidad de vida y por ende en la salud.

Por un lado, la actividad física se define como, “...cualquier actividad muscular que produce gasto de energía, tales como, caminar, manejar bicicleta, subir escaleras, realizar actividades domésticas, ejercicios, entre otras” (Pelier, García, y de la Torre Chávez, 2019, pág. 4). Agregando a esto, Soto et al. (2010) dice que, refiere a movimientos corporales y actividades que generan un consumo energético mayor que cuando se está en reposo o al realizar alguna actividad cognitiva y por lo tanto favorecen a la salud. A partir de estas concepciones, podemos decir que, todas aquellas actividades que impliquen realizar movimientos y generan un gasto energético son consideradas actividad física.

Realizar ejercicio o tener actividad física como parte del estilo de vida disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y prevención de enfermedades crónicas. A nivel psicológico también tiene un efecto positivo, puesto que ayuda a la regulación emocional, reduce la ansiedad, la tensión y la depresión y aumenta la sensación de bienestar. (Soto et al., 2010)

Continuando con los beneficios, Pelier, García, y de la Torre Chávez (2019) sostienen que, la actividad física no detiene el proceso de envejecimiento, pero puede reducir la aparición de las enfermedades crónicas y minimiza los efectos del sedentarismo. En estos dos aportes realizados por los autores, se evidencia una similitud a la hora de la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles, muchas veces causadas por el sedentarismo.

<b>BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>
• Prevención y reducción de los riesgos de enfermedades como: obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria, endometriosis posmenopáusicas, depresión y accidentes relacionados con caídas.
• Disminuir el sedentarismo y la baja aptitud física, los cuales constituyen los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria en hombres y mujeres.
• Prevenir los accidentes cerebrovasculares.
• Facilitar la rehabilitación de enfermedades agudas y crónicas.
• Aumento del equilibrio, la movilidad, y el desempeño físico funcional.
• Reducción del riesgo de discapacidad funcional en los adultos mayores.
• Maximiza la salud psicológica.
• Controla y mejora los síntomas de enfermedades crónicas.
• Previene las enfermedades crónicas.
• Revierte los síndromes por desuso.
• Minimiza los cambios biológicos relacionados con el envejecimiento.
• Mejora en patrones de sueño.
• Mejora del estado de ánimo.
• Fortalecimiento de los músculos y los huesos.
• Mantenimiento de un peso saludable y mejoría en la capacidad física.
• Aumento de la confianza y de la autoestima.
• Incremento de la longevidad y disminución de la discapacidad.

*Tabla 1 de Elaboración propia. Beneficios de la actividad física.*

Tabla de elaboración propia, datos extraído de Pelier, García y de la Torre Chávez (2019)

Por otra parte, el sedentarismo, se define como "...la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día 1, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~1 MET), como: ver televisión, estar

acostado o sentado” (Cristi-Montero et al., 2015, pág. 1089). Siguiendo en esta línea, como sostiene Varela et al. 2011 (tal como se cita en Prieto 2018), el sedentarismo refiere a la falta de actividad física de una persona, que diariamente no realiza una cantidad mínima de movimiento. Agregando a esto, tal como sostienen Herman, Sabiston, Mathieu, Tremblay Paradis, (2014) (como se cita en Soler y Castañeda 2017), refiere a un comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético bajo ( $\leq 1.5$  MET) en una posición de sentado o recostado.

## **2.5 Asesoramiento profesional en la actividad física y salud**

Según Terrados y Leibar (2002) (tal como se cita en Pérez et al. 2017) existen un conjunto de factores que condicionan el rendimiento deportivo, entre ellos se encuentran, los factores genéticos, el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente y la nutrición.

Siguiendo en esta línea, Pérez et al. (2017) sostienen que, la alimentación se debe adaptar a las necesidades de cada persona, dependiendo de su tipo de entrenamiento, sus características personales, etc. Este autor, asegura que el objetivo es mantener un buen estado de salud siguiendo las pautas correspondientes en cuanto a la alimentación.

Jenkins, 1993 y Maughan, 2008 (tal como se cita en Pérez et al. 2017) afirman que, en el entrenamiento se produce un gran gasto de sustratos energéticos como hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales utilizados para obtener energía en el metabolismo, o que se pierden mediante el sudor.

A partir de esto, se puede decir que para cubrir estas demandas se debe acudir a un profesional que esté vinculado al tema y pueda asesorar a la gente. Es importante atender estas demandas, dado que, según González-Gross, Anget, Ruiz y Castillo, 2001 (tal como se cita en Pérez et al. 2017), si existe una falta de nutrientes por mala alimentación, se puede disminuir la capacidad de esfuerzo físico de una persona.

Los principios nutricionales en el deporte parten de que las necesidades deben cubrirse aumentando en su justo grado las cantidades de una dieta equilibrada y que estas necesidades han de ser individualizadas, dado que van a depender del grado e intensidad de la actividad deportiva. (Sánchez-Valverde, Moráis López, Ibáñez, y Dalmau Serra, 2014, pág. 2)

Por último, González-Gross, Gutiérrez, Mesa, Ruiz-Ruiz, y Castillo (2001) mencionan que la adecuada nutrición de cada individuo depende de la actividad física que realiza y sus características, también le aportará los elementos necesarios previo a realizar determinados esfuerzos físicos durante la actividad física.

### 2.5.1 La relevancia del rol docente

Uno de los aspectos importantes para el asesoramiento en la temática, es el rol que toma el profesional a cargo, en este caso el docente. Torres (2004) afirma que, los docentes utilizan medios de comunicación, fuentes de conocimiento, entre otras, para comprender los grandes temas y problemas del mundo actual, a su vez, prepara a sus alumnos para utilizar críticamente esa información proporcionada.

Por otra parte, Ascorra y Crespo (2008) sostienen que se entiende al rol docente como las prácticas que realizan los docentes avalados socialmente, las cuales les establecen límites y posibilidades de las acciones que desarrollan y de las posiciones que adoptan en contextos sociales.

Agregando a esto, Izquierdo (2007) menciona que, pueden existir riesgos para la salud, la seguridad, la sociedad y educación de los ciudadanos si la actividad física no es diseñada, guiada, planificada, desarrollada y organizada por un profesional de la actividad física y el deporte, afectando a la calidad de estos servicios.

En este sentido, Devís y Samaniego (2016), afirman que los profesionales de la actividad física, deben ofrecer un servicio muy satisfactorio para con sus clientes, dado que, conocen las limitaciones y posibilidades de su campo profesional mejor que las otras personas, agregando que, deberán mantenerse actualizados ante los continuos cambios y las transformaciones sociales.

El docente debe tener una participación activa en el proceso de los socios, por lo tanto, deberá mantenerse informado con los avances que puedan presentarse en el tema mediante la literatura científica, esto le proveerá los conocimientos necesarios para asesorar a sus alumnos y ayudarlos a tomar las mejores decisiones en función de lo que necesiten.

A su vez, diversos autores afirman que los profesionales estén actualizados, es una forma de perfeccionar sus conocimientos relacionados a su labor, lo que requiere que sea permanente para adaptarse a los nuevos conceptos. Según Herdoiza (2004) se trata de la formación continua, en donde se perfecciona y actualiza el docente para lograr una profesionalización de su tarea. En este mismo sentido, esta autora afirma que, la capacitación debe ser una actividad permanente, flexible e innovadora. Siguiendo esta línea, Espinoza (2016) la define como, “actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la vida con el objetivo de mejorar los conocimientos, las competencias y las aptitudes con una perspectiva personal, cívica, social o relacionada con el empleo.” (pág. 20). A su vez, Gutiérrez, González, Aragón, y García (2017), aportan en este sentido que, la capacitación

docente debe ser un proceso permanente, en donde se busque obtener un mejor desempeño y un desarrollo personal y profesional satisfactorio.

A partir de lo mencionado anteriormente, se afirma la importancia de la capacitación docente, la cual profesionaliza su labor adquiriendo una gama de conocimientos que le serán útiles para desempeñar su tarea. Por otra parte, este crecimiento personal no sólo lo beneficiará personalmente, sino que, también se refleja en la calidad de información que le brinde a los socios y su desempeño en su lugar de trabajo.

La capacitación lo que busca principalmente es que no solo el colaborador de una empresa se empape de conocimientos, sino, que también se aprecie en la transformación de su actitud para que pueda ser más eficiente en el puesto de trabajo que está desempeñando. (Rivera, Rivera y Rivera, 2019, pág. 4)

En este sentido, hay que destacar la relevancia de la formación docente, ya que, con el paso del tiempo las investigaciones científicas van avanzando a buen ritmo y los conocimientos varían. Por lo tanto, Gutiérrez, González, Aragón y García (2017) plantean que, es muy necesario formarse y capacitarse como docente debido a la competencia que existe en la época actual.

### 2.5.2 Seguimiento y evaluación

Cabe destacar que, el seguimiento que se realizará a los socios deberá ser hecho por profesionales capacitados en hábitos alimenticios, donde participará un nutricionista, y por profesionales de la actividad física, en este caso los profesores del gimnasio. Ambos, tendrán comunicación directa con los socios y entre sí para elaborar el seguimiento correspondiente.

Es importante realizar un trabajo interdisciplinar entre los distintos actores que forman parte de la institución, en este caso, los profesionales de la actividad física y el nutricionista. Según Díaz Quiñones, J., Valdés Gómez, M., & Boullosa Torrecilla, (2016), es importante abordar los temas que afectan al mundo actual desde varias disciplinas, dado que conllevan un carácter muy complejo que requiere un abordaje multidimensional y no desde disciplinas aisladas y con el conocimiento dividido. Agregando a esto, Madeiro Ramírez (2013) afirma que, un equipo interdisciplinario consta de un grupo de personas las cuales se especializan en distintas disciplinas, pero trabajan en equipo para planificar y encontrar soluciones a un mismo problema. Se considera de suma importancia el trabajo interdisciplinar, dado que, “es una estrategia fundamental para la intervención, para dar respuestas a las diversas demandas que le son formuladas a las instituciones” (Madeiro, 2013, pág. 7). Estrada-Gómez, Camacho, Sánchez, y Ochoa (2019) plantean que, en diversos estudios realizados en Estados Unidos y en otros países, existieron algunos problemas en el trabajo interdisciplinario como la falta de comunicación, manejo de

jerarquías y resultados que fueron poco concluyentes en cuanto a la interacción interprofesional.

Un aspecto que se deberá tener en cuenta a la hora de efectivizar el trabajo interdisciplinario, es la coordinación entre los profesionales. Para eso, se deben generar espacios para proponer puntos en común y metas a las cuales llegar. Según Bolarin-Martínez y Moreno (2015) la coordinación es un elemento fundamental para el desarrollo profesional y organizativo, es capaz de promover y dinamizar la autonomía, la creatividad y actividad cooperativa por parte de docentes “intencionalmente” involucrados. Siguiendo en esta línea, “uno de los propósitos explícitos de estos espacios supone la potencialidad de generarse una transición entre una cultura de trabajo individual a una cultura del profesionalismo colectivo” (Monza, 2015, pág. 26).

El nutricionista, que como menciona Bueno (2014), es un profesional de la salud con capacidad de realizar la evaluación del proceso alimentario-nutricional de la población tanto a nivel colectivo como individual, realizar investigaciones en estas áreas e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentario nutricional de una comunidad, país o región, administrar programas de alimentación, de nutrición y de educación nutricional, diseñar y ejecutar acciones de prevención, promoción y atención. (pág. 16)

Una vez organizados estos aspectos para realizar el seguimiento, se deberá realizar evaluaciones a los socios. Uno de los indicadores para medir el porcentaje de grasa corporal es el índice de Masa Corporal (IMC), Rosales (2012) afirma que, se mide el estado nutricional dividiendo el peso sobre la estatura al cuadrado. Siguiendo con el tema, este autor plantea que “Los valores del IMC son un reflejo de las reservas corporales de energía...se evidencia por su alta correlación con la grasa corporal estimada por métodos válidos como la densitometría, y por su alta correlación con los pliegues cutáneos...” (pág. 1804).

Para el seguimiento en hábitos alimenticios, es importante realizar una evaluación complementaria del IMC en donde se evidencie el porcentaje de masa grasa y masa magra de cada individuo. Para esto, se utiliza un tipo de estudio llamado antropometría, en el cual se toman “...las medidas y proporciones del cuerpo humano, describiendo y cuantificando su variabilidad física.” (Canda, 2012, pág. 17). Según Gabulli (2000), son diversas las formas para evaluar la composición corporal de un individuo, entre ellas se encuentra la medida de pliegues cutáneos, diámetros, peso, etc.

Agregando a esto, Lescay, Becerra, y González (2017), afirman que, el término refiere al estudio de las dimensiones del hueso, músculos y tejido adiposo del cuerpo humano. Por otra parte, Gómez y Verdoy (2011) sostienen que, este estudio permite contar con datos importantes para la obtención de tipologías para prescribir entrenamientos.

En esta misma línea, Canda (2012) aporta que, al momento de hacer una valoración funcional de una persona que práctica ejercicio, sea profesional o no, para mejorar o

mantener su condición física, es importante analizar su morfología corporal en conjunto con el tipo e intensidad de ejercicio que realiza. Así, se podrá saber, a partir de esos datos, que recomendaciones brindarle, para que los valores se aproximen a los óptimos a la hora de alcanzar un buen rendimiento deportivo.

Por lo tanto, la antropometría a los socios del gimnasio, tal como menciona Lescay, Becerra y González (2017) aportará datos de su variación física, dado que, es una representación cuantitativa sistemática de estos.

## 2.6 ¿Es relevante la opinión e implicancia de los socios?

Albornoz (2010) afirma que, una institución es un sistema de normas, donde hay relaciones sociales que expresan valores y procedimientos comunes, los cuales buscan satisfacer necesidades fundamentales de la sociedad.

Siguiendo en la misma línea, este autor menciona que, una institución es un conjunto de personas, con intereses propios y concurrentes, con valores singulares y hasta contrapuestos, pero al coexistir en post de un gran objetivo se compatibilizan y forman la cultura de la institución, por lo tanto, ese grupo tiene ciertos rasgos estructurales y ciertas modalidades de acción que nos permite caracterizar nuestro concepto de institución de la siguiente forma: función social especializada (para la consecución de objetivos), objetivos explícitos (formales e intencionales), sistema normativo (reglamento, costumbres y reglas), conjunto de personas (con diversos grados de pertenencia y participación), establecimiento de status y roles (para concretar los objetivos), ámbito geográfico determinado (la sede y su equipamiento que es mucho más amplio que los límites establecidos de maneras edilicia y formal), estructura social.

Agregando a esto, Fernández (1994) (tal como se cita en Albornoz 2010), menciona que, existen tres acepciones distintas de institución, entre ellas la que toma a una institución como, un establecimiento, el cual tiene una función especializada que se desarrolla en un espacio propio y forman parte personas que son responsables del cumplimiento de determinadas tareas. Esta autora, también hace referencia a que todas las instituciones tienen un grupo humano que la conforma, por lo tanto, esto genera una identidad característica que la diferencia de las demás a lo largo de su historia.

Según Berger y Luckman (tal como se cita en Albornoz 2010), la institucionalización aparece cada vez que se da una tipificación recíproca de acciones habitualizadas por tipos de actores. Dicho de otra forma, toda tipificación de esa clase es una institución. (...) Las tipificaciones de las acciones habitualizadas que constituyen las instituciones, siempre se comparten, son *accesibles* a todos los integrantes de un determinado grupo social, y la institución misma tipifica tanto a los actores individuales como a las acciones individuales. (...) Asimismo, las instituciones implican historicidad y control. Las tipificaciones recíprocas de acciones se construyen en el transcurso de una historia compartida (pág. 1).

Por otra parte, para mantener a los socios implicados en la institución, deberá tener una buena estrategia de marketing. Kotler y Armstrong (2003) definen al marketing como, "...un proceso social y directivo a través del cual individuos y grupos obtienen lo que

necesitan y desean mediante la creación e intercambio de productos y valor con otros.” (pág. 37). En esta línea, estos autores agregan que, la gente tiene deseos y necesidades que se convierten en demandas, las cuales se satisfacen con productos y servicios. En este caso, los socios del gimnasio manifestaron su deseo de contar con un asesoramiento en hábitos alimenticios.

Continuando con esta idea, según Quintero et al. (2018) con el marketing se busca que dos partes se favorezcan en un intercambio, obteniendo un producto que la persona desee a cambio de algo. Agregando a esto, si lo llevamos al ámbito de un gimnasio, Guillen Pereira, Martínez Gil y Montano Rodríguez (2018) sostienen que, se entiende al marketing deportivo como, estrategias que apuntan a la comercialización y distribución de productos, marcas y servicios, dentro del contexto deportivo.

### 3. EL CASO EN ESTUDIO

La institución es un gimnasio que se fundó en el año 2008, manteniendo el referente de dirección hasta la actualidad. Se encuentra situada en el departamento de Montevideo, más específicamente en el barrio Buceo sobre la calle Comercio. Según el INE (2011), en el barrio viven unas 36.998 personas. Cabe destacar que, por la puerta pasan varias líneas de ómnibus, entre ellas el 2, 141, 144, 195 y 538. Por otro lado, tiene dos grandes avenidas cercanas como lo son Rivera y Avenida Italia, lo que facilita el acceso desde otros puntos de Montevideo. Cuenta con su propio logo característico y no posee más unidades en otro barrio. Consta con 180 socios de ambos sexos, con una franja etaria de 18 a 60 años, el nivel socio-económico que poseen es medio-alto.

Su organigrama está compuesto por la dueña, luego tres profesores, uno de ellos es profesor de sala de aparatos y los dos restantes dictan las clases de la modalidad fitness. También cuenta con dos recepcionistas, una en la mañana y otra en la tarde.

En relación a la infraestructura, se puede decir que, si bien es antigua, hay un cuidado adecuado y se mantienen las instalaciones en buenas condiciones. Posee dos grandes espacios, en uno se desarrollan actividades del tipo de fitness, como el gap, body pump, jump, aéreo tonin, entrenamiento funcional, pilates, zumba y local, mientras que en el otro espacio se encuentra la sala de aparatos la cual no es muy espaciosa. Con respecto a los materiales, tiene varias pelotas de pilates, bandas, pesas, mancuernas, bandas elásticas y tobilleras para las actividades de fitness. Mientras que la sala, se encuentra equipada con diversas máquinas antiguas, pero que funcionan correctamente. A su vez, cuentan con sus propias barras, pesas rusas, etc.

Vale aclarar que, el gimnasio no cuenta con personal de limpieza, encargándose de ésta los propios funcionarios al finalizar cada clase. Los socios conocen esta situación, por lo tanto, también colaboran con el orden y el cuidado de los materiales. También tiene un baño el cual la dueña limpia todos los días, y tanto los funcionarios como los socios lo cuidan sabiendo que es un espacio compartido el cual debe mantenerse limpio.

En cuanto al cronograma de actividades, se entiende que el gimnasio mantiene un horario extenso. Abre a las 8:00 am, comenzando con las actividades de fitness a las 9:00 a.m. Luego, cierra a las 12:00 y reabre sus puertas desde las 15:00 a las 22:00 pm. Durante la tarde se brindan algunas actividades de fitness, mientras que a la sala de aparatos se puede asistir en cualquier horario que el gimnasio permanezca abierto, teniendo en cuenta que entre las 15:00 y las 17:00 no hay docente.

La institución abre sus puertas los sábados para el ensayo de coro femenino creado por la dueña del gimnasio con un estilo de música rock y pop, el cual funciona de 16:00 a 19:00. Las integrantes del coro pagan una cuota mensual, ya que, tienen un profesor el cual

cumple la función de director del coro guiando las voces. Cabe destacar que, en algunas instancias realizan intercambios y eventos con la participación de diferentes coros, en los cuales venden comida, bebida, entre otros, para así poder sustentar y alivianar los gastos.

El gimnasio cuenta con redes sociales, Instagram y Facebook más precisamente, donde se realiza la difusión de las distintas actividades, promociones, propuestas, pagando la publicidad debido a que no tiene página web. Algunas de las promociones más recientes son, por ejemplo, un pase libre de 3 o 6 meses con un 10% menos, una cuota solo para utilizar la sala de musculación por 3 meses, entre otras. Cabe destacar que, en el mes de agosto se realizó un taller teórico-práctico de pilates MAT de 1 hora 20 minutos a cargo de una profesional en el tema, en el cual podían participar tanto socios del gimnasio como los funcionarios.

## **4. METODOLOGÍA**

En este apartado se detalla la metodología empleada durante el proceso de investigación, profundizando sobre conceptos como de paradigma, universo, muestra, las técnicas de recolección de datos y las fases de estudio.

