

**PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS JOVENES DE 20  
A 25 AÑOS ASOCIADA A LA FRECUENCIA CON LA QUE REALIZAN  
EJERCICIO EN EL GIMNASIO USA SPR GYM EN LA COMUNA 5 DE LA  
CIUDAD DE CALI**

PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN ADULTS FROM 20 YEARS  
OLD TO 25 YEARS OLD ASSOCIATED WITH HOW OFTEN THEY MAKE  
EXERCISE AT THE SPR USA GYM IN THE BOROUGH FIVE OF THE CITY OF  
CALI

**Autores: Kelly Johana Arboleda Oliva, Johana Alejandra Avalos.**

**RESUMEN**

El sobrepeso y la obesidad ha sido uno de los mayores problemas que han enfrentado las sociedades alrededor del mundo, es necesario tomar las medidas para su control y prevención. En ciudades como Cali, las personas optan por iniciar una dieta, ir al gimnasio y es aquí donde comienza el gran desafío debido a que los estereotipos de belleza logran en ocasiones que las personas sientan pena de su cuerpo y abandonen su proceso, por lo cual este estudio surgió con la idea de identificar la población adulta joven que presentara sobrepeso y obesidad en el gimnasio USA SPR GYM asociado a la frecuencia con la que realizan ejercicio físico. Es un tipo de estudio transversal en el cual participaron 50 personas de sexo femenino y masculino, entre los 20 a 25 años de edad. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de un cuestionario para determinar la frecuencia del ejercicio físico, la prueba de medición de peso y talla para determinar el índice de masa corporal. Los resultados determinan que el 52% de la población objeto de estudio tiene un peso adecuado en relación a su IMC calificado en un valor normal, el 42% se encuentra en sobrepeso y el 6% presenta obesidad. La frecuencia de ejercicio físico en la población encuestada fue de tres

a seis días durante la semana. Es el primer tipo de estudio descriptivo que se desarrolla en el gimnasio, teniendo una buena acogida por el personal del lugar como por las personas que participaron en él, porque brindo nuevas herramientas al personal del gimnasio para realizar un seguimiento más específico con la población adulta joven con el fin de prevenir enfermedades como la obesidad.

#### PALABRAS CLAVES

Adulto joven, ejercicio físico, gimnasio, sobrepeso, obesidad.

#### ABSTRACT:

The Overweight and obesity has been one of the biggest problems faced by societies around the world, it's necessary to take measures for its control and prevention. In cities like Cali, people choose to start a diet, going to the gym and this is where the challenge begins because beauty stereotypes often surpassing that people feel sorry for her body and leave your process, which this study came up with the idea of identifying the young adult population to submit overweight and obesity in the USA SPR HYM fitness associated with the frequency with which they perform physical exercise. It is a type of cross-sectional study in which 50 people participated male and female, between 20-25 years old. Data collection was performed by applying a questionnaire to determine the frequency of physical exercise and test weight measurement - height to determine BMI. The results determined that 52% of the population under study has an appropriate weight in relation to its rated value in a normal BMI, 42% are overweight and 6% are obese. The frequency of exercise among respondents was three to six days during the week. It is the first type of descriptive study that develops in the gym, being well received by the staff of the place as the people involved in it, because I offer new tools to gym staff for a more specific follow-up to the adult population young in order to prevent diseases such as obesity.

## KEY WORDS:

Young, exercise, gym, overweight, obesity.

## INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad ha sido uno de los mayores problemas que han enfrentado las sociedades alrededor del mundo en la actualidad, en el pasado el ser robusto o rellenito se consideraba un signo de gozar de buena salud, en la actualidad se conoce que no es así y que si no se previene o se toman las medidas necesarias para su control puede causar enfermedades como la diabetes o cardiopatías<sup>1</sup>. Es necesario que personalmente se tome conciencia y voluntad para hacer cambios en los hábitos de vida, en ciudades como Cali, las personas optan por iniciar una dieta, ir al gimnasio y es aquí donde comienza el gran desafío debido a que los estereotipos de belleza logran en ocasiones que las personas sientan pena de su cuerpo y abandonen su proceso, por lo cual este trabajo busca detectar en la población adulta joven las personas que presenten sobrepeso, con el fin de lograr prevenir la obesidad y que adquieran mayor compromiso con la frecuencia que practican el ejercicio físico.

## METODOLOGIA

Se trata de un estudio tipo de estudio: estudio transversal.

