

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

Tesis de licenciatura

Efectos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida, en una muestra de individuos jóvenes de Posadas Misiones, en el año 2023

Docente : lic.Elia Gustavo Eduardo

Alumno: Fernando Alan mallo

Lugar y fecha: Misiones, Posadas junio del 2023

Agradecimientos

A Mi familia merece un agradecimiento especial. Su amor incondicional, paciencia y respaldo han sido la fuerza impulsora que necesitaba para superar cualquier obstáculo.

A cualquier otra persona que haya contribuido de alguna manera, ya sea a través de conversaciones inspiradoras, consejos valiosos o un simple gesto de aliento, les doy las gracias sinceramente.

Agradezco a Dios, por brindarme la fortaleza y la perseverancia necesarias para completar con éxito esta importante etapa académica.

Estoy agradecido con la U.A.I por su innovación al ofrecer esta licenciatura de forma virtual, lo que ha ampliado mis oportunidades de educación y ha sido crucial en mi desarrollo académico.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento al Licenciado Gustavo Eduardo Elia, Gracias por compartir su experiencia y conocimientos, contribuyendo de manera significativa a la culminación exitosa de este proyecto.

Resumen

Aunque hay estudios previos que llevaron a cabo investigaciones empíricas para determinar los efectos autopercibidos después de entrenamientos de musculación que impactaron en la salud y calidad de vida, no existe ninguna referencia sobre este tipo de información entre los jóvenes de la ciudad de Posadas. El propósito de este trabajo de grado fue Analizar los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de una muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en el año 2023.

Referente al tipo de estudio, el trabajo de investigación propuesto es un estudio cualitativo, descriptivo y observacional. Se aplicaron lista de cotejo y el cuestionario autoadministrado que permitieron relevar observaciones, registrar las características de los programas de entrenamiento, así como relevar información sobre el seguimiento y acompañamiento, dificultades encontradas y la autopercepción de los participantes en relación con la mejora de su salud y calidad de vida.

Finalmente, la mayoría de los participantes percibió la eficacia del entrenamiento muscular en el aumento de la masa muscular, en la reducción de la grasa corporal y la mejora en la salud cardiovascular y la salud en general. En el marco de la salud, el entrenamiento previno enfermedades (diabetes, tipo 2, obesidad), fracturas, osteoporosis y lesiones.

Palabras clave: entrenamiento de musculación, reducción y efectos, masa muscular, grasa corporal, salud

Abstract

While there have been previous studies that conducted empirical research to determine self-perceived effects after strength training sessions impacting health and quality of life, there is no reference to this type of information among the youth in the city of Posadas. The purpose of this thesis was to analyze the self-perceived effects of strength training on the health and quality of life of a sample of young individuals in Posadas, Misiones, in the year 2023.

Regarding the type of study, the proposed research is a qualitative, descriptive, and observational study. Checklists and self-administered questionnaires were used to collect observations, record program characteristics, as well as gather information on follow-up and support, difficulties encountered, and participants' self-perception regarding the improvement of their health and quality of life.

In conclusion, the majority of participants perceived the effectiveness of strength training in increasing muscle mass, reducing body fat, and improving cardiovascular and overall health. In the realm of health, training prevented diseases (diabetes, type 2, obesity), fractures, osteoporosis, and injuries.

Keywords: strength training, reduction and effects, muscle mass, body fat, health.

Índice

Resumen……..

Abstract…….

Introducción 1

El Problema Real 3

Preguntas de Investigación.....4

El Problema de Investigación 5

Objetivos.....6

Objetivo General.....6

Objetivos Específicos 6

Estudio y Diseño.....7

Tipo de Estudio.....7

Alcance de la Investigación 7

Población y Muestra 7

Criterios de Inclusión 8

Criterios de Exclusión 8

Hipótesis.....9

Marco Teórico 10

Introducción al Entrenamiento de Musculación 10

Orígenes y Evolución del Entrenamiento de Musculación.....10

Importancia del Entrenamiento de Musculación en la Actividad Física.....11

Entrenamiento de Musculación y Reducción de Grasa Corporal 12

El Vínculo entre Musculación y Reducción de Grasa Corporal 12

Efectos del Entrenamiento de Fuerza en la Reducción de Grasa Corporal 12

Consideraciones Específicas para la Reducción de Grasa Corporal.....13

Técnicas de Recolección de Datos.....15

Instrumento de Recolección de Datos.....15

Datos Sociodemográficos de la Muestra en Estudio.....16

Datos de investigación de la Muestra en Estudio.....16

Resultados.....22

Conclusiones.....32

Referencias.....34

Introducción

La búsqueda de una vida saludable y de calidad ha adquirido gran relevancia en la sociedad contemporánea (Laguna et al., 2012). En este contexto, el entrenamiento de musculación se ha posicionado como una práctica popular y ampliamente difundida en todo el mundo (López et al., 2019; Rodríguez, 2017; Vázquez y Márquez, 2017). Esta disciplina se caracteriza por el desarrollo de ejercicios específicos y controlados, enfocados en el fortalecimiento y aumento de la masa muscular (Vázquez y Márquez, 2017).

La musculación se ha consolidado como una práctica versátil y flexible, adecuada tanto para atletas de alto rendimiento como para personas que buscan mejorar su condición física general (López et al., 2019; Rodríguez, 2017; Vázquez y Márquez, 2017). Además del aspecto estético, en términos de desarrollo muscular y definición corporal, el entrenamiento de musculación ha sido reconocido por sus múltiples beneficios para la salud. Estudios científicos han demostrado que la musculación puede contribuir a la mejora de la salud cardiovascular, al aumento de la densidad ósea, al fortalecimiento de las articulaciones y a la prevención de lesiones (García, 2022; Martínez et al., 2007; Pinzón, 2015).

Además, el entrenamiento de musculación se ha asociado con la reducción de factores de riesgo relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes tipo 2 (Baños, 2016). La participación regular en programas de musculación puede promover la pérdida de grasa corporal y la mejora del metabolismo, lo que a su vez contribuye a un mejor control del peso y una mayor sensibilidad a la insulina (Baños, 2016; Ireba, 2014).

El presente trabajo de grado se centra en investigar los efectos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de una muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en el año 2023. El propósito es analizar de manera exhaustiva y sistemática los efectos autopercibidos de la musculación en términos de aumento de la masa muscular, reducción de

grasa corporal, mejora de la salud cardiovascular y otros efectos positivos para la salud en general.

La importancia de este estudio radica en la necesidad de comprender los efectos de una práctica tan difundida como el entrenamiento de musculación, y su relación directa con la salud y calidad de vida de los individuos jóvenes. En la medida en que se obtengan resultados concluyentes sobre los efectos autopercibidos de esta modalidad de ejercicio, se podrá proporcionar a la comunidad científica, a profesionales del ámbito de la salud y al público en general una sólida base de conocimiento que permita promover y fomentar su práctica de manera informada y segura.