### **4.1 Paradigma**

El paradigma "...dirige la investigación científica en una cierta dirección, de igual forma permite el surgimiento de ciertas hipótesis e inhibe el desarrollo de otras, así como centra la atención de quién investiga en determinados aspectos del tema de estudio..." (Guardián, 2010, pág. 1). Existen diversos tipos de paradigmas para fundamentar el diseño de investigación. Por un lado, el positivista, en el que como afirma Ramos (2015) "la realidad es absoluta y medible, la relación entre investigador y fenómeno de estudio debe ser controlada, puesto que no debe influir en la realización del estudio" (pág. 16), y está enfocado a las investigaciones cuantitativas. Luego el paradigma interpretativo, en el que se basa este estudio cualitativo, que como sostiene Batthyány et al. (2011) se propone como meta entender y comentar la realidad social en sus diferentes formas y aspectos. Para ello, se basa en técnicas por casos. Por último, surge el paradigma socio crítico el cual es cercano al interpretativo y como sostiene Alvarado (2008) tiene como finalidad "la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por estas, partiendo de la acción- reflexión de los integrantes de la comunidad" (pág. 189).

Paradigmas	Interés	Ontología	Relación	Propósito	Explicación	Axiología
Positivista	Explicar Controlar Predecir	Dada Singular Tangible Fragmentada Convergente	Independiente Neutral Libre de valores	Generalizaciones No sometidas al tiempo. Afirmaciones nomotéticas, leyes, explicaciones: deductiva cuantitativa centrada sobre semejanzas	Causas reales Temporalmente procedentes o simultáneas.	No sujeta a valores
Interpretativo	Comprender Interpretar Compartir la compensación de forma mutua y participativa.	Constructiva Múltiple Holística Divergente	Interrelacionada, influida por factores subjetivos	Limitada por el contexto y el tiempo. Hipótesis de trabajo Afirmaciones ideográficas. Inductiva Cualitativa Centrada en las diferencias.	Interactiva Feed-back Prospectiva	Tiene en cuenta los valores porque influyen en la solución del problema, la teoría, el método y el análisis realizado
crítico	Liberación, emancipación para criticar e identificar el potencial de cambio.	Constructiva Múltiple Holística Divergente	Interrelacionada Influida por la conexión y por el compromiso con la liberación humana	Limitada por el contexto y el tiempo. Hipótesis de trabajo Afirmaciones ideográficas. Inductiva Cualitativa Centrada en las diferencias.	Interactiva Feed-back Prospectiva	Marcada por los valores. Crítica de la ideología.

Tabla 2 de Elaboración propia. Paradigmas.

Extraído de Koetting (tal como se cita en Lorenzo 2006, pag.14)

#### 4.2 Tipo de investigación

Esta investigación se encuentra enmarcada dentro de una metodología cualitativa, “...se enfoca en comprender los fenómenos, explotándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Sampieri, 2014, pág. 358). También el autor agrega que, se necesita entender e identificar el contexto, las características mismas del estudio, es necesario introducirse en la institución. Por esto, es fundamental la inmersión en el lugar en donde se pretende investigar, para así poder comprender las necesidades y características que tiene, además de poder observar e

interactuar con los actores (tanto institucionales como los sociales) que la integran. Siguiendo en la misma línea, Hernández, Fernández y Baptista (2010) sostienen que, se busca abarcar la óptica de los individuos o grupos pequeños de sujetos acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus vivencias, criterios, parecer, entre otra

En esta investigación se utilizó el estudio de caso, que como sostiene Stake (1999), son constituidos por personas, programas, entre otros, que sean similares entre ellos, pero sin perder su individualidad, ya que son de atractivo por sus características. Lo que se busca es comprender sus intereses, su funcionamiento en su entorno cotidiano. Por otra parte, Yacuzzi (2005) sostiene que, “su ámbito de aplicación está bien definido: estudia temas contemporáneos sobre los cuales el investigador no tiene control y responde a preguntas de tipo “cómo” y “por qué”” (pág. 1).

### **4.3 Universo y muestra**

El universo o población es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Sampieri, Collado y Baptista, 2006, pág. 239), en este estudio son todos los funcionarios y socios de la institución a estudiar.

La muestra es “... grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia” (Sampieri, 2014, pág. 384). En la misma línea, Hernández, Fernández y Baptista (2010) afirman que, “es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia” (pág. 394). En esta investigación la muestra fueron los 3 profesores del gimnasio y 20 socios.

El criterio de selección de la muestra fue no probabilístico, como sostiene Kinnear y Taylor, (1998) es el investigador o el entrevistador de campo el que decide como selecciona la muestra, basándose en un plan. Por otra parte, el procedimiento fue intencional, “en el que la persona que selecciona la muestra es quien procura que sea representativa, dependiendo de su intención u opinión, siendo por tanto la representatividad subjetiva” (Puerto y Lagares, 2001, pág.4). Aportando Kinnear y Taylor (1998), suman el elemento de la disponibilidad para facilitar la coordinación (pág. 495). En el caso del presente estudio los 20 socios fueron seleccionados 10 socios del turno de la mañana y 10 de la tarde para así lograr captar ambos públicos, en cuanto a los profesores se entrevistó a la totalidad, ya que son 3 y era un número alcanzable por los tiempos planteados para el estudio.

#### 4.4 Técnica de recolección de datos

Los instrumentos que se utilizaron para recabar los datos fueron entrevistas y encuestas. En primer lugar, fue realizada una entrevista exploratoria, la cual, "...consiste en conseguir, mediante preguntas formuladas en el contexto de la investigación o mediante otro tipo de estímulos, por ejemplo, visuales, que las personas objeto de estudio emitan informaciones que sean útiles" (Heinemann, 2003, pág. 97). Fue realizada a la dueña del gimnasio con el objetivo de conocer la institución y detectar un problema de estudio.

##### 4.4.1 Primera colecta de datos

Existen diversos tipos de entrevistas, por un lado, las estructuradas, que como sostiene Batthyány et al. (2011) en esta modalidad se sigue la estructura creada para todos los entrevistados y el investigador no se sale del libreto. Por otra parte, las no estructuradas, el investigador se plantea diferentes cuestiones a abordar, pero no hay un plan fijo acerca de las preguntas a realizar." (Alesiana, et al. 2011). Por último, se encuentran las semiestructuradas, las cuales se aplicaron a tres profesores en la investigación. Sampieri sostiene que, "se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información" (2014, pág. 403). Corbetta afirma que, "esta forma de realizar la entrevista concede amplia libertad tanto al entrevistado como al entrevistador, y garantiza al mismo tiempo que se van a discutir todos los temas relevantes y se va a recopilar toda la información necesaria" (Corbetta, 2007, pág. 353), generando un ambiente de intercambio entre temas de relevancia para el estudio.

##### 4.4.2 Segunda colecta de datos

Como segunda herramienta de recolección de datos, se realizaron 20 encuestas a socios de la institución, el cual es una forma de conseguir insumos realizando diferentes cuestionamientos a las personas que forman parte del estudio, con el objetivo de analizar las vinculaciones existentes entre las variables. (Corbetta, 2007). El criterio utilizado para realizarlas fue 10 socios que concurren en el horario matutino y 10 socios del turno vespertino.

Para Batthyány et al. (2011), algunas de las características de las encuestas son: el tipo de información, el cual puede abarcar muchos aspectos tanto objetivos como subjetivos, ya que son las respuestas que realizan las personas, es recogida de forma estructurada debido a que las preguntas son las mismas y en el mismo orden para todos los

entrevistados, una vez recogidos todos los datos se cuantifican para analizar estadísticamente y se pueden generalizar a la población entrevistada.

Las encuestas fueron planificadas y creadas por los investigadores con el fin de recoger insumos para responder las preguntas de investigación. Seleccionaron preguntas para marcar las respuestas, pero agregaron abiertas en las cuales los socios debían dejar un comentario, o si deseaban aclarar algún aspecto de relevancia. De esta forma se les dio un espacio para que pudieran expresarse y no solamente remitirse a marcar la respuesta, lo que permitió que la información sea más valiosa y poder extraer mayores insumos a la hora de analizarla.

#### **4.5 Fases de estudio**

El proceso de investigación se organizó en dos grandes bloques, por un lado, la aproximación diagnóstica, y por otro el plan de mejora.

Durante la aproximación diagnóstica, se buscó conocer la institución, se realizaron encuentros con diferentes actores que forman parte del gimnasio con el fin de recolectar la mayor cantidad de insumos. Una forma de esquematizar el procedimiento es segmentarlo en tres fases de estudio las cuales iniciaron en abril y culminaron en julio. Se comenzó por el diseño de los instrumentos de recolección de datos (entrevista exploratoria, entrevistas semi estructuradas y encuestas), luego la aplicación y por último el análisis de los mismos. Para ordenar los datos, luego de cada colecta se realizó una matriz en la cual se segmentaron los insumos en cada dimensión correspondiente (organizacional, administrativa, identitaria y comunitaria). Luego se realizó un modelo de análisis en el cual se evidencio la dimensión más involucrada (en ambas colectas la identitaria), los actores involucrados y los factores causales. Para darle cierre a esta primera etapa, se realizó el informe de aproximación diagnóstica en donde se plasmaron todos los insumos antes mencionados relacionados a un sustento teórico.

La segunda parte del proceso comenzó en agosto y culminó en setiembre, donde se realizó un plan de mejora. Se propusieron distintas actividades para abordar los objetivos y conseguir las metas planteadas, a partir de allí se ideó un presupuesto teniendo en cuenta el nivel socioeconómico tanto de la institución como de los socios. A modo de cierre de esta etapa, se realizó un cronograma en el cual se especifica el abordaje de los contenidos en tiempo real.

	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
<b>APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA</b>								
Entrevista exploratoria								
Primera colecta								
Matriz								
Modelo I								
Segunda colecta								
Matriz								
Modelo II								
<b>PLAN DE MEJORA</b>								
Objetivos								
Actividades								
Presupuesto								

*Tabla 3 de Elaboración propia. Cronograma anual.*

## 5. ANÁLISIS DE DATOS

En el siguiente apartado, se explicitarán las evidencias recabadas en el informe de aproximación diagnóstica, que incluye la entrevista exploratoria a la dueña del gimnasio, las tres entrevistas semi estructuradas a los profesores y las veinte encuestas a los socios. También se realizará un análisis del plan de mejora propuesto a la institución, detallando las características del mismo con sus objetivos, metas, actividades y el presupuesto estimativo final. Las evidencias se vincularán con lo planteado en el marco teórico, para así darle sustento a lo que se planteó y, por último, responder las dos preguntas de investigación planteadas desde un inicio.

### 5.1 Aproximación diagnóstica

La entrevista exploratoria (anexo I) con la dueña de la institución, permitió recabar distintos datos acerca de generalidades, fortalezas, debilidades, aspectos a mejorar, actores institucionales implicados, entre otros.

En cuanto a las fortalezas la dueña afirmó, “es un buen gimnasio de barrio este, con la infraestructura que puede tener un gimnasio de barrio para la población que hay en la zona está bastante completo, este y bueno estamos el fuerte de esto de este de acá del gimnasio es el fitness el fitness grupal.” (EE1, pág. 1), y agregó, “El fitness grupal está completo, abarcamos todas las actividades de fitness en general que hoy en día se están usando están todas completas” (EE1, pág. 3). Como se evidencia anteriormente, pone énfasis en la importancia del grupo humano dentro de la modalidad fitness, dado que la misma tiene una metodología grupal, en la que se puede adaptar una misma propuesta a diferentes niveles, generando así una actividad variada la cual agrupa gran cantidad de personas al mismo tiempo. Otro aspecto que resaltó, “... es el ambiente interno, el equipo humano y, este, se le pone onda y se atiende a la gente y la gente se siente contenida...” (EE1, pág. 2), destaca el compromiso docente con el trabajo e institución, lo que genera un clima laboral muy positivo y como consecuencia esto se ve reflejado en el vínculo con el socio.

Por otra parte, haciendo referencia a las debilidades de la institución, la dueña hizo alusión sobre la sala de aparatos, “es una sala chica después pasen y vean y entiendan lo que digo, está completa, se trabaja, o sea está para trabajar todo, está completa, pero es chica es bastante chica y es de la antigua, o sea, no es de máquinas viste que hoy en día se usa mucho lo que es máquina, no, es de fierro vendría a ser” (EE1, pág. 1). Con respecto a esto, al ser un gimnasio de barrio no se encuentra equipado con maquinaria de última generación, a diferencia de otros clubes que apuntan a otro público y nivel socio económico.

Otro aspecto señalado fue, “no, no, ni higiene de columna nada, o sea, no, pilates es el único que hace capaz que trabaja más la parte local, estiramiento, respiración, fortalecimiento, pero no hay de rehabilitación” (EE1, pág. 2). Como se explicita en el marco teórico, la salud para la OMS (2017) es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, por lo que un programa de rehabilitación para aquellas personas lesionadas influiría en su bienestar físico. Agregando a esto, hizo referencia a la relevancia que le da la institución a la actividad física y la salud, “... por algo se llama centro de bienestar, o sea, estamos tratando de abarcar todo, salir por dentro y por fuera y también la alimentación, pero ta’, el tema alimentación es lo que tengo que apuntar ahora” (EE1, pág. 2). Esto tiene relación con lo mencionado por Martin (2016), quien explica que el bienestar es un concepto que está compuesto por la satisfacción con la vida, con ausencia de emociones negativas, las cuales pueden ser a causa de lesiones.

Por último, cabe destacar que, la dueña mencionó una problemática relacionada al área salud, “nutrición, me preguntan mucho por nutrición deportiva o sea cómo complementar una buena alimentación con lo que están haciendo con el deporte” (EE1, pág. 2). A partir de lo mencionado por la dueña, surge el problema de estudio en esta investigación, planteando una solución a la falta de asesoramiento en hábitos alimenticios y actividad física para con los socios.

#### 5.1.1 Primer Colecta de datos

En lo que respecta a la primera colecta de datos (anexo I), se identificaron tres factores causales a partir de lo expresado por los profesionales en las distintas entrevistas. El primero, fue la falta de espacios de coordinación entre funcionarios de la institución. Esto se puede evidenciar en la primera entrevista, donde el profesor explicó que, “como un espacio, un área no hay, lo que hay es más bien digamos se llega eh... comunicación directa con la directora digamos” (EP1, pág. 1). En este sentido, otro de los funcionarios destaca que, “eh, tenemos un grupo de whatsapp, dentro del gimnasio con los profesores,” (EP2, pág. 1), pero no menciona la existencia de estos espacios. Mientras tanto, en la tercera entrevista, la docente reafirma que, “no, no, no mucho, no se hacen reuniones y eso con el personal no” (EP3, pág. 1). Como se mencionó anteriormente, resulta importante que se realicen reuniones de coordinación entre los funcionarios de la institución debido a que, según Bolarin-Martinez y Moreno (2015) la coordinación es un elemento fundamental para el desarrollo profesional y organizativo, es capaz de promover y dinamizar la autonomía, la creatividad y actividad cooperativa por parte de docentes “intencionalmente” involucrados (pág. 320). Por lo que, manteniendo reuniones entre ellos podrán mantenerse informados y

ayudarse ante cualquier circunstancia o situación que surja en el gimnasio, dado que, “uno de los propósitos explícitos de estos espacios supone la potencialidad de generarse una transición entre una cultura de trabajo individual a una cultura del profesionalismo colectivo” (Monza, 2015, pág. 26).

Otros de los factores causales que surgió de esta primera colecta fue, la escasa o nula formación del profesorado en hábitos alimenticios vinculados a la actividad física. Esto se evidenció, en las tres entrevistas cuando fueron consultados los profesores, “en actividad física sí, como ya mencioné antes, bueno, estudio Educación Física y los cursos de entrenamiento funcional, después de lo que es alimentación o nutrición, eh..., en el curso hubo digamos un taller, en el curso de entrenamiento personal, pero no, digamos, no será algo como capacitación para trabajar con hábitos alimenticios, pero eh..., no, aparte de eso nada” (EP1, pág. 2). Otro de los funcionarios alegó que, “no, no, no he hecho ningún curso de nutrición y eso no, lo tengo de... bueno a ver, informarme por mi por lo personal porque me gusta también...” (EP2, pág. 2). Por otra parte, la otra profesora al ser consultada dijo que, “sí, hice en el ENADE, estudié nutrición deportiva y ta, y después cursos, bueno zumba es un curso externo y después por ejemplo hice power jump que también es body system es externo, y ta, siempre como capacitándome haciendo algo diferente está bueno” (EP3, pág. 2). Resulta importante que los docentes se capaciten en este tema, dado que, según Herdoiza (2004) “...el concepto se inscribe en la formación continua, se asocia a perfeccionamiento y actualización docentes y, cuando es pertinente a su profesionalización” (pág. 32). Esta idea de capacitarse en otros temas, es parte de la profesionalización de los docentes, diversos autores, entre ellos Gutiérrez, González, Aragón, García (2017) y Rivera, Rivera y Rivera (2019), opinan que, debe ser un proceso permanente el cual no solo se beneficiará de la obtención de distintos conocimientos, sino que también, profesionalizará su tarea en el lugar de trabajo que desempeñe. Agregando a esto, Gutiérrez, González, Aragón, y García (2017), hacen referencia al por qué de la importancia de la capacitación, creyéndola necesaria “...para hacerle frente a la competencia y complejidad de la época actual” (pág. 93). Cuantos más servicios tenga el gimnasio para ofrecerle a los socios estará mejor posicionado ante posibles competidores.

El tercer factor causal resultante de esta primera colecta, fue la falta de estrategias para brindar información sobre hábitos alimenticios. Esto se evidenció en las distintas entrevistas, cuando se les consultó a los profesores si antes se habían realizado propuestas institucionales para brindar información sobre hábitos alimenticios y actividad física. En la primera entrevista, el profesor aclaraba, “nunca se hicieron y bueno estaría bueno que se genere algún proyecto, algún plan que sirva para que se empiecen a hacer.” (EP1, pág. 3), mientras que en las siguientes dos entrevistas lo ratificaron de esta forma, “desde que yo estoy acá no, o sea, así por ejemplo algo que informe o qué hagan algo no.” (EP2, pág. 3),

“No, yo no estoy informada de eso.” (EP3, pág. 3). Como sostienen varios autores, entre ellos García (1983), Contreras, Cruz y Villareyna (2016), los hábitos alimenticios son los alimentos que un individuo elige para consumir, Bautista (2010) agrega que, no solo consta de la elección, sino también de su posterior elaboración. Otro de los aspectos remarcados por los autores, es que la elección depende de los gustos, la cultura y las posibilidades económicas de cada persona. Cabe destacar que, los hábitos alimenticios son importantes en la vida diaria de las personas, Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan (2011), afirman que, provocan consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas influyendo en su calidad de vida. Por su parte, Pereira-Chávez y Salas-Menéndez (2017) aportan que, tener buenos hábitos alimenticios es una buena oportunidad de promover un estilo de vida saludable. Los profesores también destacaron la importancia de realizar un asesoramiento en la temática para los socios, “sí muy necesario, porque la gente cree, que digamos, con ir a entrenar ya alcanza y en realidad, es muy importante, diría más la forma en que uno se alimenta para ver de verdad los resultados que uno quiere a nivel físico. Hay que hacer, acompañar el entrenamiento con algo sí o sí nutricional porque si no los resultados que están buscando no se van a encontrar” (EP1, pág. 2). En la misma línea, otra profesora afirmó, “y en realidad porque yo creo que lo importante estás entrenando, alimentarte bien y descansar bien, son como las 3 cosas básicas que tenés que hacer para que funcione todo, porque de repente entrenas mucho, pero descansas poco, te alimentas mal no te sirve nada entonces cómo es un todo.” (EP2, pág. 2).

Cabe destacar que, la alimentación es parte del estilo de vida de las personas, Sánchez y Luna (2015), lo definen como las pautas y comportamientos que tienen las personas cotidianamente, mientras que Soto et al. (2010), afirman que, define el modo de vida de un individuo y es permanente en el tiempo. Agregando a estos conceptos, una de las profesoras planteó, al ser consultada sobre la importancia del asesoramiento en el tema, “Yo creo porque es un todo, nosotros somos lo que comemos,” (EP3, pág. 3).

