

WDS

**"Impacto nutricional básico en la
recuperación física después del ejercicio en
el gimnasio oxígeno de Comitán de
Domínguez 2025"**

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

Carlos Armando Torres de León

Planteamiento del problema

- La creciente popularidad del ejercicio físico ha incrementado la asistencia a gimnasios, sin embargo, no todos los usuarios cuentan con conocimientos adecuados sobre recuperación física. Muchos se centran únicamente en el entrenamiento, ignorando el papel fundamental de la nutrición, el descanso y la hidratación. Esta omisión puede conducir a fatiga crónica, lesiones, pérdida de masa muscular y estancamiento en los resultados.
- En el gimnasio Oxígeno Gym Fitness, se observó que gran parte de los usuarios carecen de asesoría nutricional, y suelen replicar prácticas alimenticias incorrectas basadas en internet o en recomendaciones no profesionales. Este estudio busca analizar si la nutrición básica puede impactar positivamente la recuperación física en este contexto específico.

Justificación

- Una adecuada recuperación después del ejercicio es esencial para lograr adaptaciones fisiológicas como el crecimiento muscular, la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones. A pesar de su importancia, la mayoría de los usuarios de gimnasios no le dan prioridad, enfocándose únicamente en el entrenamiento.
- Esta investigación se justifica por su aplicabilidad directa: ofrece herramientas prácticas, información confiable y propuestas educativas adaptadas a usuarios reales de un gimnasio. Además, aporta al campo de la nutrición deportiva desde un enfoque accesible, centrado en la promoción de la salud y el rendimiento físico sin necesidad de costosas estrategias.
- El estudio también permite valorar el grado de conocimiento que tienen los usuarios sobre el impacto nutricional en su recuperación, sentando bases para futuras intervenciones.

Objetivo

- Analizar el impacto de la nutrición básica —incluyendo la alimentación post-entrenamiento, la hidratación y el descanso— en el proceso de recuperación física de los adultos jóvenes que asisten al gimnasio Oxígeno Gym Fitness de Comitán de Domínguez en el año 2025, con el fin de determinar cómo estos factores influyen en el rendimiento, la adaptación al ejercicio y el bienestar general, y así proponer estrategias accesibles que mejoren la recuperación y potencien los resultados del entrenamiento.

Hipótesis

Hipótesis general:

- La optimización de la recuperación física y el desarrollo muscular en adultos jóvenes que entrenan regularmente en el gimnasio Oxígeno Gym Fitness depende significativamente de la implementación conjunta de estrategias de nutrición básica, descanso adecuado e hidratación óptima, siendo estos factores determinantes en la eficiencia del proceso de hipertrofia muscular, la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento físico.

Justificación de la hipótesis:

- La literatura científica respalda que la recuperación física post-ejercicio es un proceso multifactorial en el que la nutrición adecuada (especialmente la reposición de carbohidratos, proteínas y líquidos), el sueño reparador y la reducción del estrés fisiológico son esenciales para lograr adaptaciones positivas al entrenamiento. En este contexto, se plantea que una alimentación básica correctamente distribuida, junto con el descanso suficiente, permitirá a los usuarios mejorar su condición física y evitar el desgaste prematuro.

Marco teórico

- Dormir mal eleva el cortisol y reduce la testosterona, dificultando la recuperación muscular.
- En el sueño profundo se produce la hormona del crecimiento, clave en procesos de reparación.
- Recomendación: 7-9 horas de sueño por noche y evitar pantallas antes de dormir.
- El descanso entre sesiones también es vital: 24-48 horas entre entrenamientos intensos.

Metodología

Diseño de investigación:

- Cuantitativo, transversal y descriptivo.

Población y muestra:

- Usuarios del gimnasio Oxígeno Gym Fitness.
- Muestra: 102 personas, hombres y mujeres, de entre 18 y 40 años, seleccionados por conveniencia.

Instrumento:

- Encuesta estructurada con preguntas sobre alimentación post-entrenamiento, suplementación, descanso, hidratación, y percepción de recuperación.

Aplicación:

- Se aplicó digitalmente a través de códigos QR entregados en recepción del gimnasio desde el 5 al 23 de junio de 2025.

Análisis:

- Gráficos estadísticos y frecuencias porcentuales para interpretar resultados de hábitos y conocimientos.

Resultados

- Frecuencia de entrenamiento: 74% entrena de 4 a 6 días por semana.
- Suplementación: 60% consume suplementos, pero solo 35% sabe usarlos correctamente.
- Alimentación post-ejercicio: 48% no consume nada en las dos horas posteriores al entrenamiento.
- Descanso: 65% duerme menos de 7 horas diarias.
- Hidratación: 42% no alcanza los 2 litros de agua al día.
- Conocimiento nutricional: más del 60% considera que la alimentación "no influye tanto" en la recuperación.

Propuestas

- Talleres mensuales de educación nutricional en el gimnasio.
- Distribución de infografías y folletos con menús post-ejercicio.
- Convenio con estudiantes de nutrición para consultas breves y sin costo.
- Promoción del descanso y sueño saludable (rutas informativas).
- Instalación de bebederos o venta de agua natural para reforzar la hidratación.
- Diseño de rutinas de recuperación activa y pausas activas.

Conclusiones

- La nutrición básica influye significativamente en la recuperación física post-ejercicio.
- Existe un desconocimiento generalizado entre los usuarios del gimnasio sobre cómo alimentarse y descansar correctamente.
- La hipótesis se confirma parcialmente: la combinación de nutrición, descanso e hidratación sí mejora la recuperación, pero no todos los usuarios la aplican adecuadamente.
- Se requiere un enfoque educativo dentro de los gimnasios que promueva hábitos saludables y sostenibles.
- Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones más profundas o intervenciones en otros espacios deportivos.