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizará un enfoque metodológico cualitativo que combinará técnicas de recolección de datos basadas en entrevistas. Se realizarán encuestas estructuradas para evaluar la autopercepción de los participantes en relación con los efectos de la musculación en la masa muscular, grasa corporal, salud cardiovascular y salud en general. Asimismo, se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas para profundizar en la percepción subjetiva de los participantes sobre la mejora general de su salud a través del entrenamiento de musculación.

Se espera que los resultados de este estudio contribuyan al campo de la salud y el ejercicio físico, proporcionando evidencia empírica sobre los beneficios autopercibidos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones. Asimismo, se espera que estos hallazgos puedan ser utilizados para informar y desarrollar programas de entrenamiento personalizados y orientados a mejorar la salud y bienestar de la población joven.

En las siguientes secciones, se presentarán en detalle los objetivos específicos, la revisión de la literatura relacionada, la metodología utilizada, los resultados obtenidos y la discusión de los hallazgos. Con ello, se pretende arrojar luz sobre los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación y contribuir al avance de los conocimientos en este campo de investigación.

El Problema Real

La población joven en Posadas, Misiones, representa un grupo demográfico relevante para el estudio de los efectos del entrenamiento de musculación. Estos individuos se encuentran en una etapa de desarrollo físico y psicológico, y la adopción de hábitos saludables en esta etapa puede tener un impacto duradero en su bienestar futuro.

Si bien existen estudios previos que han elaborado investigaciones empíricas para determinar los efectos autopercibidos de esta modalidad de entrenamiento en la salud y calidad de vida, en la ciudad de Posadas, Misiones, no existe referencia alguna de este tipo de información entre los jóvenes, es importante destacar la relevancia de las percepciones y autopercepciones subjetivas de los individuos en relación con su bienestar físico y psicológico.

En este sentido, se requiere una investigación exhaustiva que analice los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación en términos de aumento de la masa muscular, reducción de grasa corporal, mejora de la salud cardiovascular y otros efectos positivos para la salud en general, en una muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en el año 2023.

De manera que, al comprender cómo los jóvenes perciben y experimentan los efectos del entrenamiento de musculación en su salud y calidad de vida, se podrán diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas que promuevan estilos de vida saludables desde edades tempranas.

Por lo tanto, el presente trabajo de grado tiene como objetivo principal llenar esta brecha de conocimiento y proporcionar una visión integral de los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de los jóvenes en Posadas, Misiones. Al obtener resultados concluyentes sobre estos efectos, se podrán establecer bases sólidas para la promoción y adopción de prácticas de musculación que contribuyan al bienestar físico y psicológico de esta población específica.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuál es la percepción autopercibida de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, sobre el cambio en su masa muscular después de participar en programas de entrenamiento de musculación?

2. ¿Cómo perciben los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, la reducción de grasa corporal como resultado del entrenamiento de musculación?

3. ¿Cuál es la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en relación a la mejora de su salud cardiovascular debido al entrenamiento de musculación?

4. ¿Cómo perciben los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, la mejora general de su salud debido al entrenamiento de musculación?

El Problema de Investigación

¿Cuáles son los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de una muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en términos de aumento de la masa muscular, reducción de grasa corporal, mejora de la salud cardiovascular y otros efectos positivos para la salud, en el año 2023?

Objetivos

Objetivo General

Analizar los efectos autopercibidos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de una muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en el año 2023.

Objetivos Específicos

1. Determinar el cambio autopercibido en la masa muscular de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, después de participar en programas de entrenamiento de musculación.

2. Investigar la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, respecto a la reducción de grasa corporal debido al entrenamiento de musculación.

3. Analizar la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, sobre la mejora de su salud cardiovascular debido al entrenamiento de musculación.

4. Establecer la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, sobre la mejora de su salud en general debido al entrenamiento de musculación.

Estudio y Diseño

Tipo de Estudio

Referente al tipo de estudio, el trabajo de investigación propuesto es un estudio cualitativo, este trabajo de investigación tendrá como finalidad describir las características de los hechos observados para interpretarlos de forma general. Los estudios cualitativos se enfocan en las características cualificables de las realidades de estudio, para explicarlas y brindar sobre estas información que pueda ser utilizada para la interpretación de esta realidad en estudio (Tamayo y Tamayo, 2002).

Alcance de la Investigación

El alcance de la instigación es la descriptiva, donde se busca hacer una interpretación del contexto en estudio, sin abordar a producidas las causas que promueven los eventos vislumbrados, siendo de interés particular conocer la realidad en estudio (Best, 1988). El estudio a su vez, es de tipo observacional, ya que no hay manipulación de ningún tipo sobre los datos relevados, por lo que no se pretende interactuar o interferir en la realidad en estudio, solo medirla.

Además, la investigación se corresponde con una investigación de campo, se entiende por Investigación de Campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo (Tamayo y Tamayo, 2002). Los datos de interés sobre la práctica de musculación relevada fueron recogidos en forma directa de la realidad.

Población y Muestra

La población en este caso corresponde a toda persona mayor de 18 años, hasta los 35 años, sin distinción de raza, género o sexo que practica el ejercicio físico de musculación desde hace al menos un año. La investigación se realizará en la localidad de posadas, Misiones, donde de esta población se procederá a tomar una muestra, en este caso, corresponde a 20 individuos, que practican en un centro especializado de musculación en la localidad.

Criterios de Inclusión

• Individuos mayores de 18 años.

• Individuos que practica el ejercicio de musculación desde hace al menos un año, de manera continua.

• Individuos sin limitación del esfuerzo terapéutico.

Criterios de Exclusión

Fueron excluidos los individuos que no desearon participar en todas las etapas de la investigación o no desearon dar su consentimiento para presentar los datos de estudio.

Hipótesis

Se espera que el entrenamiento de musculación tenga efectos positivos autopercibidos en la salud y calidad de vida de la muestra de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, en el año 2023. Se espera que este entrenamiento conduzca a un aumento de la masa muscular, reducción de grasa corporal, mejora de la salud cardiovascular y otros efectos positivos para la salud.

Marco Teórico

Introducción al Entrenamiento de Musculación

El entrenamiento de musculación, una práctica que ha evolucionado significativamente a lo largo de los años, despierta un interés constante en el ámbito de la actividad física y la salud. En este contexto, es fundamental comprender los fundamentos y la importancia de esta disciplina, que se ha convertido en un pilar fundamental en la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de la revisión de la literatura especializada, este capítulo introductorio proporciona una visión general de la musculación, desde sus orígenes hasta su relevancia contemporánea en la promoción de la salud y la calidad de vida.