Es importante recordar que, como sostienen Sánchez, Vizuete, Camino y Ortega, (2015) para mantener un estilo vida de saludable, se debe disminuir la asociación negativa entre el sedentarismo y los factores de riesgo para la salud, considerando que muchas veces no solo alcanza con la práctica de actividad física. En relación a esto, uno de los profesores mencionó la falta de continuidad que había en algunos socios, “el tema de disposición, la gente varía mucho, van y se van, la gente no es constante eee, son pocos los que perduran todo el año o la mayor cantidad de meses por lo menos” (EP1, pág. 2). En este sentido, Bastos, González-Boto, Molinero, y Salguero, (2005) agregan que, muchas veces el sedentarismo suele verse acompañado de malos hábitos alimenticios, lo que genera una reducción de la capacidad de movimiento del individuo. Perea, Aparicio, Mascaraque y Ortega (2015), explican que un individuo activo puede aumentar el consumo

de alimentos sin aumentar el peso corporal, remarcando que una persona activa sigue una dieta más saludable ingiriendo más vitaminas, minerales, fibras, obteniendo un mejor perfil calórico que los individuos inactivos.

A modo de cierre, se puede decir que los factores causales detectados en la primera colecta de datos fueron: la falta de espacios de coordinación entre funcionarios de la institución, la escasa o nula formación del profesorado en hábitos alimenticios vinculados a la actividad física y la falta de estrategias para brindar información sobre hábitos alimenticios. Por otra parte, la dimensión más involucrada a lo largo de la primera colecta de datos fue la identitaria/pedagógica.

Modelo de análisis de la primera colecta.

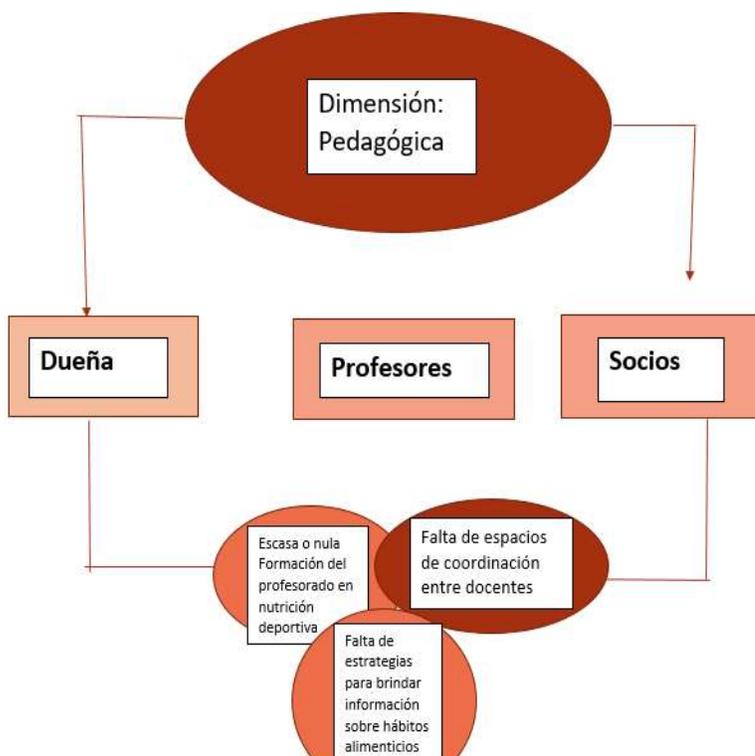


Tabla 4 de Elaboración propia. Modelo de Análisis Primera Colecta

Cuadro de elaboración propia Modelo de Análisis Primera Colecta de datos

### 5.1.2 Segunda colecta de datos

En lo que corresponde a la segunda colecta de datos (anexo I, encuestas) se detectaron dos factores causales, por un lado, escasa información que posee el gimnasio sobre los hábitos alimenticios de los socios, y, por otra parte, la mayoría de los socios no tiene conocimientos sobre hábitos alimenticios. Dichos datos se recabaron a partir de la realización de 20 encuestas, las cuales fueron a 10 socios de la mañana y 10 de la tarde.

Las primeras preguntas de la encuesta fueron formuladas para recabar datos sobre la actividad física que realizan los socios y hace cuanto tiempo que concurren al gimnasio.

Se puede evidenciar que el 35% de los socios va al gimnasio hace menos de un año, el 15% un año y el 40% más de tres años. Por otra parte, se evidenció que el 5% concurre dos veces a la semana, el 50% tres veces por semana y el 45% más de tres veces por semana; otro dato a resaltar es que el tipo de actividad que realizan, el cual también es muy variado, desde sala de musculación, hasta GAP, pilates, body jump, entre otras. En relación a esto, se puede decir que los socios del gimnasio son personas activas, ya que realizan actividad física diaria. A partir de lo mencionado anteriormente, Soto (2010) afirma que, el realizar actividad física genera beneficios como, la prevención y reducción de los riesgos de enfermedades como la obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, etc., además, mejora la salud psicológica, el patrón del sueño, el estado de ánimo, entre otras.

### **¿Cuántas veces a la semana concurrís?**

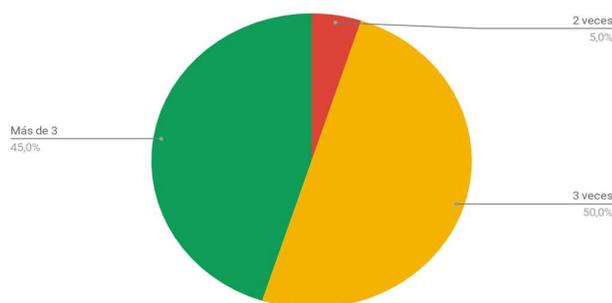


Gráfico 1 de Elaboración propia. Pregunta 2 Segunda Colecta

El primer factor causal, se evidenció cuando se consultó a los socios si el gimnasio manejaba información sobre sus hábitos alimenticios, de acuerdo a las respuestas realizadas por la mayoría, el gimnasio no tiene información sobre el tema, ya que, el 70% de las personas respondió que no.

### **¿El gimnasio maneja información sobre tus hábitos alimenticios?**

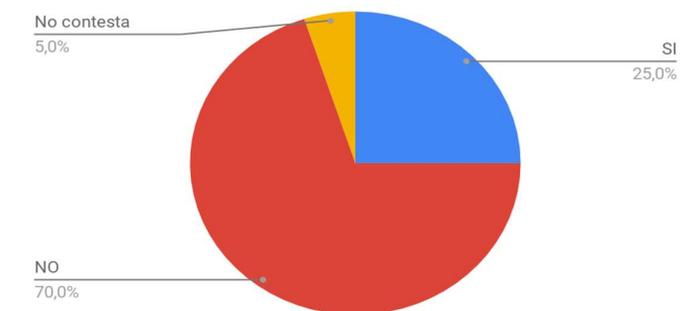


Gráfico 2 de Elaboración propia. Pregunta 6 Segunda Colecta

Cabe destacar que, varios autores entre ellos Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan (2011), Sánchez y Aguilar (2015), destacan la importancia de los hábitos

alimenticios, haciendo referencia al rol fundamental que tienen en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, entre otras cosas. Agregando a esto, el 90% de los socios manifestaron que les parece importante que el gimnasio brinde recomendaciones sobre actividad física y hábitos alimenticios.

**¿Crees importante que se den recomendaciones por parte del gimnasio en cuanto a la actividad física y los hábitos alimenticios?**

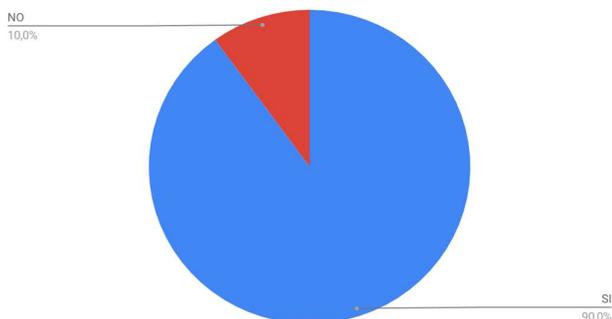


Gráfico 3 de Elaboración propia. Pregunta 8 Segunda Colecta

Es necesario que atienda esta situación, debido a que la opinión de los socios es un factor fundamental para mejorar el servicio del gimnasio, dado que, según Fernández (1994), las instituciones están conformadas por un grupo humano, lo que le da una identidad a la misma, esto refleja la relevancia que tienen estos actores en ella. Afirmando a este concepto, Albornoz (2010), menciona que, las instituciones son un conjunto de personas los cuales forman la cultura de la misma teniendo valores similares y en algunos casos hasta contrapuestos.

Por otra parte, se consultó a los socios si el gimnasio brindaba algún tipo de recomendación en cuanto a la temática en cuestión, a lo que el 50% respondió que no, es un número considerable que deberán tener en cuenta.

**¿Por parte del gimnasio se brinda alguna recomendación en cuanto a actividad física y hábitos alimenticios?**

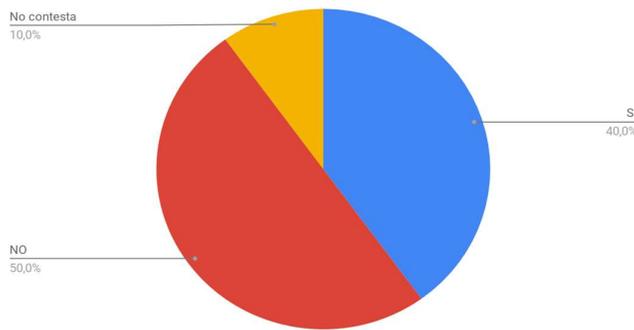
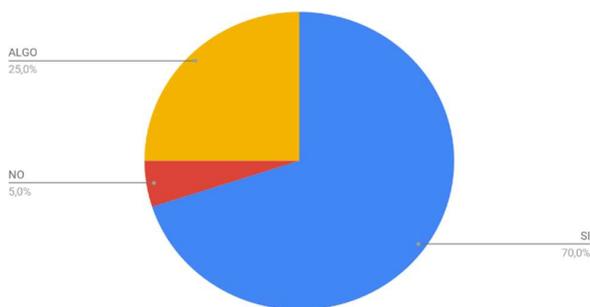


Gráfico 4 de Elaboración propia. Pregunta 7 Segunda Colecta

Vale aclarar que, una de las estrategias de marketing para mantener implicado a los socios en la institución, como señalan Kotler y Armstrong (2003), se da a partir de los deseos que tiene la gente para satisfacer una necesidad, por lo que la institución implicada debería ofrecer un servicio el cual compense esto. En este sentido, Quintero (2018), agrega que, el marketing busca que dos partes se favorezcan, esto se da a partir del ofrecimiento de un producto a cambio de algo. Por lo tanto, el gimnasio mediante la implementación de una estrategia para atender esta necesidad de los socios, puede recibir a cambio una remuneración lo cual mejorará la calidad del servicio.

El segundo factor causal resultante de la colecta, fue la falta de conocimientos sobre hábitos alimenticios por parte de los socios, lo que genera un mayor interés a la hora de implementar un asesoramiento. En las encuestas el 70% de los socios contestó que tenía conocimientos sobre el tema, al momento de argumentar cómo los habían adquirido, algunas respuestas fueron que leían artículos en internet, algún libro o consultando con algún familiar implicado en el tema. Solamente 3 socios especificaron que eran docentes, uno en biología, otro en educación física y otro en nutrición, por lo que la información que manejaban era mediante carreras. Mientras tanto, el 25% contestó que no tenía ningún tipo de información y el 5% restante mencionó que disponía de “algo”.

#### **¿Tienes conocimientos sobre actividad física y hábitos alimenticios?**

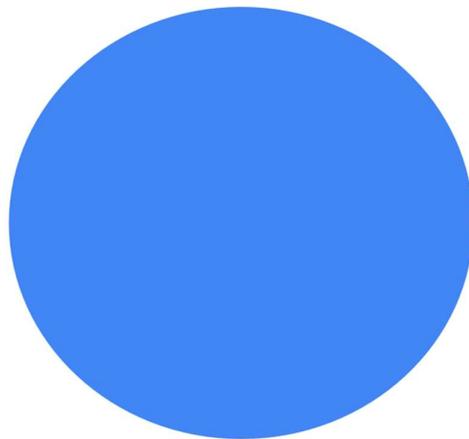


*Gráfico 5 de Elaboración propia. Pregunta 5 Segunda Colecta*

En primer lugar, se debe concientizar a los socios sobre la relevancia que conlleva la temática, ya que, influye directamente en la salud de ellos. A partir de lo mencionado por Colmenares y Eslava-Schmalbach (2015), la alimentación y la actividad física son factores culturales que deben tomarse muy en cuenta como causas de salud-enfermedad de las personas, mientras que Ganster y Rosen (2013) mencionan que, la alimentación y la actividad física es uno de los factores que se deben tener en cuenta para mantener un buen estado de salud físico. Los socios del gimnasio al ser consultados sobre si creían que la mejora de los hábitos alimenticios repercute en el rendimiento a la hora de realizar actividad física, respondieron todos afirmativamente, lo que da la pauta que consideran necesario mantener una buena alimentación. Estos aspectos serán importantes para gozar de buena

salud, cabe destacar que, el concepto se relaciona estrechamente con el de bienestar, y como menciona Martín (2016), existe el bienestar subjetivo que refiere a la satisfacción que tiene una persona con respecto a la vida. Aportando a esto, la actividad física brinda beneficios a nivel psicológico ayudando a la regulación emocional tal como menciona Soto et al (2010).

**¿Consideras que la mejora de los hábitos alimenticios repercute en el rendimiento a la hora de realizar actividad física?**



---

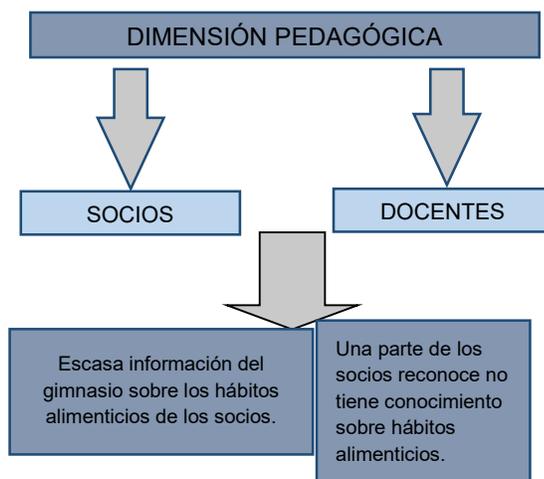
Gráfico 6 de Elaboración propia. Pregunta 10 Segunda Colecta

---

En este sentido, Pérez et al. (2017) manifiesta que la alimentación debe adaptarse a las necesidades de cada persona, lo que incluye no solo sus características personales sino también el tipo de entrenamiento. Mientras tanto, Sánchez y Aguilar (2015) aportan que, una buena alimentación en base a una dieta equilibrada garantiza un adecuado crecimiento físico. Afirmando estos conceptos, González-Gross, Anget, Ruiz y Castillo, (2001) hacen referencia a que, un déficit de nutrientes en la alimentación puede provocar una disminución de la capacidad de esfuerzo físico de una persona, lo que marca la importancia de complementar la actividad física con una adecuada alimentación. Siguiendo en esta línea, Sánchez-Valverde, Moráis López, Ibáñez, y Dalmau Serra, (2014) mencionan que, las cantidades de una dieta equilibrada deben adaptarse a las necesidades de cada deportista, las cuales dependerán del tipo de deporte y la intensidad que requiere,

Cabe destacar que en la segunda colecta la dimensión más implicada fue la identitaria/ pedagógica, coincidiendo con el modelo de análisis de la primera colecta.

## Segundo modelo de análisis



Cuadro de elaboración propia Modelo de Análisis Segunda Colecta de datos.

### 5.2 Plan de mejora

La propuesta del plan de mejora (anexo II) se realizó una vez concretado el informe de aproximación diagnóstica explicado en el apartado anterior. Este plan, fue elaborado en conjunto y posteriormente presentado a la dueña del gimnasio. Una vez que analizó la propuesta y avaló las actividades con sus respectivos costos, quedó listo para ser llevado a cabo.

Se comenzó con la definición del objetivo principal, el cual busca concretar un programa de asesoramiento de la temática en cuestión, a partir de ahí, se desprenden 3 objetivos específicos que marcan el desarrollo de la propuesta. Cabe destacar que, fueron realizados a partir de los factores causales resultantes en el informe de aproximación diagnóstica. Una vez concretados, se plantearon metas cuantificables para cada uno, con el fin de que sean medibles y viables con respecto al contexto de la institución. Posteriormente, una vez realizados estos pasos, se elaboró un cronograma con actividades para cada objetivo específico, las cuales marcarán el abordaje y concreción del mismo con su respectivo proceso. Para finalizar, se presentó un presupuesto estimativo con respecto a los gastos que conlleva realizar la propuesta de mejora, con gastos de inversión y de operación.

A continuación, se presenta una tabla que detalla los distintos objetivos, metas y actividades del plan de mejora.

Objetivo General: Elaborar e implementar un programa de asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física para los socios del gimnasio.	<p style="text-align: center;"><b>Metas</b></p> Realizar un seguimiento mensual sobre hábitos alimenticios y actividad física a los socios.
Objetivos Específicos: 1. Incorporar espacios de coordinación entre funcionarios y dueña del gimnasio para tratar la temática.  2. Generar instancias de capacitación para los funcionarios del gimnasio sobre hábitos alimenticios y actividad física con profesionales sobre la temática.  3. Implementar instancias de seguimiento entre profesional y socios interesados en hábitos alimenticios y actividad física.	1. Generar una reunión de funcionarios y dueña cada un mes.  2. Realizar 3 instancias de capacitaciones anuales para los funcionarios con un profesional del tema.  3. Concretar una reunión con los socios interesados para realizar un seguimiento mensual en cuanto a sus hábitos alimenticios y actividad física.
Actividades por objetivos:  1.1 Consultar y definir fecha de encuentro entre los actores involucrados 1.2 Definir espacio, fecha y horario de reunión (cronograma) 1.3 Confirmar asistencia por parte de los funcionarios. 1.4 Realizar una lista de temáticas específicas para ser abordadas 1.5 Elaborar actas de reunión y compartir el registro vía mail  2.1 Conseguir profesional/es en el tema 2.2 Consultar y definir fecha de encuentro entre los actores involucrados 2.3 Elaborar un cronograma con días y horarios de las capacitaciones 2.4 Confirmar de asistencia por parte de los funcionarios 2.5 Definir generalidades y ejes a ser abordados 2.6 Crear un material de apoyo para la institución 2.7 Entrega de certificados de participación  3.0 Definir el servicio para los socios 3.1 Consultar e inscribir socios interesados 3.2 Definir espacio fecha y horario de encuentros (cronograma) 3.3 Realizar evaluación antropometría y enviarla a los socios 3.4 Registro escrito de la actividad física realizada por cada socio por día 3.5 Realizar y enviar un plan mensual de alimentación y actividad física de acuerdo con las necesidades del socio  <b>Presupuesto: \$20.413</b>	

*Tabla 5 de Elaboración propia. Planilla Operativa,*

En esta etapa de la investigación, se llevó a cabo una reunión en el mes de setiembre con el fin de establecer los acuerdos comunes a la propuesta de mejora presentada. Cabe destacar, la buena voluntad por parte de la dueña para poder asistir a la institución y compartir el trabajo realizado. Esta reunión, fue muy importante, en la misma se presentó el proyecto concluido con las actividades y los costos, la dueña hizo algunas consultas específicas ante alguna duda que le surgió y avaló lo elaborado, por lo que no fue necesario realizar una segunda reunión.

El primer objetivo, trata de la elaboración e implementación de un asesoramiento en hábitos alimenticios y actividad física de los socios, con el fin de realizar un seguimiento mensual en relación al tema. Con esto, se brindará un servicio complementario a los socios, atendiendo una necesidad de ellos y colaborando con la mejora de la calidad de vida. Es importante que se realice un seguimiento, como mencionan Terrados y Leibar (2002), el rendimiento deportivo se ve influenciado por la nutrición y el entrenamiento entre otros

factores. Por otra parte, Pérez (2017) sostiene que, la alimentación se ve influenciada por el tipo de entrenamiento de cada persona adaptándola a sus necesidades.

Dentro de los objetivos específicos, el primero de ellos, hace referencia a la incorporación de espacios de coordinación entre los funcionarios y la dueña de la institución, lo que resulta un elemento fundamental para trazar objetivos en relación al tema en cuestión e intercambiar opiniones de las distintas situaciones que planteen los socios. En este sentido, Monza (2015), afirma que estos espacios generan una cultura del trabajo colectivo, lo que potencia este aspecto. Los funcionarios, mencionaron en las entrevistas que no existían espacios de coordinación, uno de ellos remarcó que había un grupo de whatsapp, pero no se reunían para conversar los temas.