El estudio se realizó en el gimnasio USA SPR GYM de la comuna 5 en Cali, el personal del gimnasio proporciono una base de datos con los clientes activos en el periodo del 12 de junio al 12 de julio del 2014, como criterio de inclusión se tuvo en cuenta mujeres y hombres entre los 20 a 25 años que estuvieran matriculadas

---

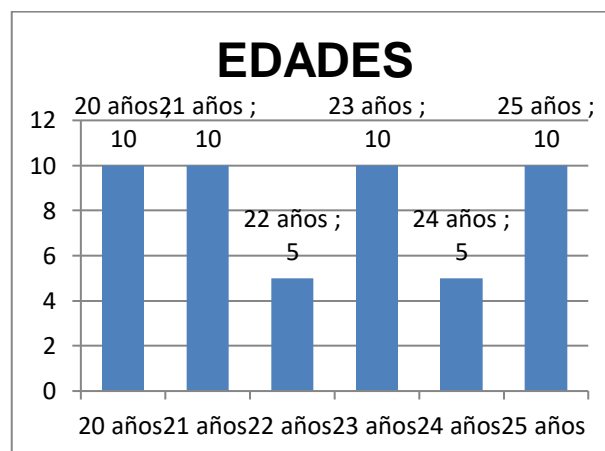
<sup>1</sup> Alfonso Guerra, Jorge Pablo. Obesidad. Revista Cubana de Salud Pública [en línea] 2013, 39 ( ) : [Fecha de consulta: 2 de julio de 2014] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21428801001>> ISSN 0864-3466

en el gimnasio durante las fechas previstas, en total fueron 50 personas las personas convocadas y las cuales participaron. Criterio de inclusión: mujeres y hombres entre los 20 a 25 años que estuvieran matriculadas en el gimnasio durante el periodo 12 de junio al 12 julio. Criterio de exclusión: mujeres y hombres menores de 20 o mayores de 25 años que se encuentran matriculados en el gimnasio durante el periodo 12 de junio al 12 julio del 2014.

Instrumentos de recolección de datos: un cuestionario acerca de la frecuencia con la que el usuario realiza ejercicio físico semanal que debía responder cada participante del estudio, como segundo punto se realizó la prueba de peso y talla; empleando una pesa calibrada con medidor de estatura, con obtención de los datos se realiza la clasificación del índice de Masa Corporal (IMC); una variable numérica en la que se divide el peso por la estatura al cuadrado<sup>2</sup>.

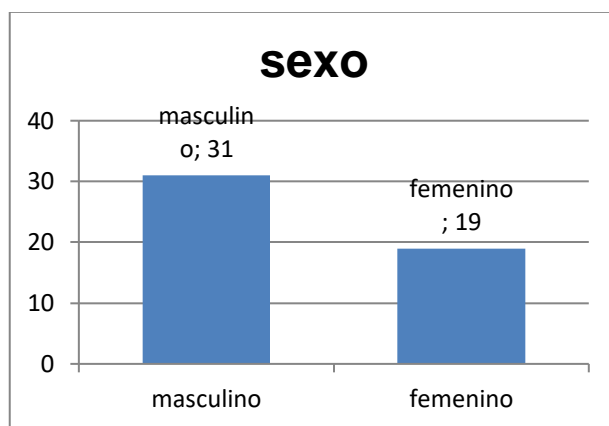
Posteriormente se organizó la información encontrada para determinar los resultados, conclusiones y dar recomendaciones al sitio donde se desarrolló el estudio.

## RESULTADOS

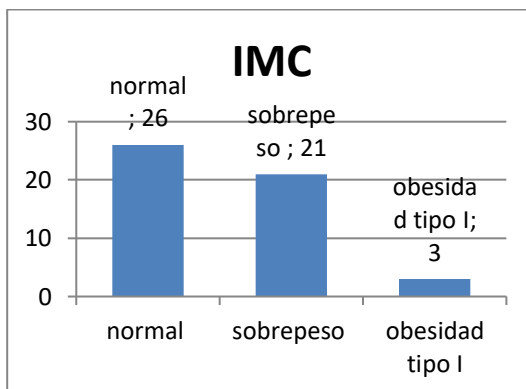


<sup>2 2</sup> ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD [en línea] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> [citado 10 en julio de 2014] «Obesidad y sobrepeso», nota descriptiva n.º 311, en el sitio web de la OMS, mayo de 2012. Consultado el 27 de agosto de 2012

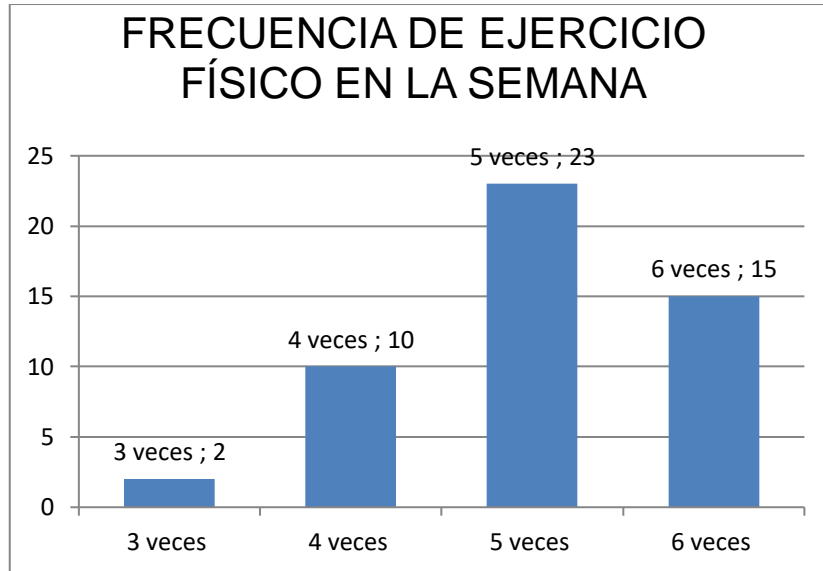
Los participantes del estudio estuvieron interesados en conocer su índice de masa corporal considerando importante determinar la clasificación que se encontraban. El 62% de los participantes pertenecía al género masculino y el 38% fue femenino, el 61% de la población se dedica a estudiar, el 16% es profesional, y el 23% solo se dedica a trabajar.