Orígenes y Evolución del Entrenamiento de Musculación

El entrenamiento de musculación tiene raíces profundas en la historia de la actividad física y el desarrollo muscular. A lo largo de los siglos, ha habido un interés constante en el fortalecimiento de los músculos y el desarrollo de la fuerza física. Autores como Esparza (2010) destaca que la antigua Grecia ya reconocía la importancia del entrenamiento físico, y figuras como Milo de Crotona, un destacado luchador, son ejemplos de atletas que practicaban ejercicios de resistencia y musculación en la antigüedad.

La evolución del entrenamiento de musculación ha sido marcada por avances en la comprensión de la anatomía y la fisiología muscular. Autores como Arce y Montero (2006) señalan que en el siglo XIX, la aparición de la investigación científica en fisiología humana permitió un mayor entendimiento de cómo los músculos responden al ejercicio. Este conocimiento científico contribuyó al desarrollo de enfoques más efectivos y seguros en el entrenamiento de fuerza.

En el siglo XX, la musculación se popularizó en gran medida gracias a la difusión de competiciones de culturismo y la influencia de figuras icónicas

como Eugen Sandow y Charles Atlas. A lo largo del siglo, se consolidaron enfoques de entrenamiento más sistemáticos y se desarrollaron máquinas y equipos de entrenamiento específicos. Este período también presenció un crecimiento en la investigación científica en el campo del entrenamiento de musculación, lo que contribuyó al refinamiento de las metodologías de entrenamiento (Beltrini, 2008).

Importancia del Entrenamiento de Musculación en la Actividad Física

El entrenamiento de musculación se ha convertido en un componente esencial de la actividad física en la actualidad. Según López y Vivas (2012), su relevancia radica en su capacidad para mejorar la fuerza, la resistencia muscular, la potencia y la composición corporal. Estos beneficios van más allá de la estética, ya que el entrenamiento de fuerza desempeña un papel fundamental en la prevención de lesiones, la rehabilitación, el rendimiento deportivo y la promoción de la salud en general.

Un aspecto clave de la importancia del entrenamiento de musculación es su capacidad para promover la salud ósea. Autores como Mongil y Martín (2013), han destacado cómo la carga mecánica generada por el entrenamiento de fuerza estimula la formación ósea y la densidad mineral ósea, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y fracturas. Esta característica es particularmente relevante en una población joven, donde la adquisición de masa ósea óptima es fundamental para la salud a lo largo de la vida.

La musculación también juega un papel relevante en la gestión de la obesidad y el control de peso. Autores como Romero y Ricardo (2021), han demostrado que el aumento de la masa muscular contribuye al aumento del gasto energético en reposo, lo que puede facilitar la pérdida de grasa corporal y la gestión del peso. Esta relación entre el entrenamiento de fuerza y el metabolismo es un aspecto crucial en la lucha contra la epidemia de obesidad en la población joven.

Entrenamiento de Musculación y Reducción de Grasa Corporal

La relación entre el entrenamiento de musculación y la reducción de grasa corporal es un tema de gran interés en la actualidad, y su importancia radica en los efectos significativos que esta práctica puede tener en la composición corporal y la salud en general. A través de la revisión de la literatura especializada, este capítulo introductorio proporcionará una visión general de cómo el entrenamiento de musculación se ha convertido en una herramienta fundamental en la lucha contra la acumulación de grasa corporal.

El Vínculo entre Musculación y Reducción de Grasa Corporal

El concepto fundamental detrás del entrenamiento de musculación y su impacto en la reducción de grasa corporal es la aceleración del metabolismo. Autores como Pearl (2008), explican que el aumento de la masa muscular magra derivado del entrenamiento de fuerza conlleva un mayor gasto energético en reposo. Esto significa que, a medida que se desarrollan músculos, el cuerpo quema más calorías en su estado de reposo, lo que facilita la pérdida de grasa corporal.

Un estudio realizado por Osorno y García (2023) demostró que el entrenamiento de musculación puede inducir cambios significativos en la composición corporal. Los participantes que realizaron un programa de entrenamiento de fuerza experimentaron una reducción en la grasa corporal y un aumento en la masa magra en comparación con un grupo control. Esto resalta la eficacia del entrenamiento de musculación en la mejora de la relación entre masa magra y grasa corporal.

Efectos del Entrenamiento de Fuerza en la Reducción de Grasa Corporal

La reducción de grasa corporal mediante el entrenamiento de musculación se atribuye a varios factores. En primer lugar, el ejercicio de fuerza provoca un aumento en el gasto energético durante y después del entrenamiento debido al consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC). Autores como Osorno y García (2023) destacan que este fenómeno se traduce en una quema adicional de calorías, lo que contribuye a la pérdida de grasa.

Además, el entrenamiento de fuerza tiene un impacto en la sensibilidad a la insulina. Pearl (2008) ha señalado que el aumento de la masa muscular mejora la captación de glucosa en las células, lo que puede ayudar a prevenir la acumulación de grasa y a controlar los niveles de azúcar en sangre. Esta mejora en la sensibilidad a la insulina es particularmente relevante en la prevención de la diabetes tipo 2, una enfermedad relacionada con la obesidad.

La reducción de grasa corporal a través del entrenamiento de musculación también está relacionada con la regulación de hormonas como la leptina y la grelina. Autores como Rojas y Vélez (2011) explican que el aumento de la masa muscular contribuye a un mejor equilibrio hormonal, lo que puede reducir el apetito y promover la pérdida de grasa.

Consideraciones Específicas para la Reducción de Grasa Corporal

Es importante destacar que el entrenamiento de musculación es más eficaz cuando se combina con una dieta adecuada. Autores como González y Ruiz (2020) subrayan que la reducción de grasa corporal implica un balance calórico negativo, es decir, consumir menos calorías de las que se queman. La combinación de una alimentación equilibrada con el entrenamiento de fuerza optimiza los resultados en la pérdida de grasa.

Asimismo, la variabilidad en los programas de entrenamiento es crucial. Autores como Guadalupe (2021) resaltan la importancia de cambiar regularmente la rutina de ejercicios para evitar la adaptación y mantener la eficacia en la reducción de grasa corporal. La incorporación de ejercicios de

alta intensidad, como el levantamiento de pesas, también puede potenciar los efectos.

Técnicas de Recolección de Datos

La forma de reclutar cada unidad de análisis será de fácil acceso y con el consentimiento informado de las mismas, no se contó con ningún tipo de financiamiento. Para el desarrollo del estudio, se utilizará dos técnicas, la primera será un alista de cotejo para relevar las observaciones que se hagan en los diferentes centros de estudio, y la segunda será la técnica de encuesta y el instrumento será el cuestionario auto administrado de preguntas abiertas (semi estructurada), en los instrumentos de recolección de este tipo de datos suele pedirse a los individuos que evalúen algo sobre su propio comportamiento, sentimientos, emociones y opiniones. Mediante la aplicación de las técnicas de muestreo estadístico como el cuestionario se busca asegurar la representatividad de dichas encuestas para hacer posible la generalización de las conclusiones a toda la población estudiada.