El segundo objetivo específico, marca la importancia de generar capacitaciones para los funcionarios sobre la temática en cuestión con un profesional a cargo. En las entrevistas, se les consultó a estos sobre el tema, salvo uno de ellos que tenía un curso en nutrición deportiva, los demás no poseían conocimientos. Para Gutiérrez, González, Aragón, y García (2017), con la capacitación, el docente busca mejorar su desempeño y así lograr un desarrollo profesional y personal satisfactorio. A partir de esta capacitación, puede desarrollar su rol docente de manera eficaz, como sostiene Torres (2004), el docente debe preparar a sus alumnos para que seleccionen y utilicen la información brindada.

Por último, el tercer objetivo específico, menciona que, se implementarán instancias de seguimiento mensual entre el nutricionista y los socios que quieran adherirse a la propuesta, con el fin de que se les haga controles y se recomiende un plan de comidas según las necesidades de cada uno. En este sentido, es fundamental que haya un especialista en el área de la nutrición debido a que, como sostiene Bueno (2014), es capaz de realizar una evaluación del proceso alimentario-nutricional individual, plantear un programa de alimentación y hasta realizar algunas sugerencias en cuanto a la prevención en el consumo de determinados alimentos. Para realizar el seguimiento, se pueden tomar algunas medidas para marcar el punto de partida de cada individuo, por ejemplo, el IMC que según Rosales (2012), "...mide el estado nutricional calculando el peso dividido por la estatura al cuadrado" (pág. 1804), también afirma que, tiene una alta correlación con la grasa corporal. Complementando esta evaluación, se les puede realizar una antropometría, como sostiene Gabulli (2000), hay diversas formas para evaluar la composición corporal de un individuo, entre ellas la medida de pliegues cutáneos. Varios autores la definen, Canda (2012) plantea que, se toman "...las medidas y proporciones del cuerpo humano, describiendo y cuantificando su variabilidad física." En este sentido, Lescay, Becerra, y González (2017), mencionan que refiere al estudio de las dimensiones de huesos, músculos y tejido adiposo. Por lo tanto, los socios tendrán un trabajo interdisciplinario con un nutricionista el cual les brindará recomendaciones para la alimentación y un profesional de

la actividad física que les marcará el trabajo en el gimnasio. Vale aclarar que, según Jenkins (1993) y Maughan (2008), el entrenamiento produce un aumento de los procesos metabólicos, lo que genera un mayor gasto de sustratos energéticos que se deben recuperar con las comidas, entre ellos, aparecen los hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. Esto da la pauta que, es necesario complementar la actividad física con el ejercicio para poder cubrir esas demandas.

### **5.3 Respuestas a las preguntas de investigación**

La primera pregunta de investigación hace referencia a, ¿Qué aspectos se deberían tener en cuenta para implementar un asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física? En primer lugar, cabe destacar que en repetidas veces se evidenció que es una temática de interés por parte de los socios que concurren al gimnasio, por ejemplo, en la entrevista exploratoria la dueña afirmó, "...me preguntan mucho por nutrición deportiva..." (EE, pág. 2). Por otra parte, en las encuestas se puede ver como el 90% de los encuestados contestó que cree importante que se brinde información sobre hábitos alimenticios y actividad física, lo que da la pauta que es un tema el cual les motiva e interesa.

Otro punto a resaltar, más específicamente de lo organizacional, es que para poder llevar a cabo un asesoramiento debe existir una coordinación entre los actores implicados, donde se comuniquen los aspectos más significativos entre los docentes y la dueña sobre las inquietudes de los socios. La falta de coordinación fue uno de los factores causales resultantes en la aproximación diagnóstica realizada. Con respecto a esto, Bolarin-Martínez y Moreno (2015) aclaran que, la coordinación es un elemento fundamental no solo para el desarrollo profesional, sino también, para el aspecto organizativo entre docentes involucrados intencionalmente. Además de la coordinación antes mencionada, debe existir también un acuerdo y cronograma planteado en las reuniones de coordinación para poder pautar fechas, horarios, remuneración, objetivos, etc., entre los funcionarios y la dueña, y el profesional en la temática con la dueña.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de incluir un programa sobre hábitos alimenticios y actividad física es la capacitación docente, ya que, no todos los profesores se sienten formados como para poder abordarla con los alumnos. En la primera entrevista el profesor afirmó, "desde los docentes, bueno primero que nada estaría bueno que se generen capacitaciones eee, de los docentes, digamos para que estén más asesorados, que tengan más conocimiento en el ámbito de la nutrición" (EP1, pág. 2). En relación a esto, algunos autores, entre ellos Herdoiza (2004) y Espinoza (2016), destacan que, la capacitación le brinda al docente mediante la actualización de sus conocimientos, un

perfeccionamiento de su labor y debe ser un proceso de formación continua. Cabe destacar que, la capacitación es esencial para que el socio no sienta una segmentación en cuanto a los hábitos alimenticios y la actividad física, sino todo lo contrario, que se evidencie la relación directa y sea a través de los profesores, que tengan las herramientas necesarias para poder hablar de la temática con propiedad y así generar un intercambio, el que cual motive a los alumnos a mantener ese estilo de vida saludable.

La segunda pregunta de investigación hace referencia a, ¿Qué tipo de propuestas con relación a la actividad física y la nutrición serían convenientes agregar al gimnasio?

Para comenzar, se les consultó a los funcionarios si se habían realizado propuestas de integración sobre hábitos alimenticios y actividad física, a lo que respondieron que no; por lo tanto, se prosiguió a investigar que posibles propuestas creían convenientes llevar a cabo a lo que uno de ellos respondió, “estaría bueno generar eh, capaz que cada tanto taller para los socios, capaz que también, jornadas donde esté también la actividad física y que se generen digamos espacios que se hable sobre una alimentación saludable” (EP1, pág. 2-3). En la misma línea, otro de los entrevistados propuso, “hacer alguna charla o algo, hay gente que no tiene ni idea y estaría bueno informarla, o con un nutricionista que venga y de una charla,” (EP2, pág. 2). Aportando a esto, Madeiro (2013) afirma que, un grupo interdisciplinario es un grupo de personas las cuales trabajan para resolver distintos problemas y las demandas que se le proponen a la institución más allá que tengan disciplinas diferentes.

Por ende, uno de los propósitos planteados para el plan de mejora, es la realización de una reunión mensual con cada socio para llevar adelante un plan interdisciplinario, donde se atienda el asesoramiento en hábitos alimenticios con un nutricionista y la actividad física marcada por parte de los docentes. Vale aclarar que, el encargado de realizar el asesoramiento debe ser un nutricionista, debido a que, “es un profesional de la salud con capacidad de realizar la evaluación del proceso alimentario-nutricional de la población tanto a nivel colectivo como individual” (Bueno, 2014, pág. 16). Cabe destacar que, en dichas instancias mensuales se realizarían diversas evaluaciones, por ejemplo, el IMC y antropométrica de los pliegues para detallar los índices de masa grasa y masa magra. Según Rosales (2012), el IMC tiene un alto grado de correlación con la grasa corporal, mientras que Gómez y Verdoy (2011), indican que, el estudio antropométrico aporta datos de forma que facilita la prescripción de entrenamiento. A partir de ahí, el socio pasa a manos del profesional de la actividad física, los profesores el gimnasio, que como aportan Devís y Samaniego (2016), conocen las limitaciones y posibilidades de su campo. A su vez, Izquierdo (2007) agrega que, la actividad física debe ser guiada, diseñada, planificada, desarrollada por un profesional del campo, porque de lo contrario, podría generar ciertos problemas a la salud de las personas.

## 6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los principales resultados obtenidos evidencian que la institución presenta una debilidad en cuanto a la capacitación y actualización docente en el área de hábitos alimenticios, teniendo en cuenta que a los socios les interesa y que está muy vinculada a la actividad física. A su vez, esto se considera un punto a mejorar, ya que, los actores institucionales resaltan la importancia de complementar ambos temas. Al mismo tiempo, la incorporación del tema es beneficiosa para los socios, dado que, agregarían a sus hábitos saludables la alimentación y así mejorarían su estilo de vida. Además, se concientiza sobre la importancia del equilibrio entre lo que se consume y la actividad física que realizan, manteniendo un bienestar el cual repercute directamente en la salud.

Agregando a lo mencionado anteriormente, la falta de estrategias de los funcionarios para brindar información sobre hábitos alimenticios a los socios, es otro aspecto el cual está muy vinculado con la capacitación docente, ya que la misma, además de otorgar información, va a brindar herramientas para que los actores institucionales puedan involucrarse en el tema e informar a los alumnos generando un feedback.

Por otra parte, la falta de un espacio de coordinación entre funcionarios es otro elemento que dificulta la comunicación, y como consecuencia no se puede abordar temáticas desde las distintas propuestas del gimnasio. Al mismo tiempo, cabe destacar que, la relación interpersonal y el clima del gimnasio es muy acogedor y positivo, el cual se podría potenciar generando encuentros predeterminados entre los funcionarios para tratar temáticas, emergentes, entre otras. Otro aspecto de suma vinculación, es la escasa información por parte de los profesores sobre los hábitos alimenticios de los socios.

En cuanto a la propuesta de mejora, la cual fue elaborada partiendo de los datos relevantes de las diferentes colectas de datos, del análisis de la aproximación diagnóstica con sus respectivos factores causales y las diferentes fuentes teóricas plasmadas en la investigación, se puede decir que, tuvo el objetivo de abordar la temática específica que presenta el gimnasio teniendo en cuenta los factores que influyen directamente en el mismo, planteando posibles abordajes visibles y acordes al contexto de la institución.

La propuesta planteada se considera viable y coherente, ya que busca, en primera instancia, la conjunción de los actores funcionales en un espacio común para poder afianzar los vínculos y generar trabajo en equipo el cual se verá reflejado en cada propuesta. En segundo lugar, porque se enfatiza en realizar capacitaciones docentes sobre hábitos alimenticios, generando una mayor cantidad de herramientas y estrategias para poder realizar intercambios con los alumnos e informarles generalidades acerca de la temática. En tercer lugar, se ofrecerá un servicio con la participación de un profesional en el tema lo que

le da mucha relevancia y seriedad a la propuesta. El mismo realizaría evaluaciones, armaría el plan y se complementarían con el trabajo de los profesionales en la actividad física.

### **6.1 Conclusiones: Aproximación diagnóstica y Propuesta de Mejora**

- Destacar la respuesta inmediata de la dueña para concretar la entrevista exploratoria, el cual fue el primer paso para arrancar la investigación. Luego de concretada, nos brindó su total apoyo y predisposición para continuar asistiendo.
- Muy buena disposición y compromiso por parte de los funcionarios para realizar las entrevistas y el desarrollo de la investigación. Destacando el interés y apoyo sobre las temáticas a abordar, lo que facilitó la coordinación y una fluida dinámica de trabajo.
- Los socios por su parte, contestaron las encuestas una vez finalizadas las clases de fitness quedándose unos minutos voluntariamente. Mientras que otros, lo hicieron parando sus actividades en sala.
- La institución se encuentra localizada en un lugar estratégico, ya que, tiene gran accesibilidad, tanto en la calle principal por la que se entra al gimnasio donde pasan diversas líneas de ómnibus, ya dos cuadras, donde se encuentra una avenida la cual es muy transitada y con mucha locomoción.
- La infraestructura es amplia, tiene dos espacios los cuales funcionan simultáneamente con dos metodologías distintas. Se puede dividir en dos grandes aspectos, por un lado, el sector de fitness el cual se encuentra en condiciones favorables, ya que cuenta con diferentes materiales, equipo de audio, etc. Y, por otra parte, la sala de aparatos, la cual se encuentra un poco antigua, pero en buen estado.
- El clima de trabajo es muy positivo, muy buena relación entre los actores institucionales, debido al compromiso y respeto entre pares. La dueña es un pilar fundamental, la cual fomenta la sociabilización y el compañerismo.
- Falta un espacio de coordinación docente en el cual planificar y coordinar las distintas propuestas del gimnasio. Agregando a esto, se debe generar un equipo de trabajo el cual se sienta apoyado y respaldado por sus pares.
- En cuanto a la propuesta de mejora planteada se atiende a diversos factores relevantes: coordinación docente, capacitación sobre hábitos alimenticios y estrategias para abordar la temática con los socios.
- Interés por parte de los funcionarios sobre los hábitos alimenticios y conciencia de la importancia de los mismos como complemento de la actividad física. A pesar de no recibir información específica, sienten la necesidad de recibir conocimientos sobre

hábitos alimenticios para complementar su función en el gimnasio ya que los alumnos tienen inquietudes acerca de la temática.

- Es fundamental capacitar al cuerpo docente sobre hábitos alimenticios para brindar respuestas a los cuestionamientos de los socios y poder articular dos conocimientos tan vinculados entre sí (hábitos alimenticios y actividad física).
- Importancia de los hábitos alimenticios para complementar con la actividad física y así adquirir una mejor calidad de vida, mejorando la salud y el bienestar respectivamente.

## **6.2 Conclusiones del proceso de investigación**

Basado en las competencias presentadas en el programa de la materia Proyecto Final II 2019.

- Trabajo en equipo entre pares y con la docente orientadora para mejorar la calidad del estudio. Tuvieron que enfrentar diferentes desafíos: tomar decisiones en conjunto, por ejemplo, al momento de seleccionar los instrumentos de recolección de datos más adecuados para obtener insumos valiosos para el estudio; solucionar distintos emergentes que surgieron, al principio del proceso de la materia proyecto los estudiantes fueron a dos instituciones a realizar entrevistas exploratorias, de las cuales ninguna fue avalada, ya que, no se trataba un tema relacionado al área de salud y actividad física. Cabe destacar, el constante feedback entre las docentes y compañeros de curso.
- Fue un trabajo el cual aportó conocimientos, experiencias, aprendizajes, roles no antes experimentados por los estudiantes, como, por ejemplo, colocarse del lado de entrevistadores con colegas.
- Potenció el dominio de habilidades personales e interpersonales, enfrentando situaciones de toma de decisiones de forma acertada, por ejemplo, a la hora de seleccionar información para el análisis de datos generando acuerdos entre sí.
- Promovió la formación de un profesional crítico y reflexivo, ser capaz de enfrentarse a situaciones y reflexionar sobre cuál es el procedimiento más adecuado para llevar a cabo, acordando con su par y así brindar una respuesta eficiente.
- Existió un perfeccionamiento de la utilización de un lenguaje académico en los distintos ámbitos, no solo para la realización de los distintos trabajos a lo largo del año, sino también, para comunicarse con los actores de la institución al hacer las preguntas en las entrevistas.
- Permitió el conocimiento de estructuras deportivas desde otra perspectiva no antes experimentada. Estableció vínculos con una organización, su gestión y una realidad

no abordada anteriormente, lo que potenció la labor de los estudiantes de Educación Física, Recreación y Deporte.

- La flexibilización en cuanto a temas vinculados con el cronograma, pactando entrevistas y encuentros con diferentes actores institucionales, tomando la iniciativa para proponer fechas tentativas. Los estudiantes tuvieron que tomar en cuenta distintas opciones, retrasando los tiempos pactados, por ejemplo, para realizar las encuestas.
- El trabajo de campo fue desafiante ya que los estudiantes tuvieron que elaborar y aplicar entrevistas y encuestas, lo que generó que se colocaran desde un lugar de investigador no antes experimentado. Cabe destacar la buena predisposición de los funcionarios y los socios, estos últimos se quedaron al finalizar una clase para completar las encuestas.
- Se promovió la autogestión del conocimiento mediante nuevas estrategias de búsqueda de información, tales como, el uso de distintos buscadores académicos (timbo, dialnet, scielo, colibrí, entre otros), libros de diferentes bibliotecas, consultas a profesionales en el tema y técnicas de recolección de datos (entrevistas y encuestas).

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, M. (2010). Particularidades de la institución educativa. *línea*, disponible en: <http://mayeuticaeducativa.idóneos.com/index.php/368115>, recuperado, 15.
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 187-202.
- Ascorra, P., & Crespo, N. (2008). La incidencia del rol docente en el desarrollo del conocimiento metacomprendido. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 3(1), 23-32.
- Batthyány, K., Cabrera, M., Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., ... & Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación para las ciencias sociales: apuntes para un curso inicial.
- Bastos, A. D. A., González-Boto, R., Molinero, O., & Salguero, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física.
- Bolarin-Martínez, M. J., & Yus, M. Á. M. (2015). La coordinación docente en la universidad: retos y problemas a partir de Bolonia. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 19(2), 319-332.
- Bueno, M. J. A. (2014). Rol del nutricionista en prevención y promoción de salud materno-infantil en el Uruguay. *Biomedicina*, 9(1), 16-23.
- Canda, A. S. (2012). *Variables antropométricas de la población deportista española*. Madrid, Spain: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Colmenares, C. C., & Schmalbach, J. E. (2015). Salud de la población desde la perspectiva de los determinantes sociales en salud. *Revista Salud Bosque*, 3(1), 75-80.

- Contreras, A. E., Sáenz, C., Marileth, V., Gutiérrez, V., & Yessenia, Y. (2016). *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida, del municipio de Estelí, durante el año 2015* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua).
- Corbetta, P. (2007) El muestreo. *En: Metodología y técnicas de investigación social*. Aravaca, Madrid. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 271-299)
- Corbetta, P. (2007) La entrevista cualitativa. *En: Metodología y técnicas de investigación social*. Aravaca, Madrid. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 343-373)
- Corbetta, P. (2007) La encuesta por muestreo. *En: Metodología y técnicas de investigación social*. Aravaca, Madrid. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 146-207)
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.
- Devís, J. D., & Samaniego, V. P. (2016). El campo y la formación de los profesionales de la actividad física relacionada con la salud. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (376), 13.
- Díaz Quiñones, J., Valdés Gómez, M., & Boullosa Torrecilla, A. (2016). El trabajo interdisciplinario en la carrera de medicina: consideraciones teóricas y metodológicas. *Medisur*, 14(2), 213-223.
- Espinoza O, Luis, Rodríguez R, Fernando, Gálvez C, Jorge, & MacMillan K, Norman. (2011). HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>
- Espinoza Correa, M. L. (2016). *Diseño e implementación de un programa de capacitación continua en educación ambiental por parte del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Machala, dirigido a instituciones educativas* (Master's thesis).

- Estrada-Gómez, C. G., Camacho, C. G., Sánchez, I. S., & Ochoa, L. P. (2019). Conocimiento y percepciones médicas sobre la fisioterapia y el trabajo interdisciplinario. *Revista Investigación en Educación Médica*, 8(31), 38-47.
- Gabulli, M. (2000). Aspectos prácticos en la Antropometría en pediatría. *Asociación de Médicos Residentes del Instituto Especializado de Salud del Niño*, 3(1), 22-26.
- García, P. (1983). Fundamentos de Nutrición. En: Tema III. Nuestros Alimentos. Hábitos alimentarios. (pp. 89-118). San José, Costa Rica. Editorial: Universidad Estatal a Distancia.
- Gómez, J. G., & Verdoy, P. J. (2011). Caracterización de deportistas universitarios de fútbol y baloncesto: antropometría y composición corporal. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 39-51.
- González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 51(4), 321-331.
- Guillen Pereira, L., Martínez Gil, L., & Montano Rodríguez, F. (2018). La responsabilidad social en el marketing deportivo. *Revista Universidad y Sociedad*, 10(2), 175-180.
- Gurdián Fernández, A. (2010). Antecedentes de la Perspectiva Cualitativa y Cuantitativa en el Contexto de la Historia de las Ciencias. En: *El paradigma cualitativo en la investigación socio educativa*. (pp. 1- 48) San José, Costa Rica. Editorial:
- Gutierrez, S. L., González, M. L. N., Aragón, I. J. V., & García, L. J. M. (2017). La Formación y Capacitación Docente y su impacto en la Calidad en la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Nayarit. *EDUCATECONCIENCIA*, 13(14).

- Heinemann, K (2003) Técnicas de recopilación de datos. *En: Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona. Editorial: Paidotribo.
- Herdoiza, M. (2004). Capacitación docente. *Strengthenmg Achievement in Basic Education (SABE) Project*. Recuperado de <http://pdf.usaid.gov/pdf/does/PNACG311.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Parte 3: El proceso de la investigación cualitativa. Capítulo 12: El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo*. En: Metodología de la investigación. (pp. 362-391). México D.F, México. Editorial: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Parte 3: El proceso de la investigación cualitativa. Capítulo 13: Muestreo en la investigación cualitativa*. En: Metodología de la investigación. (pp. 392-404). México D.F, México. Editorial: Mc Graw Hill.
- Herrero Jaén, Sara. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2) Recuperado en 14 de octubre de 2019, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&tlng=pt).
- Izquierdo, A. C. (2007). Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (7), 51-57.
- Kinnear, C.T. & Taylor, R.J. (1998) Investigación de mercados: un enfoque aplicado. *En: Metodología*. México. Editorial: Mc Graw Hill.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2003). *Fundamentos de marketing*. Pearson Educación.
- Martín, M. G. (2016). *Personalidad, bienestar y salud en jóvenes de 20 a 30 años* (p. 1). Universidad Complutense de Madrid.