En relación a la prueba de peso y talla realizada a los 50 participantes se determinó que el 52% de los participantes tiene un peso adecuado en relación a su IMC calificado en un valor normal, el 42% se encuentra en sobrepeso y el 6% presenta obesidad.



En relación a la frecuencia con la que practican ejercicio físico en la semana se destaca que el 46% de la población objeto de estudio lo realiza cinco veces a la semana y el 30% de la población lo realiza seis veces a la semana.



### CONCLUSIÓN

El proyecto aplicativo permitió determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población joven entre los 20 a 25 años del gimnasio USA SPR GYM de la comuna 5, en Cali. Es el primer tipo de estudio descriptivo que se desarrolla en el gimnasio, teniendo una buena acogida por el personal del lugar como por las personas que participaron en él.

Los resultados del estudio demuestran que el 52% de la población objeto de estudio tiene un peso adecuado en relación a su IMC calificado en un valor normal. Se determina que el 42% se encuentra en sobrepeso y el 6% presenta obesidad siendo unos valores significativos para adoptar medidas en los hábitos de vida de los adultos jóvenes que les permitan prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y obesidad como osteoartritis y enfermedades cardiovasculares. Además se brindó un enfoque diferente de la concepción que se tiene de la fisioterapia aparte del ámbito de la rehabilitación sino que también se

incluya en la prevención y desarrollo de las actividades en el gimnasio, lo que permitiría brindar una atención más objetiva y completa a sus integrantes.

Dentro de los aspectos positivos se encuentra que en general los adultos jóvenes entre los 20 y 25 años de edad que asisten al gimnasio realizan ejercicio físico entre tres a seis días durante la semana.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar un estudio más prolongado acerca del tema de la obesidad y el sobrepeso en gimnasio USA SPR GYM, como la aplicación de un programa especial para dicha población.

se le recomienda al gimnasio realizar charlas educativas sobre enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad guiadas por el personal idóneo y con el fin de que las personas se informen y tomen conciencia de la importancia de realizar ejercicio físico regularmente y de llevar una alimentación balanceada

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso Guerra, Jorge Pablo. Obesidad. Revista Cubana de Salud Pública [en línea] 2013, 39 ( ) : [Fecha de consulta: 2 de julio de 2014] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21428801001>> ISSN 0864-3466
2. Cardaci, Dora. Obesidad infantil en América Latina: un desafío para la promoción de la salud. En: Global Health Promotion [en línea] vol. 20 no. 3 80-82 (2013) disponible en: <http://ped.sagepub.com/content/20/3/80.short> citado en 8 de junio de 2014] COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA. Ley 1355 .2009.
3. COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA. Ley 1355 .2009.
4. COLPRENSA. FUNDACIÓN COLOMBIANA DE OBESIDAD [en línea] disponible en: <http://www.eluniversal.com.co/salud/alimentacion/colombia-y-el-mundo-pierden-la-batalla-contra-la-obesidad-130878>[citado en 8 de junio de 2014].

5. Díaz Martínez, Ximena, Mena Bastías, Carmen, Chavarría Sepúlveda, Pamela, Rodríguez Fernández, Alejandra, Valdivia-Moral, Pedro Ángel. Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. Revista Cubana de Salud Pública [en línea] 2013, 39 (Septiembre-Diciembre) : [Fecha de consulta: 2 de julio de 2014] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21429933003>> ISSN 0864-3466
6. GIMANSIO USA SPR GYM [en línea] <<http://www.gimnasiousasprgym.amawebs.com/>> [citado en 17 de mayo de 2014].
7. J.BRAGUINSKY. Prevalencia de obesidad en América Latina. En: Anales del sistema sanitario de Navarra [en línea] vol.25, Spl.I (2009).
8. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD [en línea] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>> [citado en 23 de mayo de 2014]. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD [en línea ] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>> [citado 10 en julio de 2014]
9. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD .Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC [en línea ] disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/> [citado 28 junio de 2014]
10. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Obesidad y sobrepeso [en línea ] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> [citado 28 junio de 2014]