En primer lugar, se utilizará una lista de cotejo para relevar las observaciones realizadas en los diferentes centros de estudio, registrando las características de los programas de entrenamiento, los ejercicios más frecuentes, las cargas de trabajo empleadas, las frecuencias y los tiempos de sesión. En segundo lugar, se utilizará un cuestionario autoadministrado de preguntas abiertas, de naturaleza semi estructurada, para obtener información sobre el seguimiento y acompañamiento proporcionado, las dificultades encontradas y la autopercepción de los participantes en relación con la mejora de su calidad de vida.

Para la aplicación de los instrumentos se tendrán en cuenta los principios éticos, se brindará información detallada a la muestra a la cual será dirigido el estudio del porqué se estaban recabando los datos, es decir, a fin de obtener un proyecto investigativo respetando el principio de autonomía o de derecho a la privacidad y autodeterminación, se respetará también la confidencialidad y la decisión de participar o no aclarando que es completamente voluntario.

Instrumento de Recolección de Datos

Datos Sociodemográficos de la Muestra en Estudio

¿Cuál es tu edad actual?

¿Cuál es tu sexo?

¿Cuantos años tienes practicando musculación?

Datos de investigación de la Muestra en Estudio

Objetivo Específico 1: Determinar el cambio autopercibido en la masa muscular de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, después de participar en programas de entrenamiento de musculación.

¿Sientes que ha habido un aumento en tu masa muscular después de participar en el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí

b) No

c) No estoy seguro/a

¿Cómo calificarías el cambio en tu masa muscular desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Significativo aumento

b) Alguno aumento

c) Sin cambio

d) Pérdida de masa muscular

¿Has recibido comentarios positivos de otras personas sobre el cambio en tu masa muscular desde que comenzaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí, con frecuencia

b) Algunas veces

c) No

¿Consideras que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para aumentar tu masa muscular de manera autopercibida?

a) Totalmente de acuerdo

b) De acuerdo

c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

Describe tu experiencia en términos de cómo percibes el cambio en tu masa muscular después de participar en el programa de entrenamiento de musculación.

Objetivo Específico 2: Investigar la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, respecto a la reducción de grasa corporal debido al entrenamiento de musculación.

¿Sientes que ha habido una reducción en tu grasa corporal desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí

b) No

c) No estoy seguro/a

¿Cómo calificarías el cambio en tu grasa corporal desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Significativa reducción

b) Alguna reducción

c) Sin cambio

d) Aumento de grasa corporal

¿Has recibido comentarios positivos de otras personas sobre el cambio en tu grasa corporal desde que comenzaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí, con frecuencia

b) Algunas veces

c) No

¿Consideras que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para reducir tu grasa corporal de manera autopercibida?

a) Totalmente de acuerdo

b) De acuerdo

c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

Cuéntanos cómo te has sentido respecto a la posible reducción de grasa corporal que has experimentado desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación.

Objetivo Específico 3: Analizar la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, sobre la mejora de su salud cardiovascular debido al entrenamiento de musculación.

¿Sientes que ha habido una mejora en tu salud cardiovascular desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí

b) No

c) No estoy seguro/a

¿Cómo calificarías la mejora en tu salud cardiovascular desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Significativamente mejor

b) Algo mejor

c) Sin cambio

d) Empeoramiento de la salud cardiovascular

¿Has notado cambios en tu resistencia física y capacidad aeróbica desde que comenzaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí, significativos

b) Algunos cambios

c) No

¿Consideras que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para mejorar tu salud cardiovascular de manera autopercibida?

a) Totalmente de acuerdo

b) De acuerdo

c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

Comparte tus impresiones y percepciones sobre cómo crees que tu salud cardiovascular ha mejorado debido al entrenamiento de musculación.

Objetivo Específico 4: Establecer la autopercepción de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, sobre la mejora de su salud en general debido al entrenamiento de musculación.

¿Cómo calificarías la mejora en tu salud general desde que iniciaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Significativamente mejor

b) Alguo mejor

c) Sin cambio

d) Empeoramiento de la salud general

¿Has notado cambios positivos en tu estado de ánimo y bienestar desde que comenzaste el programa de entrenamiento de musculación?

a) Sí, significativos

b) Algunos cambios

c) No

¿Consideras que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para mejorar tu salud en general?

a) Totalmente de acuerdo

b) De acuerdo

c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

¿Cómo crees que el entrenamiento de musculación ha impactado en tu salud en general? Describe los cambios que has notado y cómo te sientes al respecto.

Resultados

Como se puede apreciar en la tabla 1, la muestra de estudio se compone de un total de 20 individuos jóvenes, de los cuales el 65% son del género masculino y el 35% del género femenino. Esto indica una ligera predominancia de participantes masculinos en la muestra, lo que podría ser un punto de interés para el análisis, ya que las percepciones y resultados del entrenamiento de musculación pueden variar según el género.

Tabla 1: Distribución de la muestra de estudio por edad y sexo

Edad (años)	Masculino		Femenino		Total	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
De 21 a 24	2	10,00%	1	5,00%	3	15,00%
De 25 a 28	3	15,00%	4	20,00%	7	35,00%
De 29 a 32	7	35,00%	2	10,00%	9	45,00%
De 33 a 36	1	5,00%	0	0,00%	1	5,00%
Total	13	65,00%	7	35,00%	20	100%

Nota: La generación de la tabla es propia con los datos recopilados de la muestra en estudio.

La distribución por grupos de edad revela que la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de edades de 25 a 32 años, con un 35% en el grupo de 25 a 28 años y un 45% en el grupo de 29 a 32 años. Esto sugiere que la muestra se compone principalmente de individuos en la segunda y tercera décadas de vida, lo que es coherente con la elección de la población joven como grupo de estudio. La presencia de participantes en los grupos de edad más jóvenes (de 21 a 24 años) y más cercanos al límite superior de la edad (de 33 a 36 años) también proporciona una representación adecuada de diferentes etapas de la juventud.

En cuanto a la distribución por género, se observa que el grupo de 29 a 32 años tiene una mayor proporción de participantes masculinos, con un 35%, mientras que el grupo de 25 a 28 años muestra una distribución más

equitativa entre géneros, con un 15% de participantes masculinos y un 20% de participantes femeninos.

Si se considera la información proporcionada se refiere a la antigüedad o tiempo que tiene cada individuo entrenando musculación desglosada por género, los resultados se pueden apreciar en la tabla 2. Estos datos son fundamentales para comprender el nivel de experiencia de los individuos en relación con el entrenamiento de musculación, lo cual es relevante para analizar cómo esta variable puede influir en su percepción de la salud y calidad de vida.