- Lescay, R. N., Becerra, A. A., & González, A. H. (2017). Antropometría. Análisis comparativo de las tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. *Revista EIA*, 13(26), 47-59.
- Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22.
- Madeiro Ramírez, S. (2013.). *Trabajo social y salud : la importancia del abordaje interdisciplinario*. Tesis de grado. Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Ciencias Sociales.
- MONZA, A. (2015). Los colectivos docentes como equipos de trabajo en los centros de educación media pública de Montevideo-Uruguay: tránsitos de la invisibilidad a la enunciación. Tesis de maestría. Montevideo, Uruguay. Editorial:
- OBLITAS-GUADALUPE, L. A., TURBAY-MIRANDA, R. O. S. M. E. R. Y., SOTO-PRADA, K. J., CRISSIEN-BORRERO, T. I. T. O., CORTES-PEÑA, O. F., PUELLO-SCARPATI, M. I. L. D. R. E. D., & UCRÓS-CAMPO, M. M. (2017). Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 99-113.
- Organización Mundial de la Salud. (octubre de 2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45. Ginebra. Recuperado el Noviembre de 2015, de [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf).
- Pelier, B. Y. N., García, J. M. V., & de la Torre Chávez, Y. (2019). La actividad física en la promoción para la salud: garantía de un envejecimiento saludable. *Investigaciones Medicoquirúrgicas*, 11(1).
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. L. Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251.
- Pérez, F. J. G., García, J. D., Quintero, M. P., Sánchez, I. B., Siquier-Coll, J., & Marín, D. M. (2017). Análisis Nutricional en Jóvenes Deportistas Practicantes de Fútbol,

Tenis y Baloncesto. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 16(2), 1.

Prieto, M. B. R. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, (7), 79-84.

Programa Proyecto Final II (2019). Extraído de Plataforma del IUACJ. Recuperado de: <http://cursos.iuacj.edu.uy/mod/folder/view.php?id=12097>

Puerto, J. Lagares, P. (2001) Población y muestra. Técnicas de muestreo. Sevilla. Editorial: Management Mathematics for European Schools. (pp. 2- 13).

Quintero, J. S. C., Zallas, F. A. E., Figueroa, J. F., Ochoa, M. Á. R., Ibarra, J. R., & Salinas, P. R. A. (2018). El marketing deportivo a través medios electrónicos; Estrategia para promover actividad física y disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, (27), 16-16.

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17.

Rivera, C. L., Rivera Correa, R. E., & Rivera Correa, N. E. (2019). LA CAPACITACIÓN DEL DOCENTE COMO PROMOTOR DE APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.

Rosales Ricardo, Y. (2012). Antropometría en el diagnóstico de pacientes obesos: una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1803-1809.

Sánchez Socarrás, Violeida, & Aguilar Martínez, Alicia. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>

Sánchez, J. M. P., Vizúete, A. A., Camino, M. M., & Ortega, R. M. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 32(1), 20-22.

- Sampieri, R. Collado, c. Lucio, P. (2006) Selección de la muestra. *En: Metodología de la investigación*. México. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 235- 269).
- Sampieri, R. (2010) Concepción o elección del diseño de investigación. *En: Metodología de la investigación*. México. Editorial: Mc Graw (pp. 118-169)
- Sampieri, R. (2014) El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo. *En: Metodología de la Investigación*. México. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 256-381)
- Sampieri, R. (2014) Muestreo de la investigación cualitativa. *En: Metodología de la Investigación*. México. Editorial: Mc Graw Hill(pp. 382- 392)
- Sampieri, R. (2014) Recolección y análisis de los datos cualitativos. *En: Metodología de la Investigación*. México. Editorial: Mc Graw Hill (pp. 394- 466)
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, & Luna-Bertos, Elvira De. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sánchez-Valverde Visus, F., Moráis López, A., Ibáñez, J., & Dalmau Serra, J. (2014). Recomendaciones nutricionales para el niño deportista. *Anales de Pediatría*, 81(2), 125. <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.1016/j.anpedi.2013.08.007>
- Soler Lanagrán, A., & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and HealthResearch*, 9 (2), 187-198.
- Soto, L. F. L., Torres, I. C. S., Arévalo, M. T. V., Cardona, J. A. T., Sarria, A. R., & Polanco, A. B. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12).
- Stake, R. (1999) El caso único. *En: Investigación con estudio de caso*. Madrid. Editorial: Ediciones Morata, S.L (pp. 15- 25)

Torres, R. M. (2004). Nuevo rol docente: ¿qué modelo de formación, para qué modelo educativo? *Revista colombiana de educación*, (47).

Vega-Rodríguez, P., Álvarez-Aguirre, A., Bañuelos-Barrera, Y., Reyes-Rocha, B., & Castañón, H. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería universitaria*, 12(4), 182-187.

Yacuzzi, E. (2005). *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación* (No. 296). Serie Documentos de Trabajo.

## **8. ANEXOS**

ANEXO I: Informe de Aproximación Diagnóstica

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

# **INFORME DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA**

Asignatura: Taller de proyecto  
Docente: Macarena Anzuela

ANA CLARA CIBILS  
FEDERICO JURADO

**MONTEVIDEO**

**2019**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmante Ana Clara Cibils y Federico Jurado, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

---

Ana Clara Cibils

---

Federico Jurado

## Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo indagar y analizar una problemática relacionada a la salud en una institución deportiva de entidad privada. La misma se encuentra ubicada en el barrio Buceo, con una antigüedad de 11 años. Los individuos que concurren a la institución son 180 aproximadamente y contiene un nivel socio económico medio.

Por otra parte, el diseño metodológico de la investigación fue de corte cualitativo, más específicamente estudio de caso. Se organizó en diferentes etapas, la primera fue la exploratoria, donde se indagó sobre generalidades de la institución, fortalezas, debilidades, infraestructura, entre otros, mediante una entrevista. Además, se pudo detectar la falta de asesoramiento sobre hábitos alimenticios vinculados a la actividad física.

La segunda etapa fue la de recolección de datos, en la que se buscó recabar la mayor cantidad de insumos para responder las preguntas de investigación. Se comenzó con la elaboración de los instrumentos (entrevistas y encuestas) y luego se pasó a la realización de las mismas; 3 entrevistas a los profesores del gimnasio y 20 encuestas a 10 socios que concurrían al gimnasio en la mañana y 10 socios de la tarde. Luego se analizaron de los datos obtenidos y se vincularon con un sustento teórico, generando triangulación de información. Por último, se elaboró el informe de aproximación diagnóstica.

Palabras claves: salud, hábitos alimenticios y actividad física.

## Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO.....</b>	<b>6</b>
<b>3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO.....</b>	<b>7</b>
<b>4. ENCUADRE TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
4.1 Salud.....	8
4.2 Estilo de vida.....	8
4.3 Calidad de vida.....	8
4.4 Actividad física.....	9
4.5 Nutrición.....	10
<b>5. PROPUESTA METODOLÓGICA.....</b>	<b>11</b>
5.1 Tipo de investigación.....	11
5.2 Universo y muestra.....	11
5.3 Técnica de recolección de datos.....	12
<b>6. ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>14</b>
<b>7. CONCLUSIONES GENERALES.....</b>	<b>18</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>19</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>21</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encuentra enmarcado dentro de la materia Taller de Proyecto final 1, correspondiente a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. El mismo fue realizado por alumnos de cuarto año, con el fin de relevar una institución deportiva. La institución con la cual se trabajó fue un gimnasio ubicado en el barrio Buceo, en donde se realizó una aproximación diagnóstica para indagar acerca de una temática relacionada al área de la salud.

El primer acercamiento con la institución fue a través de una entrevista exploratoria a la dueña del local, donde se identificaron fortalezas, debilidades, y posibles problemas asociados al trayecto de Salud. La problemática encontrada fue la falta de asesoramiento sobre hábitos alimenticios relacionados a la actividad física por parte de la institución deportiva hacia sus socios.

Luego, se continuó con la realización de un Anteproyecto, en el cual se definió la problemática central de esta institución, y a partir de esta las preguntas de investigación.

En último lugar, fueron realizadas dos colectas de datos con el fin de recabar los insumos necesarios para poder contestar las preguntas antes mencionadas.

En la primera colecta se aplicaron 3 entrevistas semiestructuradas a profesores de la institución, mientras que en la segunda colecta se realizaron 20 encuestas a socios de la misma.

Luego de cada colecta de datos fue realizada una matriz de análisis y modelo de análisis para identificar el modelo en el cual está enmarcado el trabajo, en este caso identitario, los actores vinculados al mismo y los factores causales.

En la recolección de datos la muestra seleccionada por los estudiantes fue: los 3 profesores del gimnasio y 20 socios (10 de el horario matutino y 10 del vespertino), así se logró tener más insumos y una visión más amplia sobre el contexto a estudiar.

Luego se analizaron los datos triangulando la información recabada con un marco teórico relacionado al tema.

## 2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Se considera una temática relevante dado que, es de suma importancia la alimentación equilibrada para mantener un estilo de vida saludable, y es de notorio conocimiento que no solo con la práctica periódica de ejercicio alcanza. Se debe tener en cuenta los hábitos alimenticios que adquieren las personas, ya que es tan fundamental la actividad física regular, como una ingesta balanceada de alimentos.

A raíz de este problema surgieron algunas preguntas para llevar a cabo la investigación, las mismas son:

¿Qué aspectos se deberían tener en cuenta para implementar un asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física?

¿Qué tipo de propuestas con relación a la actividad física y la nutrición serían convenientes agregar al gimnasio?

Planteadas las preguntas, se buscará darles respuesta a lo largo de la investigación mediante distintas colectas de datos las cuales se aplicarán a los profesores y a los socios.

### 3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

La institución deportiva que se abordó en este trabajo es un gimnasio que se encuentra ubicado en una calle transitada en el barrio Buceo. El mismo tiene unos 11 años de antigüedad y asisten aproximadamente unos 180 socios de ambos sexos, con una franja etaria que varía entre los 18 y 60 años. Los socios poseen un nivel socioeconómico medio, tienen buena predisposición al entrenamiento y colaboran con el orden de los materiales.

El gimnasio cuenta con 3 profesores y su dueña. Un profesor se encarga de las actividades de sala, mientras que las otras dos profesoras se dividen las clases de fitness restantes. A su vez, cuenta con dos recepcionistas, una en la mañana y otra en la tarde

En relación a la infraestructura, se puede decir que su tamaño general es pequeño, cuenta con un salón, en el cual se realizan actividades como gap, body pump, jump, aéreo tonin, entrenamiento funcional, pilates, zumba y local.

Por otra parte, hay una sala de aparatos que no es muy espaciosa la cual está equipada con varias máquinas un poco antiguas, pero en buen estado. También tiene varias barras, mancuernas y discos con distintos pesos para utilizar en las barras en una cantidad considerable que alcanza para cubrir las necesidades de los socios que asisten a la misma.

Con respecto a los materiales de fitness, cuenta con pelotas de pilates, discos, barras, mancuernas, tobilleras y distintos tipos de bandas elásticas. Hay una cantidad considerable de materiales para cubrir las clases y se encuentran en buen estado.

Tiene un horario cortado, abre sus puertas a las 8 de la mañana y cierra a las 12 del mediodía reabriendo a las 15 para dar su cierre definitivo a las 22. Cabe destacar que las clases duran una hora, pero no hay clases en todos los horarios que está abierto, en la mañana comienzan a las 8 mientras que en la tarde son a partir de las 16 hasta las 20. En los horarios que no hay clases los socios pueden usar la sala de aparatos, vale aclarar que no hay profesor de sala durante todo el horario en la tarde, pero sí en la mañana.

## **4. ENCUADRE TEÓRICO**

En el presente apartado se presentan los principales conceptos asociados al problema de estudio.

### **4.1 Salud**

En primer lugar, es relevante hacer mención sobre el concepto de salud, según la Cumbre de Río de Janeiro (1992) (tal como se cita en Alcántara Moreno Gustavo 2008) “...depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social” (pág. 95). Siguiendo en la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (1948) sostiene que, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Basándose en ambas definiciones se puede decir que es un concepto que se fue modificando a lo largo de la historia y que está muy vinculado al contexto en el cual se encuentre, valores, creencias, etc. Es considerado un término social complejo ya que está conformado por una cantidad de variables las cuales se encuentran en interacción entre ellas mismas.

### **4.2 Estilo de vida**

Por otra parte, “El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. (Sánchez, 2015, pág. 1910). Cabe destacar que, estilo de vida lo determina cada persona.

Agregando a esto, Onzari (2004) sostiene que uno de los dos principales factores que inciden en el estado de salud de una persona es el estilo de vida, este determina que la patología que tiene el individuo se desarrolle con el correr de los años o no, convirtiendo a esta en un factor de riesgo para el individuo y una de las conductas que influyen en este es la alimentación inadecuada.

Continuando con lo citado por ambos autores, se puede decir que el estilo de vida es un concepto que está vinculado con distintos aspectos modificables por el hombre como la alimentación, estado físico, estado emocional, etc. Por lo tanto, el estilo de vida es una elección de cada individuo, dependerá de las conductas que adopten y repercutirá en su salud.

## 4.2 Calidad de vida

Otro de los conceptos que se vincula con el de salud y estilo de vida, es el de calidad de vida.

Como sostiene Muñoz (2015) desde una perspectiva cercana a las ciencias de la salud un conjunto cada vez más numeroso de especialistas dedicados al estudio de la calidad de vida están comprobando como la relación entre los hábitos saludables y la salud es cada vez más incluyente (pág. 18).

Aportando a esto se puede decir que, la calidad de vida está muy vinculada al estilo de vida de una persona. Sí las determinaciones que toma cada individuo en cuanto a la alimentación y cantidad de ejercicio físico realizado entre otras (estilo de vida) son desbalanceadas, pueden generar una calidad de vida irregular generando complicaciones en la salud.

Según Schwartzmann (2003) calidad de vida es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas.

Por lo tanto, es importante mantener un estilo de vida balanceado entre la actividad física y la alimentación. Con esto, cada persona logrará un mayor grado de satisfacción personal, mejorando sus relaciones interpersonales y una calidad de vida regular.

## 4.4 Actividad física

Continuando con el desarrollo de los principales conceptos que se abordan en esta investigación, se procederá a definir actividad física. En los párrafos anteriores se ha mencionado varias veces el concepto como parte de un estilo de vida saludable y para obtener una mejor calidad de vida.

Según La Organización Mundial de la Salud (1948) (tal como se cita en Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011) la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndose como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente. (pág. 205)

A partir de este concepto, podemos observar que realizar actividad física no es algo que requiere demasiada preparación, muchas de las actividades que se realizan en el hogar son consideradas como tal.

Según la Organización Panamericana de la Salud (tal como se cita en Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011) en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo,

además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (pág. 205)

Analizando lo dicho anteriormente, se puede afirmar que es importante la actividad física diaria debido a que ocasiona beneficios en las personas, aumenta la autoestima, mejora las relaciones sociales, reduce el riesgo de enfermedades crónicas entre otras cosas. Todos estos beneficios repercuten directamente en la calidad de vida, generando mayores posibilidades de ser un individuo saludable.

Agregando a esto, “No cabe duda Que la salud comienza por la alimentación, pero para que se mantenga en niveles aceptables ha de ir complementada con el ejercicio físico...” (Muñoz, 2015, pág. 21).

#### **4.5 Nutrición**

Por último, otro de los conceptos principales que se abordarán en dicha investigación asociados al problema en estudio es el de nutrición.

Según Onzari (2004) la nutrición se define como el estudio de los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación. (pág. 2).

Entendiendo que la nutrición es un concepto muy amplio que está vinculado a diferentes variables, en esta investigación se apuntará específicamente a los hábitos alimenticios. Estos refieren, entre otros aspectos, al número de comidas diarias, los horarios en que se come, la manera en que se adquieren, almacenan y manejan los alimentos, la forma en que se decide cuánto, con quién, dónde y con qué se come, las técnicas y tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos en la mesa y la manera en que se seleccionan los alimentos para las comidas ordinarias y para las ocasiones especiales. (García, Pardo, Arroyo y Fernández (tal como se cita en Castillo Girón y Ayala Ramírez 2012) pág. 2). A modo de síntesis, se puede evidenciar que la nutrición es parte de los hábitos alimenticios ya que regula las conductas de estos, y acompañada de una conducta regular en cuanto a actividad física, se pueden obtener resultados importantes.

## **5. PROPUESTA METODOLÓGICA**

### **5.1 Tipo de investigación**

La presente investigación se caracteriza por ser de corte cualitativo, dado que “se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados” (Hernández, Fernández y Baptista 2010, pág. 364). Siguiendo con lo planteado por los autores, se busca profundizar tanto en las opiniones y significados del personal del gimnasio como en la de los socios, sin sacarlos de su realidad, ni de su percepción sobre la misma.

Por otra parte, dicha investigación se encuentra enfocada en un estudio de caso.

Según Yin 1994 (tal como se cita en Yacuzzi, s/a) una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. (...) Una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; y, también como resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos (pág. 3).

Siguiendo con lo que expresa el autor se puede decir que se utilizó dicha herramienta para poder estudiar el gimnasio en su contexto verdadero, detectar problemas, entender el por qué, y así, a partir de esto poder desarrollar conclusiones y teorías que se puedan comprobar empíricamente.

### **5.2 Universo y muestra**

En cuanto a la muestra, “... es un subconjunto de la población compuesto por las unidades que efectivamente se observan, y representan a las otras unidades de la población que no se observan”(Batthyány et al., 2011, pág. 73), agregando a dichos autores “es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia.”(Hernández, Fernández, Baptista, 2010, pág. 394).

En el presente trabajo la muestra fue no probabilística “la selección de un elemento de la población que va a formar parte de la muestra se basa hasta cierto punto en el criterio del investigador o entrevistador de campo” (Kinnear y Taylor, 1998, p.495), con un procedimiento de muestra intencional “el elemento se selecciona o se ha seleccionado debido a su fácil disponibilidad” (Kinnear y Taylor, 1998, p.495).

La muestra seleccionada para las entrevistas fue, los 3 profesores del gimnasio, mientras que, el criterio para las encuestas fue, 10 socios los cuales participaban en clases de fitness y 10 socios que concurren a la sala de aparatos. En el momento de aplicar las encuestas se resolvió optar por 10 socios de la mañana y 10 socios de la tarde, ya que las actividades que realizaban no era un aspecto relevante para la investigación. En ese momento, hubo una reformulación de la muestra lo que se da mucho en las investigaciones cualitativas, “la muestra planteada inicialmente puede ser distinta a la muestra final. Podemos agregar casos que no habíamos contemplado o excluir otros que sí teníamos en mente.” (Hernández Fernández, Baptista, 2010, pág. 395).

### **5.3 Técnica de recolección de datos**

La investigación comenzó en abril del año 2019 cuando se conoció el gimnasio. Luego se realizó la primera aproximación a la institución en donde se utilizó como instrumento de colecta de datos la entrevista exploratoria para encontrar problemas de investigación relacionados al área salud.

Una entrevista según Delgado y Gutiérrez (tal como se cita en Batthyány et al., 2011) es una conversación entre dos personas, un entrevistador y un informante, dirigida y registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional, continuo y con una cierta línea argumental —no fragmentado, segmentado, pre codificado y cerrado por un cuestionario previo— del entrevistado sobre un tema definido en el marco de una investigación. (pág. 89).

Continuando con lo mencionado anteriormente, más específicamente la entrevista exploratoria, se utilizó en primera instancia debido a que permite obtener una amplia cantidad de información acerca de la institución. Dicho instrumento, como se mencionó antes, les permitió una visión global de la institución, y detectar problemas. Se le realizó a la dueña del gimnasio en la recepción del mismo y ella contó cómo funciona el lugar, el personal con el que trabajan, la cantidad de socios que tienen, fortalezas, debilidades, particularidades, infraestructura, etc. Luego se procedió a desgarrar la misma para poder hacer el análisis de ella mediante una matriz exploratoria, la cual consiste en agrupar las fortalezas, dificultades, problemas relacionados con el ámbito de la salud y las personas implicadas sobre la institución. Una vez identificados estos problemas asociados al ámbito de la salud se avanzó en la elaboración del anteproyecto. En el mismo se plasmaron los problemas encontrados, se propusieron definiciones de las palabras claves relacionadas, se formularon algunas preguntas de investigación en base a los problemas para luego seleccionar uno de ellos y así continuar con la investigación enfocándose en la temática elegida.