Tabla 2: Antigüedad o tiempo que tiene cada individuo entrenando por sexo

Años de ejercicio	Masculino		Femenino		Total	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
De 1 a 3	3	15,79%	2	10,53%	5	26,32%
De 4 a 6	2	10,53%	2	10,53%	4	21,05%
De 7 a 9	5	21,05%	1	5,26%	5	26,32%
De 10 a 12	3	15,79%	2	10,53%	5	26,32%
Total	13	63,16%	7	36,84%	20	100%

Nota: La generación de la tabla es propia con los datos recopilados de la muestra en estudio.

En la tabla 2, la distribución de la antigüedad de entrenamiento muestra que la mayoría de los participantes tienen una experiencia de 1 a 12 años en el entrenamiento de musculación. El grupo con una antigüedad de 7 a 9 años es el más numeroso, representando el 26.32% del total de la muestra, seguido por los grupos con una antigüedad de 1 a 3 años y 10 a 12 años, ambos con el 26.32%. Esto sugiere que la mayoría de los participantes tienen una experiencia moderada a larga en el entrenamiento de musculación, lo que les ha dado tiempo suficiente para juzgar objetivamente de los efectos en su salud y calidad de vida.

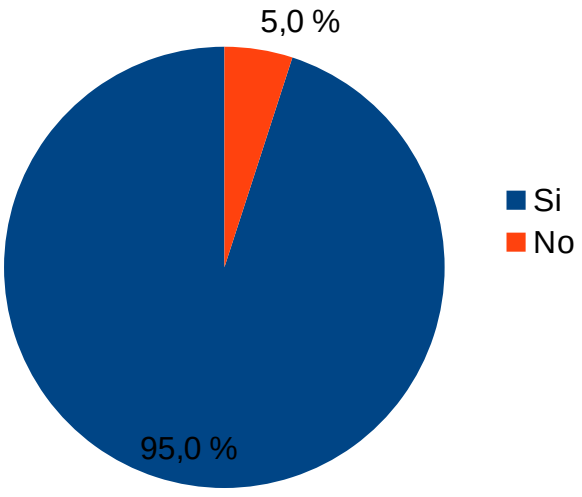
En términos de género, los datos revelan que los hombres tienen una representación más significativa en todos los grupos de antigüedad, lo que indica que la experiencia en el entrenamiento de musculación está más

concentrada en este género. Sin embargo, es importante destacar que un pequeño porcentaje de mujeres también participa en todos los grupos de antigüedad, lo que sugiere una diversidad de experiencias en el entrenamiento de musculación entre las participantes femeninas.

Estos datos sociodemográficos son esenciales para contextualizar y analizar los resultados de la investigación. La antigüedad en el entrenamiento y el género de los participantes son variables clave que pueden influir en las percepciones de los efectos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida. Por lo tanto, estos datos proporcionan una base sólida para el análisis de los objetivos de la investigación en el contexto de Posadas, Misiones, en el año 2023.

Si se considera la percepción del aumento de la masa muscular de los participante en la figura 1 se puede apreciar como un 95%, afirmó percibir un aumento en su masa muscular después de participar en el programa de entrenamiento de musculación, mientras que solo un reducido porcentaje, un 5%, respondió que no experimentaron este aumento.

Figura 1:



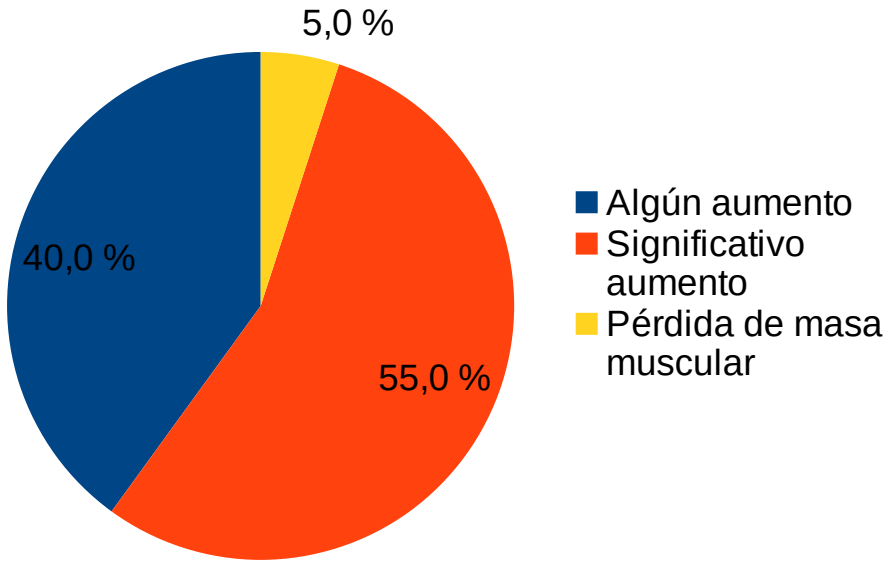
Fuente: Generación propia.

La alta proporción de participantes que siente un aumento en su masa muscular sugiere que, desde su perspectiva, el programa de entrenamiento

de musculación está siendo efectivo en este aspecto. La percepción subjetiva de un incremento en la masa muscular puede tener implicaciones importantes en la motivación y adherencia de los participantes al programa. Sin embargo, es necesario considerar que la percepción puede variar entre individuos y estar influenciada por diversos factores, como la intensidad del entrenamiento, la duración del programa y la genética personal.

Se les consultó a los encuestados cómo calificarían el cambio en la masa muscular desde que iniciaron el programa de entrenamiento de musculación, cómo se puede apreciar en la figura 2 el 55% de los participantes califica el aumento en su masa muscular como "significativo", mientras que el 40% informa "algún aumento" y un 5% reporta una "pérdida de masa muscular".

Figura 2: Calificación del cambio en tu masa muscular desde el inicio del programa de entrenamiento de musculación

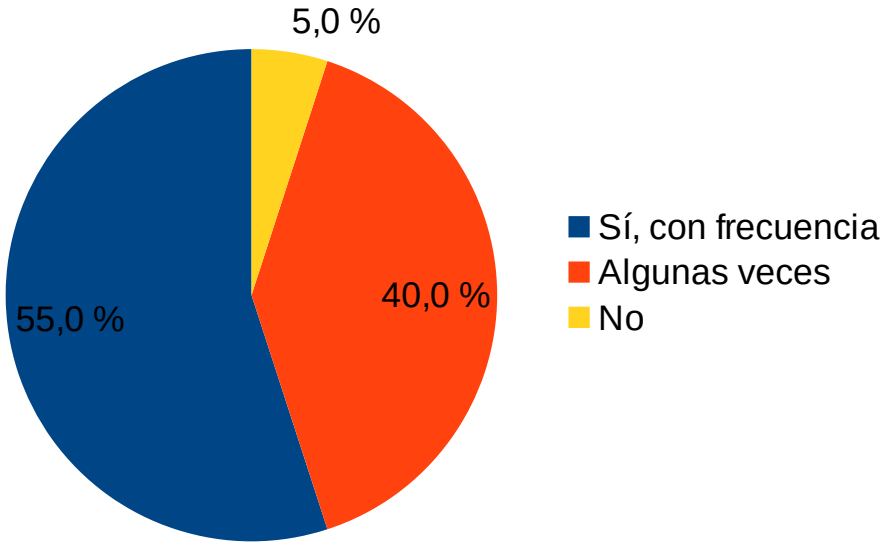


Fuente: Generación propia.

Se les consultó si han recibido comentarios positivos de otras personas sobre el cambio en su masa muscular, en este caso el 55% de los participantes ha recibido comentarios positivos “con frecuencia” sobre el cambio en su masa muscular desde que comenzaron el programa de entrenamiento de musculación, mientras que el 40% los ha recibido “algunas

veces”. Solamente un 5% declara no haber recibido comentarios positivos. Estos hallazgos son relevantes para los objetivos de la investigación, ya que indican que, desde la perspectiva de otras personas, se ha notado un cambio en la masa muscular de la mayoría de los participantes. Este reconocimiento externo puede influir en la percepción de la salud y calidad de vida de los individuos, y la variabilidad en la frecuencia de los elogios es un punto de interés para futuros análisis.

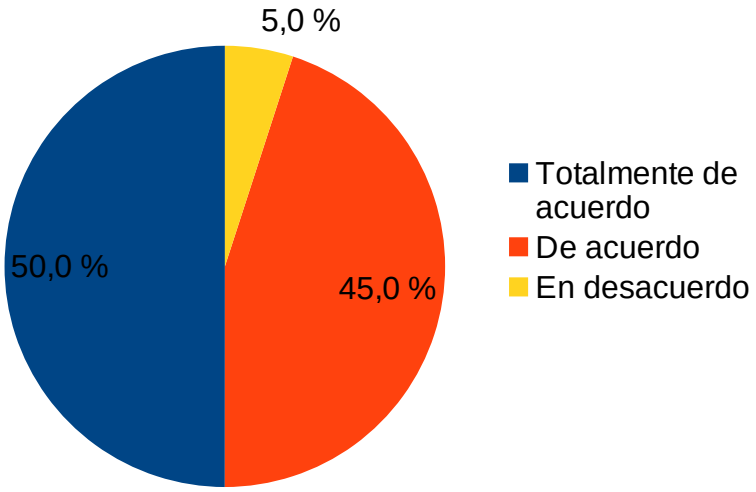
Figura 3: Han recibido comentarios positivos de otras personas sobre el cambio en su masa muscular



Fuente: Generación propia.

Se preguntó a los participantes si consideran que el entrenamiento de musculación ha sido realmente efectivo para aumentar tu masa muscular, en este caso el 50% de los participantes está “totalmente de acuerdo” en que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para aumentar su masa muscular, y el 45% está “de acuerdo”. Esto sugiere que la mayoría percibe el entrenamiento como eficaz para este propósito, lo que puede influir positivamente en su satisfacción y motivación para continuar el programa. Solo un pequeño porcentaje, el 5%, está “en desacuerdo” con la efectividad del entrenamiento, lo que podría ser de interés para investigaciones futuras.

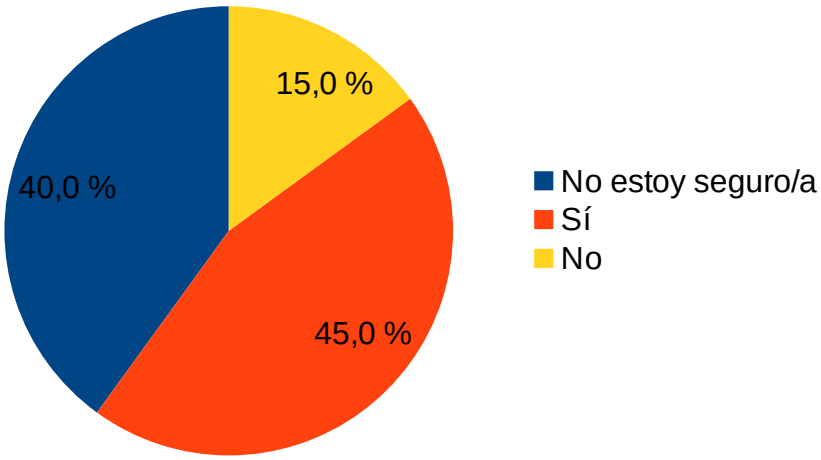
Figura 4: consideración de si el entrenamiento de musculación ha sido realmente efectivo para aumentar tu masa muscular



Fuente: Generación propia.

Por otro lado, se les pregunto a los participantes si han percibido cambio en la grasa corporal desde que se comenzó el programa de entrenamiento de musculación, en este caso el 45% de los participantes siente o percibe una reducción en su grasa corporal como resultado del programa de entrenamiento de musculación, mientras que el 15% no ha experimentado esta reducción. Sin embargo, un 40% de los participantes no está seguro/a sobre este aspecto.

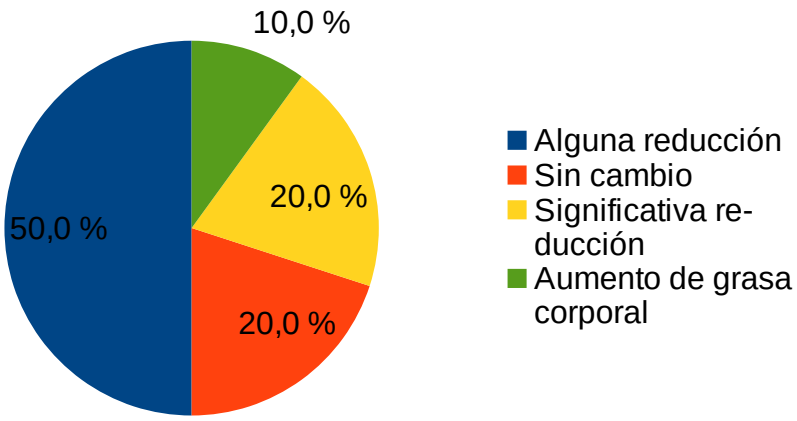
Figura 5: Percebimiento de cambio en la grasa corporal



Fuente: Generación propia.