Una vez que el anteproyecto, se realizó un cuadro de síntesis de instrumentos con las técnicas a utilizar en las dos instancias de colecta de datos. En la primera colecta se

realizaron 3 entrevistas semiestructuradas a tres profesores del gimnasio. En las mismas, “el investigador dispone de una serie de temas que debe trabajar a lo largo de la entrevista, pero puede decidir libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y el modo de formular la pregunta” (Batthyány, et al. 2011, pág.90). De esta forma se pudieron recolectar insumos necesarios, los cuales se utilizaron como medio para responder una de las preguntas de investigación. Las entrevistas se llevaron a cabo en el gimnasio una vez culminadas las clases y se concurren en distintos días debido a los horarios del gimnasio. En las entrevistas hubo una gran disposición por parte de los profesores, respondieron todo sin ninguna dificultad y las respuestas fueron similares por su parte. Una vez realizadas las entrevistas se procedió a desgrabar las mismas e identificando (según la información que brindaron los profesores) las 4 dimensiones que se presentan en la matriz de análisis: organizativa, administrativa, identitaria y comunitaria.

Por otra parte, se utilizó como instrumento la encuesta a 20 socios del club, para contestar la segunda pregunta de investigación.

Como sostiene García y Quintanal (s/a) se trata de una técnica de investigación basada en las declaraciones emitidas por una muestra representativa de una población concreta y que nos permite conocer sus opiniones, actitudes, creencias, valoraciones subjetivas, etc. Dada su enorme potencial como fuente de información, es utilizada por un amplio espectro de investigadores, siendo el instrumento de sondeo más valioso en instituciones como el Instituto Nacional de Estadística (INE), el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), el Ministerio de Asuntos Sociales, numerosos periódicos, entre otros muchos (pág. 1)

Luego de realizadas las colectas de datos, se elaboró una matriz y un modelo de análisis correspondiente a cada instancia. Esto sirvió para ordenar la información recabada e identificar la dimensión institucional más comprometida. A su vez, se detectaron los actores institucionales involucrados y factores causales del problema en estudio.

## 6. ANÁLISIS DE DATOS

Cabe destacar, que para realizar el análisis de los datos obtenidos se tuvieron presentes las dos preguntas de investigación planteadas desde un inicio, estas son: ¿Qué aspectos se deberían tener en cuenta para implementar un asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física? ¿Qué tipo de propuestas con relación a la actividad física y la nutrición serían convenientes agregar al gimnasio?

Con relación a la primera pregunta de investigación, se recabaron datos en la primera colecta. Se pudo evidenciar que todos los profesores resaltan que no existe una comunicación “formal” entre los diferentes funcionarios del gimnasio. En conjunto con esto, sostienen que tampoco tienen un espacio en donde poder realizar reflexiones o puestas a punto sobre los emergentes relacionados a la institución. Lo dicho anteriormente se evidencia en las siguientes citas, “como un espacio, un área no hay, lo que hay es más bien digamos se llega ee comunicación directa con la directora digamos” (EP1, página 1), “estaría bueno hacer algo capaz que cada trimestre una reunión de cómo se sienten, yo por lo menos lo haría así, cómo se sienten trabajando, ese tipo de cosas creo qué sirven y suman” (EP2, página 1) y “Nono. No mucho, no se hacen reuniones y eso con el personal no” (EP3, página 1). A partir de lo expresado por los docentes en las entrevistas, se debería tener en cuenta a la hora de implementar un asesoramiento en hábitos alimenticios, un espacio en común para tratar este tema entre los docentes con la dueña del gimnasio y así poder alinear algunos criterios a la hora de asesorar a los socios.

Agregando a esto, cabe destacar que se notó un interés por parte de los profesores acerca de los hábitos alimenticios y lo creían un factor muy importante al igual que la actividad física para que los socios puedan cumplir sus objetivos planteados en el gimnasio, mejorar su calidad de vida y forma física. Un emergente que surgió en cuanto a esto, es que ninguno de los funcionarios que se encuentran trabajando en el gimnasio tiene el conocimiento suficiente como para poder brindarle a los socios información de calidad. Por ejemplo, en la entrevista 1 “eh, en actividad física sí, como ya mencioné antes bueno estudió educación física y los cursos de entrenamiento funcional, después de lo que es alimentación o nutrición, eh, en el curso hubo digamos un taller, en el curso de entrenamiento personal, pero no, digamos, no será algo como capacitación para trabajar con hábitos alimenticios pero eh, no, aparte de eso nada” (EP1, página 2), se puede ver como el profesor tiene un conocimiento sobre actividad física ya que hizo diferentes cursos y estudia educación física actualmente, pero en cuanto a hábitos alimenticios o nutrición solo ha cursado alguna materia dentro de la especialidad entrenamiento y en la licenciatura en educación física, las cuales no le permitirían poder abordar el tema con firmeza ya que no es el área en donde se especifica. Por otra parte, en la entrevista 2 “ sí, hice en el enade,

estudié nutrición deportiva y ta, y después cursos, bueno zumba es un curso externo y después por ejemplo hice power jump que también es bodysystem es externo, y ta siempre como capacitándome haciendo algo diferente está bueno” (EP2, página 2), se puede evidenciar como la profesora tiene un conocimiento de nutrición ya que estudió nutrición deportiva en el ENADE, pero igualmente no siente que esté preparada para brindar un servicio sobre dicho tema. Por último, en la entrevista 3, “Nono, no he hecho ningún curso de nutrición y eso no, lo tengo de...bueno a ver, informarme por mi por lo personal porque me gusta también...” (EP3, página 2), la profesora entrevistada afirma que no tiene formación sobre nutrición más que la buscada por interés personal.

Siguiendo con el tema, se puede decir que en todas las entrevistas se evidenció que no se brinda formalmente información sobre hábitos alimenticios relacionados a la actividad física en el gimnasio. En la entrevista 1 se dice “no nada, un poco esto de lo que veníamos hablando ahora de que sí el tema de la falta de algo nutricional eh, me parece que es una cosa que es un gran debe en el gimnasio y que estaría bueno implementarlo” (EP1, página 3), se puede evidenciar como el profesor afirma que nunca antes se abordó la temática y que sería algo positivo para implementar en el gimnasio, además afirmó “...bueno estaría bueno que se genere algún proyecto, algún plan que sirva para que se empiecen a hacer...” (EP1, página 3). Por otra parte, en la entrevista 2 se dice “desde qué yo estoy acá no, o sea así por ejemplo algo que informe o qué hagan algo no” (EP2, página 3) en este caso la profesora niega la existencia de propuestas institucionales sobre actividad física y hábitos alimenticios. Por último, en la entrevista 3 “No, yo no estoy informada de eso” (EP3, página 3).

Con relación a la segunda pregunta de investigación, se recabaron datos en la segunda colecta principalmente. Igualmente, en la primera colecta, se consultó a los funcionarios sobre las posibles propuestas a realizar sobre asesoramiento de hábitos alimenticios para los socios. Algunos de las respuestas que surgieron fueron: realizar entre los funcionarios diferentes actividades, charlas, talleres, para comenzar a incluir el tema de la nutrición y hábitos alimenticios en el gimnasio. En la entrevista 1, el profesor sostuvo que “ desde los docentes, bueno primero que nada estaría bueno que se generen capacitaciones eh, de los docentes, digamos para que estén más asesorados, que tengan más conocimiento en el ámbito de la nutrición y después estaría bueno generar eh, capaz que cada tanto taller para los socios, capaz que también, jornadas donde esté también la actividad física y que se generen digamos espacios que se hable sobre una alimentación saludable, etc.”(EP1, página 1 y 2). Luego en la entrevista 2, la profesora propuso que “ y hacer alguna charla o algo, hay gente que no tiene ni idea y estaría bueno informarla, o con un nutricionista que venga y de una charla, yo creo que los socios inclusive les coparía, capaz que hay gente que no pero algunos creo que les coparía, hacer como algo

extracurricular, aparte eso hace también como que vean que la institución en este caso zafiro como qué está interesado en que vos te puedas formar o que puedas tener algo extra complementar con la actividad.” (EP2, página 1 y 2)

Y por último en la entrevista 3, la profesora sugirió “A mí me parece que ustedes podrían sugerir en algunos centros específicos, hacer como charlas, que están preparándose como profesores de educación física, que es mucho más importante y están muy preparados para eso, y me parece que eso de charlas en lugares donde se hace mucho deporte, donde se hace de todo ¿no?” (EP3, página 3)

Por otra parte, en la segunda colecta de datos se realizaron encuestas a los socios para recabar mayor información. En las mismas se pudo evidenciar la cantidad de actividad física realizada, habiendo un 50% que concurren 3 veces por semana y 45% más de tres veces por semana. Por otra parte, se pudo observar el tipo de actividad física que realizan los socios, habiendo una tendencia mayor en el área de fitness con el 80%. Esta demuestra que los socios mantienen un estilo de vida activo, lo que probablemente repercuta de manera positiva en su calidad de vida.

En cuanto al conocimiento y la calidad de la información relacionada a actividad física y hábitos alimenticios que tienen los socios, se puede decir que un 70% afirma que tiene conocimiento sobre hábitos alimenticios y actividad física, un 5% afirma que no tiene conocimiento y un 25% sostiene que tiene algo de información. Haciendo referencia al 70% que sostuvieron que sí tienen información, se pudo evidenciar que en el momento de especificar cómo la obtuvo hubieron respuestas como por ejemplo: “con el gimnasio”(esafyha 1, página 2), “estudiando”(esafyha 2, página 2), “nutricionista”(esafyha 3, página 2) , “soy docente y estoy involucrada con proyectos institucionales sobre alimentación saludable”(esafyha 4, página 2), “en congresos internacionales, soy profe de educación física y entrenador” (esafyha 6, página 2), entre otras.

Luego se indagó acerca de sí el gimnasio tiene información sobre los hábitos alimenticios y actividad física de los socios, observando así la percepción de los socios en cuanto a la relevancia que el gimnasio le da a la temática. Un 10% no contestó la pregunta, un 40% contestó que el gimnasio sí tiene dicha información y un 50% contestó que no tiene información.

Por otra parte, se pudo observar la relevancia que le dan los socios a la temática, contestando un 90% que es importante que se brinden recomendaciones por parte del gimnasio en cuanto a la actividad física y hábitos alimenticios, y un 10% contestó que no. En la explicación de porqué sí es relevante, hubieron respuestas como por ejemplo: “porque ayuda a adquirir buenos hábitos” (esafyha 7, página 2), “potencia beneficios en salud física y mental” (esafyha 9, página 2), “desconocimiento” (esafyha 10, página 2), “creo que muchas personas no tienen educación correcta a nivel de hábitos alimenticios, sería bueno

por motivos de salud” (esafyha 16, página 2), “cada actividad tiene una alimentación indicada” (esafyha 17, página 2). Existe un alto porcentaje que considera importante abordar esta temática, lo que genera que sea un factor fundamental para atender al corto plazo.

Cabe destacar que, se indagó sobre el medio por el cual les gustaría a los socios recibir recomendaciones en cuanto a la actividad física y hábitos alimenticios, obteniendo como respuesta un 13% talleres presenciales por el día, 8.6% seguimiento semanal con plan de alimentación relacionado al entrenamiento, 30.4% charlas informativas esporádicas, 30.4% redes sociales, mientras que un 17.3% no contestó la pregunta. Con estos datos, se observa un leve predominio hacia las charlas informativas y las redes sociales como forma de recibir información sobre este tema. Igualmente, no hubo una opción que haya predominado rotundamente sobre las demás, esto quiere decir que existe variedad de opiniones en los socios en cuanto a la forma de recibir recomendaciones. Concluyendo que, puede existir un abanico amplio de opciones para brindar información por distintos medios, y se deberá aprovechar junto con el interés y la importancia que le dan los socios a recibir este tipo de información.

## 7. CONCLUSIONES GENERALES

A modo de conclusión, luego del proceso realizado, en donde los actores involucrados fueron los funcionarios, los socios y la dueña del gimnasio, se pudo evidenciar los factores causales del problema de investigación. Estos fueron: la falta de coordinación entre los profesores y dueña del gimnasio, la escasa o nula formación de los funcionarios de la institución en cuanto a la nutrición y hábitos alimenticios, la falta de estrategias para brindar información sobre la temática, y la escasa información que el gimnasio tiene sobre los hábitos alimenticios de los socios. Todo lo expresado anteriormente, se enmarca dentro del modelo identitario, ya que están relacionados a propuestas de formación y actualización docente y criterios de metodologías de enseñanza entre otros.

En ambas colectas de datos, se evidenció la escasa formación de los docentes sobre hábitos alimenticios relacionados al ejercicio físico, y como consecuencia la falta de información por parte del profesorado sobre los hábitos alimenticios de los socios de la institución deportiva.

Se pudo observar en la primera colecta de datos, que existía un interés por parte de los profesores sobre la temática y que esta sea integrada a la institución, resaltando la importancia de los hábitos alimenticios como un aspecto tan esencial como el ejercicio físico para mantener una vida saludable. Lo dicho anteriormente, también se vio reflejado en la segunda colecta de datos cuando todos los socios reconocieron que la mejora de los hábitos alimenticios repercute en el rendimiento.

A modo de cierre, se puede decir que es una temática que aún no se abordó en la institución, pero los actores de la misma (docentes y socios) creen importante implementar para mejorar el rendimiento y la salud. Es necesario tener en cuenta que, se deberían crear espacios para realizar reuniones docentes, mientras que por otra parte, correspondería que el personal del gimnasio se forme en el tema si quieren dar recomendaciones sobre el mismo.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara, B. (2008) La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Venezuela. Editorial: Universidad de Los Andes.
- Batthyány, K. et al. (2011). Las unidades de análisis y la población. *En: Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Montevideo, Uruguay. Editorial: Unidad de Comunicación de la Universidad de la República. (67-74)
- Batthyány, K. et al. (2011). Principales técnicas de investigación. *En: Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Montevideo, Uruguay. Editorial: Unidad de Comunicación de la Universidad de la República. (85-93)
- Castillo Girón, V. M., & Ayala Ramírez, S. (2012). Hábitos alimentarios y abasto de alimentos en Ameca, Jalisco, México. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 21(3), 452–479. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=79284706&lang=es&site=eds-live>
- Estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Extraído de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- García, B & Quintanal, J (S/A) Métodos de Investigación y Diagnóstico en la Educación. MIDE Editorial: Don Bosco. (pp. 1-23). Recuperado de la plataforma.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Parte 3: El proceso de la investigación cualitativa. Capítulo 12: El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo*. En: *Metodología de la investigación*. (pp. 362-391). México D.F, México. Editorial: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Parte 3: El proceso de la investigación cualitativa. Capítulo 13: Muestreo en la investigación cualitativa*. En: *Metodología de la investigación*. (pp. 392-404). México D.F, México. Editorial: Mc Graw Hill.
- Kinney, C.T. & Taylor, R.J. (1998) Investigación de mercados: un enfoque aplicado. *En: Metodología*. México. Editorial: Mc Graw Hill.

- Manuel G. Jiménez, Pilar Martínez, Elena Miró, & Ana I. Sánchez. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (1), 185. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.f82d935635e4547a8b956612f2a2b88&lang=es&site=eds-live>
- Manuel Muñoz-Sánchez, V., & Pérez Flores, A. M. (2015). Acercamiento a las implicaciones existentes entre alimentación, calidad de vida y hábitos de vida saludables en la actualidad. (Spanish). *Revista de Humanidades (1130-5029)*, (25), 11. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=112147948&lang=es&site=eds-live>
- Onzari, M. (2004). Introducción a la nutrición deportiva. *En: Fundamentos de nutrición en el deporte*. Buenos Aires, Argentina. Editorial: El Ateneo. (pp. 2-6).
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria / Healthylifestyles of theuniversitypopulation. *Nutrición Hospitalaria*, (5), 1910. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- SCHWARTZMANN, L. (2003). Calidad De Vida Relacionada Con La Salud: Aspectos Conceptuales / Health-RelatedQuality of Life: Conceptual Aspects. *Ciencia y Enfermería*, (2), 09. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532003000200002>
- Vidarte Claros, J., & Vélez Álvarez, C., & Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202-218.
- Yacuzzi, E. (s/a). El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación. Universidad del CEMA. (1- 37). Recuperado de la plataforma.

## 9. ANEXOS

### 1) FICHA, CUADRO SINTESIS APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

#### Taller: PROYECTO FINAL I

#### CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

Nombre de los integrantes del equipo: Ana Clara Cibils - Federico Jurado

Centro de práctica: Gimnasio

Fecha: 15/7/2019

COMPONENTES	CONTENIDOS
Tema central de estudio	Asesoramiento sobre hábitos alimenticios vinculados a la actividad física
Preguntas de investigación	¿Qué aspectos se deberían tener en cuenta para implementar un asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física?  ¿Qué tipo de propuestas con relación a la actividad física y la nutrición crees convenientes agregar al gimnasio?
Técnicas de relevamiento aplicadas	Entrevistas y encuestas
Dimensión institucional más comprometida	Identitaria
Posibles factores causales	Escasa información por parte del profesorado sobre los hábitos alimenticios de los socios.  Escasa o nula formación académica por parte de los funcionarios sobre la temática.  Falta de estrategias para brindar información sobre hábitos alimenticios.  Falta de espacios de coordinación docente.
Aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora	Obtener información sobre actividad física y hábitos alimenticios de los socios. Que los docentes se formen acerca de la nutrición.  Buscar diversos medios de comunicación para brindar mayor información sobre actividad física y hábitos alimenticios.  Generar un espacio para reuniones del personal docente.

### Entrevista Exploratoria

- 1) ¿Hace cuánto trabajas en la institución? ¿Cuál es tu función dentro de la misma?
- 2) ¿Cómo describirías la institución?
- 3) ¿Cuántos socios asisten?
- 4) ¿Cuáles son las propuestas, las clases que hay?
- 5) ¿Cómo describirías la población que asiste al centro?
- 6) ¿Tienen algún programa de rehabilitación de lesiones? Si contesta que no, ¿Por qué?
- 7) ¿Cuáles son las fortalezas del gimnasio?
- 8) ¿Le han planteado alguna inquietud o interés los socios en cuanto a la actividad física y salud?
- 9) ¿Qué relevancia se le da a la actividad física y a la salud en el centro?
- 10) ¿Cuántos funcionarios hay en el gimnasio? ¿Qué funciones tienen?
- 11) ¿Consideras que hay alguna debilidad o aspecto a mejorar en el gimnasio que creas importante?
- 12) ¿Algo que quieras agregar?

## Entrevista primer colecta

- 1) ¿Cuál es tu función dentro del gimnasio?
- 2) ¿Hace cuánto ejerces la misma?
- 3) ¿Cuál es tu formación?
- 4) ¿Existe un área de coordinación entre los funcionarios o una comunicación entre ustedes? En caso de responder no, ¿Por qué?
- 5) ¿Cómo consideras que puede mejorar el gimnasio?
- 6) ¿Qué medio utilizan para recibir las sugerencias de los socios?
- 7) ¿Qué propuestas, disconformidades o posibilidad de mejoras han planteados los socios?
- 8) ¿cómo puede describir a la población que asiste al gimnasio? (edad, estado físico, disposición a la realización de ejercicio)
- 9) ¿Tienes capacitaciones en hábitos alimenticios y actividad física?
- 10) ¿Consideras necesario poder asesorar a los socios en esta temática? ¿por qué?
- 11) ¿Qué tipo de actividades crees que se podrían realizar a nivel institucional para abordar esta temática desde los docentes?
- 12) ¿Anteriormente se han realizado propuestas institucionales para brindar información sobre hábitos alimenticios y actividad física?
- 13) ¿Algo que quieras agregar?

Encuesta sobre actividad física y hábitos alimenticios segunda colecta

*La siguiente encuesta es realizada por estudiantes de la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deportes del IUACJ, con el fin de obtener información sobre el gimnasio y el interés de los socios sobre nuevas propuestas. Cabe destacar que los datos recabados serán utilizados bajo el principio de confidencialidad.*

Indique su sexo:

Indique su edad:

1 – ¿Hace cuánto tiempo concurrís al gimnasio?