Para apoyar la información anterior, se les consultó a los participantes cómo calificarían el cambio en tu grasa corporal desde que el inicio del programa de entrenamiento de musculación. El cuestionario revela que el 50% de los participantes percibe “alguna reducción” en su grasa corporal desde que comenzaron el programa de entrenamiento de musculación, lo que sugiere un impacto positivo en este aspecto. Un 20% no reporta ningún cambio, y otro 20% considera que ha habido una “reducción significativa”. Sin embargo, un 10% informa un "aumento de grasa corporal". Estos resultados destacan la diversidad de experiencias en la muestra de estudio y subrayan la importancia de investigar más a fondo los factores que influyen en estas percepciones y su relación con la salud y calidad de vida de los participantes.

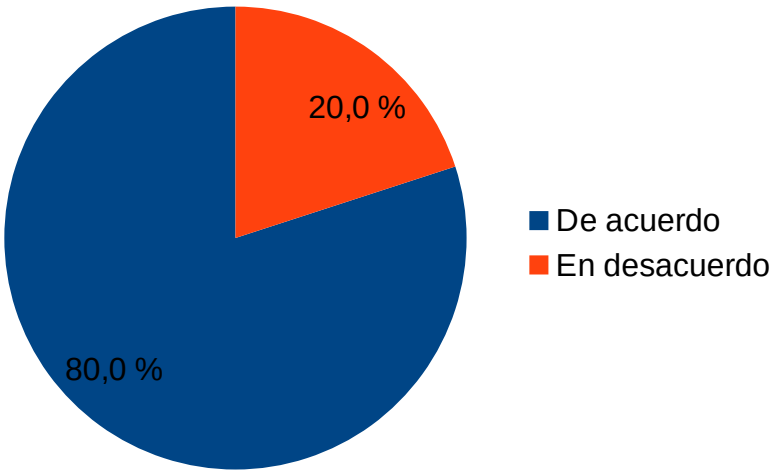
Figura 6: Cómo calificarían el cambio en tu grasa corporal desde que el inicio del programa de entrenamiento de musculación



Fuente: Generación propia.

Se les consultó a los participantes si consideran que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para reducir grasa corporal. El cuestionario revela que un 80% de los participantes está "de acuerdo" en que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para reducir su grasa corporal, mientras que un 20% está "en desacuerdo". Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes perciben un impacto positivo en la reducción de grasa corporal a través del entrenamiento de musculación, lo que puede influir en su satisfacción y motivación para continuar con el programa.

Figura 7: efectividad del entrenamiento de musculación para reducir grasa corporal



Fuente: Generación propia.

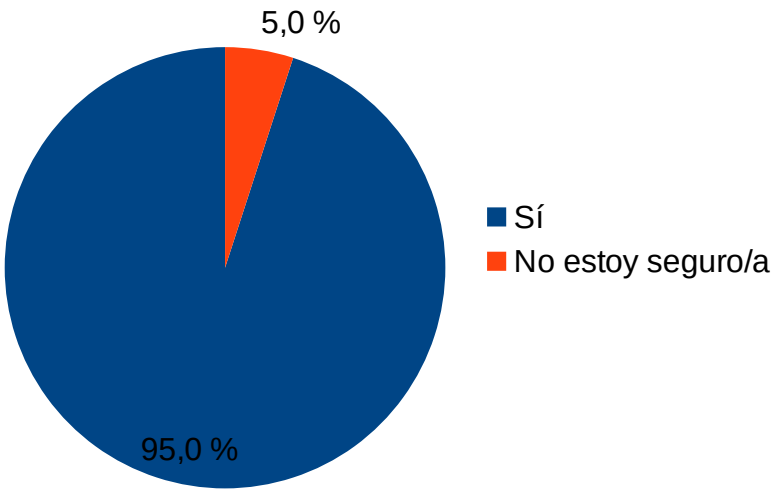
Se les preguntó si los participantes sienten que ha habido una mejora en su salud cardiovascular, en el cuestionario y como se puede ver en la figura 8, se muestra que el 95% de los participantes siente una mejora en su salud cardiovascular desde que comenzaron el programa de entrenamiento de musculación, mientras que un 5% no está seguro/a.

Estos resultados indican una percepción mayoritariamente positiva de la mejora en la salud cardiovascular como resultado del entrenamiento, respaldando así los objetivos de la investigación en la evaluación de los efectos en la salud y calidad de vida de los participantes.

Por otro lado en la figura 9, se puede ver la respuesta a la consulta de si han notado mejoras en la resistencia física y capacidad aeróbica desde que comenzaron el programa de entrenamiento de musculación. El cuestionario muestra que el 70% de los participantes ha experimentado "mejoras significativas" en su resistencia física y capacidad aeróbica desde que comenzaron el programa de entrenamiento de musculación, mientras que el 30% ha notado "algunas mejoras". Estos resultados destacan la percepción positiva de la mejora en la resistencia física y capacidad aeróbica entre la mayoría de los participantes, lo que respalda los objetivos de la investigación

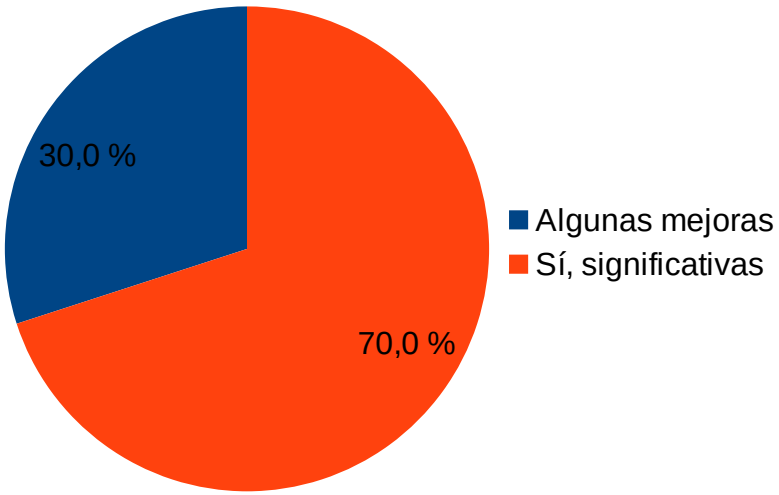
en la evaluación de los efectos en la salud y calidad de vida de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones.

Figura 8: Mejora en la salud cardiovascular



Fuente: Generación propia.

Figura 9: Mejora en la resistencia física y capacidad aeróbica.

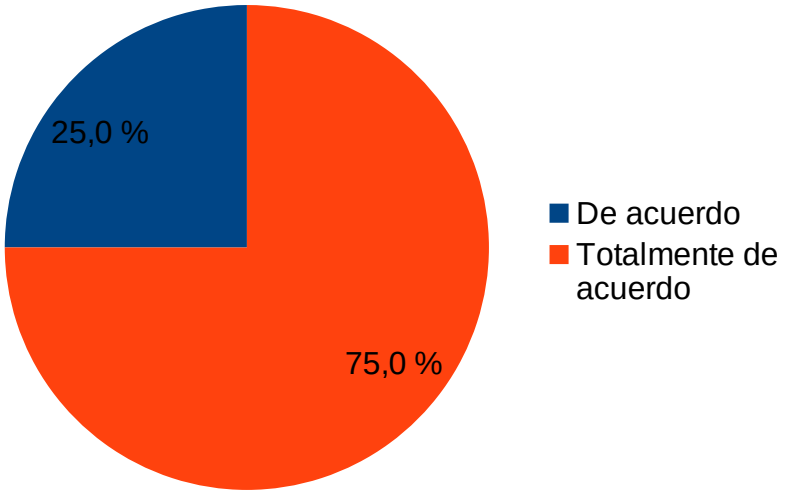


Fuente: Generación propia.

Finalmente se le preguntó si se consideran que el entrenamiento de musculación ha sido efectivo para mejorar tu salud en general. En la figura 10 se puede apreciar que el cuestionario muestra que el 75% de los participantes está "totalmente de acuerdo" en que el entrenamiento de musculación ha mejorado su salud en general, mientras que el 25% está "de acuerdo." Estos resultados resaltan una percepción positiva en la mayoría de los participantes,

respaldando así los objetivos de la investigación en la evaluación de los efectos en la salud y calidad de vida de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones. La variabilidad en las respuestas puede ser objeto de interés en investigaciones posteriores para comprender las diferencias individuales en la percepción de los efectos del entrenamiento de musculación en la salud general. En resumen, la percepción subjetiva de los participantes sobre la efectividad del entrenamiento de musculación en la mejora de la salud en general es mayoritariamente positiva, lo que subraya su relevancia en la investigación.

Figura 10: Mejora de salud en general.



Fuente: Generación propia.

Conclusiones

Tras llevar a cabo la investigación con el propósito de analizar los efectos del entrenamiento de musculación en la salud y calidad de vida de individuos jóvenes en Posadas, Misiones, durante el año 2023, se han alcanzado las siguientes conclusiones en relación a los objetivos específicos establecidos:

En cuanto al primer objetivo específico, que buscaba determinar el cambio autopercibido en la masa muscular, los resultados indican que la percepción mayoritaria entre los participantes fue positiva. La mayoría informó un aumento en su masa muscular después de participar en programas de entrenamiento de musculación, lo que sugiere que el programa ha tenido un impacto positivo en el desarrollo muscular de los encuestados.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, que tenía como objetivo investigar la autopercepción de la reducción de grasa corporal, los resultados muestran que la mayoría de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones, reportaron una reducción en la grasa corporal como resultado del entrenamiento de musculación. Esta autopercepción positiva de la reducción de grasa corporal indica que el programa de entrenamiento ha tenido un efecto beneficioso en la composición corporal de los participantes.

En relación al tercer objetivo específico, que buscaba analizar la autopercepción de la mejora de la salud cardiovascular, la investigación reveló que la mayoría de los participantes informaron una mejora en su salud cardiovascular de manera autopercibida como resultado del entrenamiento de musculación. Esta percepción positiva es de gran relevancia, ya que la salud cardiovascular es un componente crucial de la calidad de vida y el bienestar general.

Finalmente, en lo que respecta al cuarto objetivo específico, que tenía como objetivo establecer la autopercepción de la mejora de la salud en general, los resultados demuestran que la mayoría de los participantes se sienten "totalmente de acuerdo" en que el entrenamiento de musculación ha

mejorado su salud en general. Esta percepción altamente positiva sugiere un impacto integral y beneficioso en la salud de los participantes.

En síntesis, los hallazgos de esta investigación respaldan la idea de que el entrenamiento de musculación tiene efectos positivos en la masa muscular, la reducción de grasa corporal, la salud cardiovascular y la salud en general de los individuos jóvenes en Posadas, Misiones. Estos resultados sugieren que el entrenamiento de musculación puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y calidad de vida de esta población. Es importante tener en cuenta que esta evaluación se basa en la percepción de los participantes, y futuras investigaciones podrían complementar estos hallazgos con mediciones objetivas y análisis más detallados.

Referencias

Arce, J. C. L., y Montero, F. J. C. (2006). Fisiología del ejercicio. HUMANA, 1078.

Baños, R. F. (2016). Prescripción del ejercicio físico en sujetos con diabetes mellitus tipo 2 y diabetes gestacional. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (29), 134-139.

Beltrini, A. (2008). Entrenamiento de musculación y calidad de vida (Tesis Doctoral, Universidad del Salvador).

Best, W. (1988). Cómo investigar en educación. Editorial Morata. Madrid.

Esparza, M. A. (2010). El deporte moderno y el ejercicio físico antiguo. Comentarios sobre sus diferencias. Revista Digital, 15, 144.

García Mateo, P. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud cardiovascular. (Tesis Doctoral, Universidad de Almería)

Guadalupe, L. A. O. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Universidad Nacional Autónoma de Méjico. AV. PSICOL, 16(1), 9-38.

Ireba, L. (2014). Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil (Tesis Doctoral, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).

Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., y Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud, 17(2), 169-185.

López, E. V., Espinosa, J. G., Espinosa, L. M., Capdevila, W. M. M., Hernández, Y., y Suarez, Y. A. G. (2019). El ejercicio físico como un todo para la salud humana. Anatomía Digital, 2(4), 29-46.

López, D. D., y Vivas, A. I. N. (2012). Fundamentos teóricos de la educación física. Editorial Pila Teleña.

Martínez, F. S., Cocca, A., Wilhelmi, F. J. O., y Ramírez, J. V. (2007). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre el estado de salud de las personas mayores. Lecturas: Educación física y deportes, (114), 50.

Mongil, R. L., y Martín, V. N. (2013). Ejercicio físico. manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores, 277.

Osorno, A. F. J., y García, J. C. G. (2023). Impacto de los diferentes tipos de entrenamiento físico sobre la composición corporal en mujeres adultas con obesidad: una revisión bibliográfica. Revista Politécnica, 19(37), 133-150.

Pearl, B. (2008). Tratado general de la musculación. Editorial Paidotribo.

Pinzón Ríos, I. D. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES, 2(1).

Rodríguez, A. D. (2017). Entrenar me cambió la vida. El vínculo entre las técnicas de entrenamiento fitness y la conversión personal bajo la lupa sociológica.

Rojas Vargas, M. R., y Vélez Molina, F. G. (2011). Estudio del IMC en los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca, período lectivo 2010-2011 (Bachelor's thesis).

Romero Bolaños, A., y Ricardo, F. D. (2021). Calidad de la alimentación en jóvenes deportistas: aspectos psicológicos determinantes de la elección de su dieta.

Tamayo, T, Tamayo, M. (2002). Metodología de la investigación. Caracas: Editorial Panapo.

Vázquez, P. G., y Márquez, A. R. (2017). La actividad física como fuente de salud y calidad de vida. Wanceulen Editorial.