- Menos de 1 año
- 1 año
- 2 años
- Más de 3 años

2 –¿Cuántas veces a la semana concurrís?

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

3- ¿Cuántas horas de actividad física semanal realizas?

- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- Más de 3 horas

4–Marca qué actividad/es realizas en el gimnasio:

- Sala de musculación
- GAP
- Local
- Funcional
- Pilates
- Zumba
- Body Jump
- Jump
- Aero Tonin

5 –¿Tienes conocimientos sobre actividad física y hábitos alimenticios?

- Sí
- No

- Algo

Si la respuesta es SÍ menciona cómo los adquiriste:

---



---

6 - ¿El gimnasio maneja información sobre tus hábitos alimenticios?

- Sí
- No

7 – ¿Por parte del gimnasio se brinda alguna recomendación en cuanto a actividad física y hábitos alimenticios?

- Sí
- No

Si su respuesta fue SÍ especifique cuál:

---



---

8 – ¿Crees importante que se den recomendaciones por parte del gimnasio en cuanto a la actividad física y los hábitos alimenticios?

- Sí
- No

Explique brevemente por qué:

---



---

9 - Si la respuesta anterior es SÍ, ¿Por cuál medio te gustaría recibir recomendaciones sobre actividad física y hábitos alimenticios?

- Talleres presenciales por el día (teórico- prácticos)
- Seguimiento semanal con plan de alimentación relacionado a tu entrenamiento
- Charlas informativas esporádicas
- Redes sociales

Otros:

---

10 - ¿Consideras que la mejora de los hábitos alimenticios repercute en el rendimiento a la hora de realizar actividad física?

- Sí
- No
- No se

11 - Algo que quieras agregar:



## MATRICES

## Primera colecta

	ORG	ADM	PEDAG	COM	SECTORES/ACTORES	TEMAS RELACIONADOS
EP1	hace 4 años que estoy trabajando en el gimnasio (EP1, pp1)	profesor en la sala de aparatos, más bien instructor de mañana de lunes a viernes de 8:00 a 12:00 estoy más bien de instructor, monitoreo todo lo que pasa en la sala y hago planes de entrenamiento (EP1, pp1) un área no hay, lo que hay es más bien digamos se llega	hace 4 años que estoy trabajando en el gimnasio (EP1 pp1) un curso de entrenador personal e instructor de sala de aparatos en el instituto Personal y además, también hice un curso dentro de entrenamiento funcional y después ahora estoy cursando	sí el socio desea decir alguna sugerencia, alguna crítica constructiva se pide en recepción y hay un formulario digamos, un cuestionario (EP1, pp2)	Profesor de sala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poca comunicación entre los funcionarios.</li> <li>- Falta de un espacio común entre profesores y jefa del gimnasio en donde se puedan comunicar diferentes emergencias.</li> <li>- Reformas necesarias en la sala de aparatos.</li> <li>- Formación del profesorado en temas relacionados a hábitos alimenticios o contratar profesionales en el tema.</li> <li>- Actividades, talleres para socios y funcionarios en</li> </ul>

		<p> eecomunicación directa con la directora digamos (EP1, pp1) estaría bueno capaz que asignareee , nose 1 día incluso al mes (EP1, pp1) me parece lo que habría para mejorar específicamente en el sector de sala de aparatos que es el área más floja del gimnasio (EP1, pp1) y más que nada es tema de infraestructura (EP1 PP1) Ahí la </p>	<p> educación física (EP1, pp1) como un espacio, un área no hay, lo que hay es más bien digamos se llega eee comunicación directa con la directora digamos. (EP1 pp1) la gente no es constante eee, son pocos los que perduran todo el año o la mayor cantidad de meses por lo menos </p>			<p> hábitos alimenticios y actividad física. </p>
--	--	---	---	--	--	---

		<p>gente, a la gente le chocó un poco eso, hubo un poco de críticas, pero más que nada es un tema de espacio (EP1, PP2) habría que hacer reformas importantes y también eso de la maquinaria un poco anticuada (EP1, pp2)</p>	<p>(EP1, pp2) en actividad física sí, como ya mencioné antes es bueno estudió educación física y los cursos de entrenamiento funcional, después de lo que es alimentación o nutrición, eee, en el curso hubo digamos un taller, en el curso de entrenamiento personal, pero no, digamos, no será algo como</p>			
--	--	---	--	--	--	--

			capacitaci ón para trabajar concon hábitos alimenticio s, pero ee, no, aparte de eso nada (EP1, pp2) acompañá r el entrenami ento con algo sí o sí nutricional porque si no los resultados que están buscando no se van a encontrar (EP1, pp2) desde los docentes, bueno primero que nada estaría bueno que			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>se generen capacitaciones ees, de los docentes, digamos para que estén más asesorados, que tengan más conocimiento en el ámbito de la nutrición (EP1, pp2) estaría bueno generar ees, capaz que cada tanto talleres para los socios, capaz que también, jornadas donde este también la actividad</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>física y que se generen digamos espacios ee que se hable sobre una alimentación saludable (EP1, pp3) actividad física y que se generen digamos espacios ee que se hable sobre una alimentación saludable (EP1, pp3)</p> <p>no nada, un poco esto de lo que veníamos hablando ahora de que sí el tema de la</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			falta de algo nutricional ee, me parece que es una cosa que es un gran debe en el gimnasio y que estaría bueno implementarlo (EP1, pp3)			
EP2	tenemos un grupo de whatsapp, dentro del gimnasio con los profesores (EP2, pp.1)estaría bueno hacer algo capaz que cada trimestre una reunión de cómo se	trabajo como instructora, doy clases de funcional, de gap de zumba dentro de este gimnasio( EP2, pp.1) ¿qué medio utilizan para recibir sugerencia	6 años... (que trabaja en el gimnasio) (EP2, pp.1) estudié perdón y después trabajé en el mif, la escuela de entrenado res qué está ahí por la	a veces te preguntan te consultan o le das para adelante o le decís mira capaz que está bueno que esto no lo hagas, no le doy una clase de nutrición porque no vengo a	Profesora de body jump y gap	-Los Medios de comunicación con los socios son solo por redes sociales o el boca a boca con los profesores y con la dueña del gimnasio principalmente -No existen espacios para reuniones entre funcionarios del gimnasio -

	<p>sienten, yo por lo menos lo haría así, como se sienten trabajando , ese tipo de cosas creo que sirven y suman (EP2, pp.1) sí ahí va, redes sociales y bueno en realidad la dueña está todos los días, en caso que quieran hablar con el encargado o hacerle una sugerencia a la dueña la pueden encontrar acá (EP2, pp. 1)</p>	<p>s de socios o sí reciben? P: acá en zafiro tiene Instagram y Facebook ... (EP2, pp.1) , ¿qué propuestas , disconformidades o posibilidad de mejoras le plantearon los socios sí le han planteado alguna vez? P: a mí en lo personal no, a veces con un tema, perdón...la vez pasada con el tema de la limpieza de las</p>	<p>calle rivera (EP2, pp.1) estaría bueno hacer algo capaz que cada trimestre una reunión de cómo se sienten, yo por lo menos lo haría así, como se sienten trabajando , ese tipo de cosas creo que sirven y suman, (EP2, pp.1) sí, hice en el enade, estudié nutrición deportiva y ta, y después cursos, bueno</p>	<p>eso, pero...sí consejos o sugerencias sí obvio. (EP2, pp. 2)</p>		<p>Formación de la docente en cuanto a Cursos sobre actividad física y un curso de nutrición deportiva - Importancia de las sugerencias a los socios en cuanto a la nutrición. - Falta de charlas informativas sobre hábitos alimenticios para socios.</p>
--	---	--	---	---	--	--

		<p>pelotas por ejemplo, o cosas así, que a veces hay cosas que llevan mucho uso y es difícil poder tener un mantenimien- to 100% pulcro, tienen limpieza y todo pero eso fue lo último que escuché(E P2, pp.1 y 2)</p>	<p>zumba es un curso externo y después por ejemplo hice power jump que también es body system es externo, y ta siempre como capacitán dome haciendo algo diferente está bueno (EP2, pp.2)</p> <p>¿y por qué lo crees necesario ? ¿tenés alguna opinión formada?</p> <p>P: y en realidad porque yo creo que</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>lo importante estás entrenando, alimentarte bien y descansar bien, son como las 3 cosas básicas que tenés que hacer para que funcione todo, porque de repente entrenas mucho (EP2, pp.2) : y hacer alguna charla o algo, hay gente que no tiene ni idea y estaría bueno informarla, o con un nutricionista que</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			venga y de una charla, yo creo que los socios inclusive les coparía, capaz que hay gente que no pero algunos creo que les coparía, hacer como algo extracurricular, aparte eso hace también como que vean que la institución en este caso zafiro como qué está interesado en que vos te puedas			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>formar o que puedas tener algo extra complementar con la actividad( EP2, pp.2)</p> <p>: desde qué yo estoy acá no, o sea así por ejemplo algo que informe o qué hagan algo no.(EP2, pp.2)</p>			
EP3	<p>Nono. No mucho, no se hacen reuniones y eso con el personal no. (EP3, pp.1)</p> <p>No sé, eso depende de la dueña del instituto, no se, yo</p>	<p>¿Qué medio utilizan para recibir sugerencias con los socios? Si utilizan algún medio, capaz que alguna red social u</p>	<p>Bueno yo soy profesora de pilates, es un entrenamiento de bajo impacto, mejora las lesiones o en general alguna lesión y se basa</p>		Profesora de pilates	<p>-Falta de comunicación entre el personal del gimnasio, no existe espacios para reuniones.</p> <p>-Los Medios de comunicación con los socios son únicamente por redes sociales.</p> <p>-No existe una ficha</p>

	<p>no tengo idea. (EP3, pp.1)</p> <p>Rosana la dueña en eso es bárbara porque ella cada alumno es como muy personal para ella, entonces se dedica sino viene se dedica a llamar a ver que pasa, como esta (EP3, pp.2)</p>	<p>otro...: Sisi, las redes sociales si, (EP3, pp.2)</p> <p>Bien. ¿Bueno que propuesta disconformidades o alguna posibilidad de mejora le han planteado los socios alguna vez? Si es que le han planteado</p> <p>P: No yo en mi clase no he tenido quejas ni sugerencias, porque no solo quejas pueden ser sugerencias... (EP3, pp.2)</p>	<p>fundamentalmente en la respiración, en la concentración de cada ejercicio mediante inhalar y exhalar.</p> <p>Ejercicio de control de fuerza, equilibrio es de bajo impacto y además tiene una secuencia de ejercicios dinámicos, no se cortan siempre fluidos.</p> <p>Esa es mi función acá. (PF3, pp1)</p> <p>Mi formación, yo no soy</p>			<p>para realizar un seguimiento o más personal al socio.</p> <p>-No hay personal de limpieza, los cuidados y limpieza de los materiales son realizados por funcionarios y socios.</p> <p>-No hay charlas informativas sobre nutrición para socios.</p>
--	---	---	---	--	--	--

		<p>¿en cuánto al gimnasio?</p> <p>P: El gimnasio siempre a veces se quejan un poquito porque viste como son, trabajar con mucho público a veces hay que tener un poco más limpio. acá se cuida mucho la limpieza la verdad, está todo muy bien limpito y muy ordenadito . Y a veces las alumnas pasan un trapito a la pelota y eso</p>	<p>profesora de educación física, hice cursos específico s de pilates, hice cursos online, de localizada de todo tipo, también un poquito de baile, hice una mezcla de todo (EP3, pp.1)</p> <p>Nono, no he hecho ningún curso de nutrición y eso no, lo tengo de...bueno a ver, informarm e por mi por lo personal porque me gusta</p>			
--	--	--	--	--	--	--

		<p>porque claro, sino tenés que tener un personal de limpieza, termina una clase y tenés que estar limpiando, empieza la otra y viste es complicad o. Pero no por el momento en eso de la limpieza vamos muy bien. (EP3, pp.2)</p>	<p>también... (EP3, pp, 1) concientiz arse que el ejercicio es para toda la vida y es siempre) PF3, pp1)</p> <p>Sí, yo creo que es global, es un todo lo que pasa que tendría que ser un poco personal como la gimnasia. Por ejemplo, son diferentes cuerpos, diferentes propósitos , yo quiero...a ver, estaría bueno</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>preguntarl e...hacer una ficha y preguntarl e al alumno porque concorre a la gimnasia, cuáles son sus metas, cual es el propósito porque hay gente que viene por lo estético, otras porque se dan cuenta que es bueno para la salud y bueno también ver cada físico, que alimentaci ón, ¿no? Porque no</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>todo el mundo tiene lo mismo, algunos comen un poquito mejor, dentro de lo sano, depende del desgaste calórico que tengan, depende el ejercicio.</p> <p>(PF3, pp3)</p> <p>¿por qué crees necesario asesorarlo s en esta temática?</p> <p>P: Yo creo porque es un todo, nosotros somos lo que comemos, y además tenemos</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>que alimentarnos bien cuando estamos haciendo una técnica, depende que técnica no?, por ejemplo entrenamiento funcional, todo depende de cada técnica que elegimos para hacer tenemos que alimentarnos, o sea no quiere decir que para perder peso tengamos que no comer,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>tenemos que alimentarnos bien con una alimentación en base a verduras, frutas, minerales, también podemos hacer algún suplemento vitamínico, proteínas, hidratos de carbono.( EP3, pp. 3)</p> <p>A mí me parece que ustedes podrían sugerir en algunos centros específicos, hacer como</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>charlas, que están preparándose como profesores de educación física, que es mucho más importante y están muy preparados para eso, y me parece que eso de charlas en lugares donde se hace mucho deporte, donde se hace de todo ¿no? (EP3, pp.3)</p>			
--	--	--	--	--	--	--



Segunda colecta

## Taller: PROYECTO FINAL I

**MATRIZ DE ANÁLISIS DE 1ERA Y 2DA COLECTA DE DATOS**

Grupo: 4 E

Integrantes: Ana Clara Cibils, Federico Jurado

Fecha: 06/07/19

	DIMENSIONES				SECTORES / ACTORES	TEMAS RELAC.
	ORG.	ADM.	IDENT.	COM.		
	Preg1: - 35%cont estaron "menos de un año" - 15% "1 año" - 10% "2 años" - 40% "más de 3 años"  Preg 2: - 0 contestar on "1" - 5% "2" - 50% "3" - 45% "más de 3"  - 10% "1 hora" - 20% "2 horas" - 20% "4 horas" - 50% "10 horas"  Preg 4: se podía seleccionar más de una opción - 19.5% "sala de muscula ción" - 12.1% "GAP" - 12.1%		Preg 5: - 70% "si" - 5% "no" - 25% "algo"  Preg 6: - 5% persona no contestó la pregunta - 25% "si" - 70% "no"  Preg 8: - 90% "si" - 10% "no"  Preg 9: (se puede seleccionar más de una opción) - 17.3% no contestar on - 13% "talleres presenci ales por el día" - 8.6%	Preg 7: - 10%no contest aron - 40% "si" - 50% "no"	Socios del gimnasio	- Cantidad y tipo de actividad física que realizan los socios. - Conocimie nto y calidad de la información sobre hábitos alimenticios relacionado s con actividad física. - Relevancia de la temática por parte del gimnasio. - Relevancia de la temática por parte de los socios.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9.7% "local"</li> <li>- 21.9% "funcional"</li> <li>- 9.7% "pilates"</li> <li>- 12.1% "zumba"</li> <li>- 0% "body jump"</li> <li>- 2.4% "jump"</li> <li>- "aerotonin"</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- "seguimiento semanal con plan de alimentación relacionado al entrenamiento"</li> <li>- 30.4% "charlas informativas esporádicas"</li> <li>- 30.4% "redes sociales"</li> </ul>			
EC1 sexo: femenino edad:			<p>Preg 5: "con el gimnasio" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 8: "mejor alimentación y sentirse bien" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 8: "sí hacer es bueno" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 10: "sí"</p> <p>Preg. 11: Comentario: "es muy bueno hacer ejercicio me siento mejor"</p>			
EC2 s: f e:67			<p>Preg 5: "estudiando" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 10: "sí"</p>	<p>Preg 7: "importante para poder adquirir sus hábitos" (esayha, pág. 2)</p>		
EC3 s: f e:44			<p>Preg 5: "nutricionista" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 8: "van de la mano"</p>	<p>Preg 7: "alimentación saludable" (esayha, pág. 2)</p>		

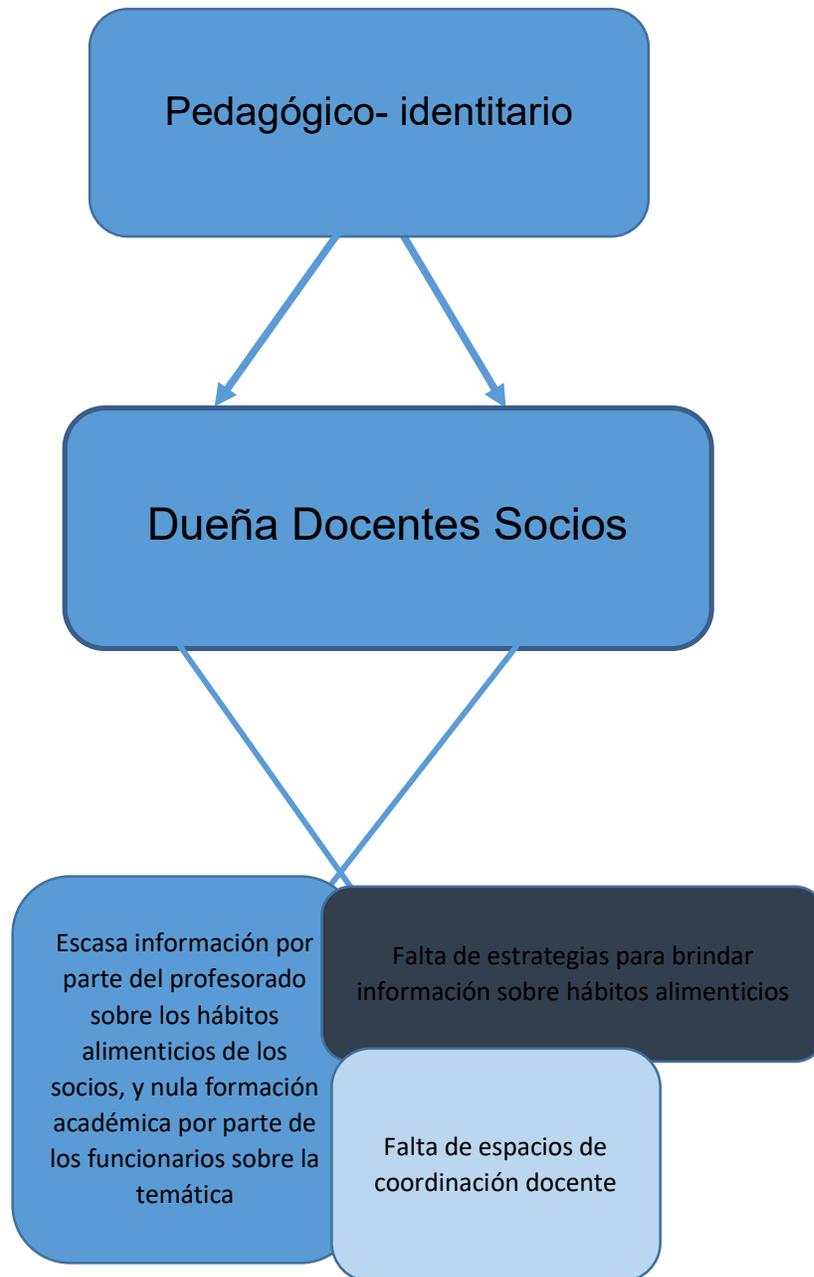
			(esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			
EC4 s:f e: 50			Preg 5: "soy docente y estoy involucrada en proyectos institucionales sobre alimentación saludable" (esayha, pág. 2) Preg 8: "para fomentar hábitos saludables" (esayha, pág. 2)  Preg 10: "si"	Preg 7: "nose porque hace poco que concurro al gym"		
EC5 s: m e: 21			Preg 8: "porque te hace bien al físico" (esayha, pág. 2)  Preg 10: "si"			
EC6 s: m e:			Preg 5: "en congresos internacionales (soy profe de educación física y entrenador)". (esayha, pág. 2) Preg 8: "por ser los entendidos del tema; creo que debe ser parte del servicio" (esayha, pág. 2)  Preg 10: "si"			
EC7 s: f e:			Preg 5: "estudie instructor de fitness" (esafyha, pág. 2) Preg 8: "porque ayuda a adquirir buenos hábitos" (esayha, pág. 2)	Preg 7: "charla informal" (esayha, pág. 2)		

			Preg 10: "si"			
EC8 s: f e:48			Preg 5: "investigo" (esayha, pág. 2) Preg 8: "Para nuestro cuidado físico" (esayha, pág. 2) Comentario: "suerte!!!" (esayha, pág. 3)  Preg 10: "si"			
EC9 s: f e: 47			Preg 8: "potencia beneficios en salud física y mental" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			
EC10 s: f e:61			Preg 5: "docente de biología" (esayha, pág. 2) Preg 8: "desconocimiento" (esayha, pág. 2) Comentarios: "sigan adelante!!" (esayha, pág. 3)  Preg 10: "si"			
EC11 s: f e:52			Preg 10: "si"			
EC12 s: f e:25			Preg 10: "si"			
EC13 s: f e:60			Preg 5: "leyendo sobre el tema" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			

EC14 s: f e: 33			Preg 5: "buscando información con familiares que se dedican a la educación física" (esayha, pág. 2) Preg 8: "mediante redes sociales" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			
EC15 s: f e:			Preg 5: "a través del estudio" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"	Preg 7: "solo sobre actividad física" ( esayha, pág. 2)		
EC16 s: f e:30			Preg 5: "instituto dreams" (esayha, pág. 2) Preg 8: "creo que muchas personas no tienen educación correcta a nivel de hábitos alimenticios, sería bueno por motivos de salud" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			
EC17 s: m e:67			Preg 8: "cada actividad tiene una alimentación adecuada" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"			
EC18 s: m e: 39			Preg5: "por nutricionista" (esafyha, pág. 2) Preg 8: "para mejorar el rendimiento en la actividad física y mental" (esayha, pág. 2) Preg 10: "si"	Preg 7: "consejos" (esayha, pág. 2)		

EC19 s: m e: 19			<p>Preg 5: "libros e internet" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 8: "para hacer la actividad física más eficiente" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 10: "si"</p>			
EC20 s:f e:68			<p>Preg 5: "trabajando en forma personal con nutricionista y personal training" (esayha, pág. 2)</p> <p>Preg 8: "porque lo físico se complementa con una buena nutrición" (esayha, pág. 2)</p> <p>Comentarios: "yo trabajo a la vez con nutricionista, deportologa" (esayha, pág. 3)</p> <p>Preg 10: "si"</p>	<p>Preg 7: "elementos necesarios para adquirir músculos" (esayha, pág. 2)</p>		

## MODELO FINAL



ANEXO II: Propuesta Plan de Mejora

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**PROPUESTA PLAN DE MEJORA**

Asignatura: Taller de proyecto

Docente: Macarena Anzuela

ANA CLARA CIBILS

FEDERICO JURADO

**MONTEVIDEO**

**2019**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los abajo firmante Ana Clara Cibils y Federico Jurado, son los autores y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

---

Ana Clara Cibils

---

Federico Jurado

## RESUMEN

En el presente trabajo se buscó indagar en el asesoramiento sobre hábitos alimenticios vinculados con la actividad física, en una institución deportiva privada ubicada en el barrio buceo con 11 años de antigüedad. La misma cuenta con 180 socios de ambos sexos con una franja etaria de 18 a 60 años y con un nivel socioeconómico medio. Su predisposición con la actividad física y el entrenamiento es buena y demuestran interés y una actitud positiva con respecto a la temática a abordar en el estudio.

Tomando como punto de partida los aspectos abordados en la aproximación diagnóstica, se realizó el desarrollo del Plan de Mejora. Este fue elaborado a partir de una planilla operativa donde se planteó un objetivo general y tres específicos con sus respectivas metas. Vale destacar que éstos, surgieron a partir de los factores causales detectados y definidos anteriormente.

Luego, se continuó con la elaboración de actividades para poder lograr cada uno de estos objetivos, y se realizó un cronograma para contextualizar en tiempo el Plan de Mejora. Para culminar se realizó un presupuesto aproximado especificando todos los recursos y los posibles gastos de operación e inversión.

Palabras clave: hábitos alimenticios, actividad física.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS Y METAS.....	6
3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	7
4. PLANILLA OPERATIVA.....	10
5. CRONOGRAMA.....	13
6. BIBLIOGRAFÍA.....	15
7. ANEXOS.....	16

## 1. INTRODUCCIÓN

Para el siguiente trabajo que consta de la elaboración del plan de mejora para el gimnasio, se comenzó con el análisis de los factores causales resultantes del informe de aproximación diagnóstica, entre los que se encontraban la falta de espacios de coordinación docente, la escasa información por parte del profesorado sobre los hábitos alimenticios de los socios, y nula formación académica por parte de los funcionarios sobre la temática, y por último, la falta de estrategias para brindar información sobre hábitos alimenticios. Cabe destacar que, la dimensión más comprometida es la identitaria.

Vale aclarar que, es un gimnasio de barrio de un contexto socioeconómico medio, los socios viven en las adyacencias y su infraestructura es acorde a su presupuesto. Cuenta con dos grandes salones, en uno se llevan a cabo las distintas clases y en el otro está la sala de aparatos.

A partir de los factores mencionados anteriormente, se definieron los distintos objetivos y sus respectivas metas a cumplir. Cada objetivo cuenta con una determinada cantidad de actividades las cuales fueron seleccionadas para concretarlo. Una vez planteadas las actividades se estimó el presupuesto que se requiere para ponerlas en práctica.

Al finalizar la planilla operativa con el monto final del presupuesto, se llevó a cabo una reunión en donde se presentaron los detalles del plan de mejora. En dicha reunión, se hizo una presentación explicando cómo fue el armado del mismo, a partir de los factores causales se realizaron los objetivos, las actividades y se aclararon los costos necesarios para cubrir los servicios.

Cabe destacar que, por parte de la dueña hubo una excelente predisposición en todo momento, escuchando atentamente el planteo y realizando las preguntas una vez culminada la presentación. Para finalizar, nos brindó todo su apoyo para que continuemos con el plan, poniéndose a la orden ante cualquier consulta que se necesite. También se le pidió una firma en la planilla de registro que se utilizó para el encuentro, en donde se detallaron los objetivos, las temáticas tratadas y los acuerdos establecidos. Agregando a esto, se acordó entre ambas partes, que ante cualquier consulta o planteo que surgiera se estaría en contacto, o de lo contrario se coordinaría otra reunión.

## 2. OBJETIVOS Y METAS

Objetivo General: Elaborar e implementar un programa de asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física para los socios del gimnasio.

Meta: Realizar un seguimiento mensual sobre hábitos alimenticios y actividad física a los socios

Objetivos Específicos: 1. Incorporar espacios de coordinación entre funcionarios y dueña del gimnasio para tratar la temática.

Meta: Generar una reunión de funcionarios y dueña cada un mes.

2. Generar instancias de capacitación para los funcionarios del gimnasio sobre hábitos alimenticios y actividad física con profesionales sobre la temática.

Meta: Realizar 3 instancias de capacitaciones anuales para los funcionarios con un profesional del tema.

3. Implementar instancias de seguimiento entre profesional y socios interesados en hábitos alimenticios y actividad física.

Meta: Concretar una reunión con los socios interesados para realizar un seguimiento mensual en cuanto a sus hábitos alimenticios y actividad física.

### 3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En el siguiente apartado se explicará la propuesta elaborada en mayor profundidad brindando detalles de los distintos puntos que forman parte de la misma, entre ellos se mencionaran los objetivos con sus respectivas actividades.

El objetivo general de la propuesta es “Elaborar e implementar un programa de asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física para los socios del gimnasio.” Con este objetivo, lo que se busca es que los socios acceden a un seguimiento mensual sobre sus hábitos alimenticios así complementan el ejercicio físico con la alimentación. A partir de este objetivo, se plantearon tres objetivos específicos necesarios para alcanzarlo.

El primer objetivo específico, busca “Incorporar espacios de coordinación entre funcionarios y dueña del gimnasio para tratar la temática”, por lo tanto, la primera actividad debe ser consultar y definir fecha de encuentro entre los actores involucrados. Agregando a esto, Ruiz y Torrego (2011) afirman que “Coordinar debe entenderse como armonizar, no igualar; es decir, no todos los docentes debemos hacer lo mismo, sino que cada uno debe contribuir, desde su aportación, a que el resultado global sea el mejor posible” (pág.33). En esta misma línea, se afirma que

La dueña del gimnasio deberá comunicarse con cada funcionario para lograr concretar una fecha en común la cual sea accesible para todos. Como segunda actividad, una vez definida la fecha, se deberá definir el espacio físico y el horario en donde se llevará a cabo la reunión. En esta actividad, también será necesario confeccionar un cronograma, así los funcionarios podrán tener de una manera más organizada las distintas fechas, con los horarios correspondientes y fijarse en este en caso que no recuerden algún detalle. Una vez organizados estos aspectos, los funcionarios deberán confirmar asistencia previa a cada encuentro, vale aclarar que en la primer actividad se busca una fecha la cual puedan todos o la gran mayoría de los funcionarios, en el caso de que algún funcionario no pueda en las fechas establecidas se le enviará vía mail un resumen de los temas tratados en la reunión. La siguiente actividad será realizar una lista de temáticas específicas para ser abordadas en la reunión, en este caso, es importante saber que temas van a tratarse así se aprovecha al máximo la misma y no se improvisa, ya que, “Uno de los propósitos explícitos de estos espacios supone la potencialidad degenerarse una transición entre una cultura de trabajo individual a una cultura del profesionalismo colectivo.” (Monza, 2015, pág. 26). Más allá que, en alguno puede surgir un imprevisto que se deba tratar. Para finalizar con la concreción de este primer objetivo, se elaborarán actas de reunión y se compartirán como una forma de registro vía mail, así se controlan las asistencias y se mantiene un registro de cada una de las reuniones.

El segundo objetivo específico, busca “Generar instancias de capacitación para los funcionarios del gimnasio sobre hábitos alimenticios y actividad física con profesionales sobre la temática.” Estas instancias se realizan para que los funcionarios pueden ayudar a los socios ante cualquier duda que le surja con respecto al tema.

Cabe destacar que, según Núñez y Palacios (2007) la capacitación docente es un proceso de formación continua que asume el docente con la finalidad de mejorar progresivamente su desempeño profesional, adquiriendo nuevas capacidades y actitudes que le permiten desarrollar su práctica pedagógica acorde con los procesos de cambio que el contexto científico demanda. (pág. 51).

Por lo tanto, la primera actividad planteada consiste en conseguir un profesional que esté dispuesto a participar en estas instancias compartiendo sus conocimientos con los funcionarios. Una vez conseguido el profesional que pueda asistir, se procederá a realizar la segunda actividad, en la cual se debe consultar y definir una fecha de encuentro en común entre los actores participantes de las capacitaciones, en este caso, dueña funcionarios y el profesional. Siguiendo en esta línea, la siguiente actividad consiste en elaborar un cronograma con los días y horarios de las capacitaciones, para que todos los actores involucrados tengan presente cuando hay que asistir. Más allá de esto, los funcionarios deberán confirmar su participación en las distintas instancias en la siguiente actividad. Una vez que todos los actores estén confirmados, se deberán planificar generalidades y ejes a ser abordados en las capacitaciones, así se delimitan los temas más importantes que sí o sí deberán abordarse. El profesional a cargo de la capacitación, una vez que sepa los temas a tratar durante la misma, deberá crear un material teórico de apoyo para el gimnasio, así tanto los funcionarios como la dueña pueden consultarlo ante cualquier duda. Para finalizar, se deberán realizar certificados para dejar constancia de quienes participaron en las capacitaciones. Cabe destacar que, como sostiene Herdoiza (2004) la capacitación debe transformarse en una herramienta para los docentes, acompañando los procesos reales y cotidianos de su práctica y sus nuevos retos, de modo que puedan entender los mensajes y aplicar los aprendizajes adquiridos para resolver problemas que se les presenten día a día en sus respectivos trabajos. (pág. 12).

Por último, el tercer objetivo específico del plan de mejora, hace referencia a “Implementar instancias de seguimiento entre profesional y socios interesados en hábitos alimenticios y actividad física.” Esta propuesta, resulta interesante para que los socios accedan a un encuentro coordinado con un profesional para tener un seguimiento sobre sus hábitos alimenticios. “El referirse a hábitos alimenticios implica visualizar una gama de opciones que las personas tenemos a la hora no solo de ingerir, sino de preparar y seleccionar para el consumo un alimento determinado y no otro” (Bautista, 2010, pág. 6).

Realizar un seguimiento de la alimentación de los socios puede ayudarlos a seleccionar determinados alimentos saludables que ayuden a mejorar su calidad de vida acompañados del ejercicio física adecuado. Como primera actividad, se deberá definir el servicio que se le ofrecerá a los socios, si se les armara un plan, sí será un espacio para dudas o sí serán charlas del profesional. Como segunda actividad, se les consultará a los socios sí están interesados en participar de estos encuentros, comunicándoles cuál es la idea de los encuentros y asegurándose, por parte del gimnasio, la participación de varios socios. Una vez concretados estos detalles, se procederá a fijar fechas y horarios de los encuentros, la demanda de socios incidirá en la cantidad de encuentros realizados, como la disponibilidad horaria del profesional a cargo. En los encuentros con el profesional, se deberá realizar una evaluación antropométrica a los socios que participen en las reuniones, seguido de esto, cada socio deberá llevar el plan de entrenamiento que tiene marcado semanalmente, en donde se detalle la cantidad de ejercicio físico que realiza, el tipo de ejercicio y la intensidad del mismo. Una vez recolectados estos datos, el profesional les realizará el plan se los enviará vía mail, los socios podrán apoyarse en los funcionarios del gimnasio ante cualquier duda que les surja con respecto a su plan de alimentación y la rutina de ejercicios. “La elección de los alimentos, su preparación y las porciones consumidas, influyen directamente en el estado nutricional de las personas” (Rodríguez, 2013, pág. 448). Por lo tanto, es fundamental para que esa elección sea saludable se asesoren con un profesional.

#### 4. PLANILLA OPERATIVA

OBJETIVOS	General: Elaborar e implementar un programa de asesoramiento sobre hábitos alimenticios y actividad física para los socios del gimnasio.	Metas Realizar un seguimiento mensual sobre hábitos alimenticios y actividad física a los socios.
	<p>Específicos:</p> <p>1. Incorporar espacios de coordinación entre funcionarios y dueña del gimnasio para tratar la temática.</p> <p>2. Generar instancias de capacitación para los funcionarios del gimnasio sobre hábitos alimenticios y actividad física con profesionales sobre la temática.</p> <p>3. Implementar instancias de seguimiento entre profesional y socios interesados en hábitos alimenticios y actividad física.</p>	<p>1. Generar una reunión de funcionarios y dueña cada un mes.</p> <p>2. Realizar 3 instancias de capacitaciones anuales para los funcionarios con un profesional del tema.</p> <p>3. Concretar una reunión con los socios interesados para realizar un seguimiento mensual en cuanto a sus hábitos alimenticios y actividad física.</p>
ACTIVIDADES	<p>1.1 Consultar y definir fecha de encuentro entre los actores involucrados</p> <p>1.2 Definir espacio, fecha y horario de reunión (cronograma)</p> <p>1.3 Confirmar asistencia por parte de los funcionarios.</p> <p>1.4 Realizar una lista de temáticas específicas para ser abordadas</p> <p>1.5 Elaborar actas de reunión y compartir el registro vía mail</p> <p>2.1 Conseguir profesional/es en el tema</p> <p>2.2 Consultar y definir fecha de encuentro entre los actores involucrados</p> <p>2.3 Elaborar un cronograma con días y horarios de las capacitaciones</p> <p>2.4 Confirmar de asistencia por parte de los funcionarios</p> <p>2.5 Definir generalidades y ejes a ser abordados</p> <p>2.6 Crear un material de apoyo para la institución</p> <p>2.7 Entrega de certificados de participación</p> <p>3.0 Definir el servicio para los socios</p> <p>3.1 Consultar e inscribir socios interesados</p> <p>3.2 Definir espacio fecha y horario de encuentros (cronograma)</p> <p>3.3 Realizar evaluación antropométría y enviarla a los socios</p> <p>3.4 Registro escrito de la actividad física realizada por cada socio por día</p> <p>3.5 Realizar y enviar un plan mensual de alimentación y actividad física de acuerdo con las necesidades del socio</p>	

ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Dueña, funcionarios de la institución.	Febrero	Agenda con calendario, lapicera.
1.2	Dueña, funcionarios de la institución.	Marzo	Salón del gimnasio, cronograma, pc
1.3	Dueña, funcionarios de la institución	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Setiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	Planilla de asistencia Libreta destinada a estas instancias, lapiceras, pc, vasos
1.4	Dueña, funcionarios de la institución.	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Setiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	Misma libreta que en el punto 1.3, lapiceras, pc
1.5	Dueña, funcionarios de la institución.	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Setiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	Misma libreta que en el punto 1.3, lapiceras, mails de los participantes, pc
2.1	Dueña y Profesional	Febrero	Profesional en el tema
2.2	Dueña, Funcionarios y profesional	Febrero	Agenda con calendario, lapiceras, pc
2.3	Dueña, funcionarios y profesional	Febrero	Salon del gimnasio, cronograma, pc
2.4	Funcionarios y profesional	Marzo, Abril y Mayo	Planilla de asistencia, libreta destinada para capacitaciones, salón, cañón, pc
2.5	Profesional, dueña	Marzo	Misma libreta que el punto 2.4, lapiceras, salón, cañón, pc
2.6	Profesional	Marzo, Abril y Mayo	Carpeta en la que se plasme toda la información abordada en las capacitaciones, tinta, hojas, lapiceras, misma libreta que el 2.4, salón, cañón, pc
2.7	Dueña, Profesional y Funcionarios	Mayo	Papel y tinta para certificados
3.0	Dueña. profesional y funcionarios	Febrero	Lapiceras, papel, pc.
3.1	Socios, Dueña, profesional,	Mayo	Mail y whatsapp
3.2	Socios, Dueña,	Mayo	Agenda con calendario,

	profesional,		lapiceras, cronograma, salón, pc.
3.3	Socios, profesional	Junio	Libreta personal de cada socio, lapiceras, materiales otorgados por el profesional, salón, pc
3.4	Socios, profesional	Junio, julio, agosto, setiembre, octubre, noviembre, diciembre	Misma libreta que el punto 3.3, lapiceras, salón, pc
3.5	Socios, profesional	Junio, julio, agosto, setiembre, octubre, noviembre, diciembre	Misma libreta que el punto 3.3, lapiceras, salón, pc





## 6. BIBLIOGRAFÍA

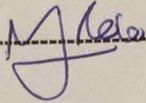
- Bautista, F. (2010.). *Hábitos alimenticios en los diversos arreglos familiares*. Tesis de grado. Universidad de la Republica (Uruguay). Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Trabajo Social.
- Herdoiza, M. (2004). Capacitación docente. *Strengthenmg Achievement in Basic Education (SABE) Project. Recuperado de <http://pdf.usaid.gov/pdf/does/PNACG311.pdf>*.
- MONZA, A. (2015). Los colectivos docentes como equipos de trabajo en los centros de educación media pública de Montevideo-Uruguay: tránsitos de la invisibilidad a la enunciación. Tesis de maestría. Montevideo, Uruguay. Editorial:
- Núñez, N. y Palacios, P. (2007). Fundamentos y políticas para la formación docente. Chiclayo, Perú. Editorial: USAT.
- Rodríguez, R., Palma, L., Romo, B., Escobar, B., Aragú, G., Espinoza, O., ... & Gálvez, C. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 28(2), 447-455.
- RUIZ, C. y TORREGO, L. (2011) EVALUACIÓN DE EXPERIENCIAS DE IMPLANTACIÓN DE LOS GRADOS EN EDUCACIÓN SUPERIOR. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Zaragoza, España. Editorial: Universidad de Zaragoza.

## 7. ANEXOS

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 9/9/19

Participan: Federico Jurado, Ana Clara Cibils, Pueria del gimnasio

**1. Objetivos del encuentro:**

Presentar las actividades con su correspondiente presupuesto al gimnasio para revisar si es acorde a la realidad del mismo.

**2. Principales temáticas trabajadas:**

Planilla del plan de mejora, objetivos, metas, actividades, presupuesto y participantes involucrados

**3. Acuerdos establecidos:**

El gimnasio nos dió el aval para seguir avanzando en el plan

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:****5. Fecha de próxima reunión:**

Primeros días de octubre

Otros comentarios: La propuesta se adapta a la realidad del gimnasio.