

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SEMINARIO DE TESIS II

ASESOR DE TESIS:

LUZ ELENA CERVANETS MONROY

INTEGRANTES

GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

SERGIO DANIEL GOMEZ ESPINOZA

LIC. NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y NO USO DE ESTEROIDES EN EL GIMNASIO OXIGENO, COMITÀN CHIAPAS

PRESENTACION DE TESIS
30/06/2025

GYM

INTRODUCCIÓN

la nutrición ha existido desde:
épocas remotas donde era prueba y error en la alimentación, poco a poco se fue creando un acumulo de conocimientos hasta consolidarse una ciencia joven actualmente

Esteroides

son sustancias dopantes que favorecen el desarrollo muscular, resistencia y fuerza. la primera sustancia base más estudiada fue la testosterona sintética



ANTECEDENTES DE LA NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

la nutrición ha existido desde:
la prehistoria
la edad media
actualidad



ANTECEDENTES DE LOS ESTEROIDES

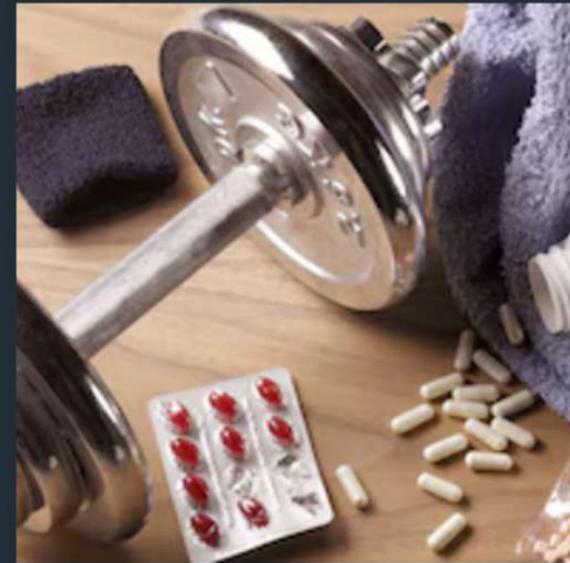
Los esteroides anabólicos androgénicos son derivados sintéticos de la testosterona (Haupt & Rovere, 1984; Kicman & Gower, 2003; García, 2002), que estimulan la producción celular de proteínas, provocando un aumento en el tamaño muscular (Kuhn et al. 2003; Bhasin et al. 1996).

es el prier anabolico androgeno estudiado





PLANTEAMIENTO DEL PROBELMA



- la relacion que tiene la nutricion con el mudo fitness es de suma relevancia, aun se sigue desconociendo esta relacion intima de estos conceptos por lo cual se pretende informar a nuestro universo oxigebo

- optar por el uso de esteroides como via de camino facil para la optencion de los resultados sin tener el conocimiento adecuado de sus efectos adversos a la salud



OBJETIVOS

General:

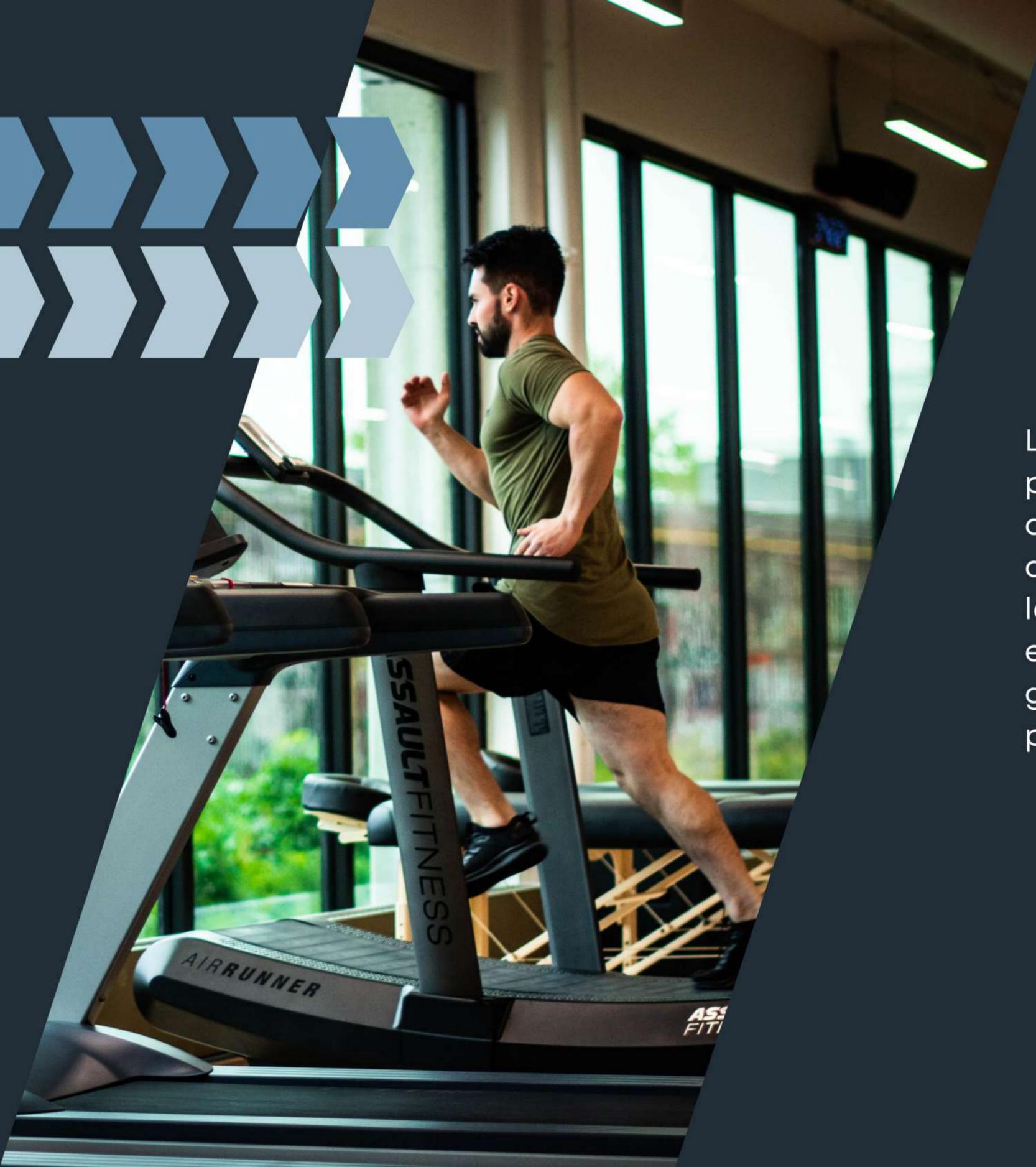
1.- Se pretende llegar a aquellas poblaciones que tienen en mente hacer uso de esteroides anabólicos, informando sobre los efectos negativos que conlleva su uso.

Espesificos:

1.- Crear conciencia mediante bases sólidas y científicas de lo que conlleva el uso de esteroides anabólicos aplicados en el gimnasio

2.- Mediante el uso y conocimiento de la nutrición crear una herramienta que ayude al posible deportista de gimnasio a cumplir sus metas de forma saludable sin uso de esteroides





JUSTIFICACÓN

La información contenida en esta investigación podría servir al público relacionado con el mundo del gimnasio respecto a la mala nutrición y el uso de esteroides, ya que en la actualidad el levantamiento de pesas se ve rodeado de ayudas externas que faciliten a la rápida obtención de ganancia muscular, algunas buenas y otras malas para el organismo y la salud.



ESCENARIO

LA INVESTIGACIÓN DE TIPO EXPERIMENTAL CUALITATIVO SE LLEVÓ ACABO EN EL GIMNASIO OXÍGENO O2 EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS UBICADO EN LA NOVENA CALLE SUR PONIENTE NÚMERO 610, SIENDO ESTE NUESTRO UNIVERSO DE ESTUDIO.

LA INVESTIGACIÓN SE LLEVÓ ACABO POR UN LAPSO DE TIEMPO DE 24 DIAS PARA LOGRAR ASÍ OBTENER LA MAYOR CANTIDAD DE DATOS POSIBLES DE LOS INDIVIDUOS QUE ACUDEN AL GIMNASIO PREVIAMENTE MENCIONADO.





HIPÓTESIS

la nutrición y el uso de esteroides ha estado de forma presente en el gimnasio oxígeno comitán ya que los coaches han promovido estos aspectos.

posiblemente un porcentaje mínimo de este universo han hecho uso de esteroides anabólicos



MARCO TEORICO

En las últimas décadas, el entorno de los gimnasios ha dejado de ser un espacio meramente recreativo para convertirse en un lugar donde convergen múltiples prácticas relacionadas con el culto al cuerpo, el rendimiento físico, la estética, y más recientemente, el uso de sustancias químicas para acelerar resultados, como los esteroides anabólicos androgénicos (EAA).



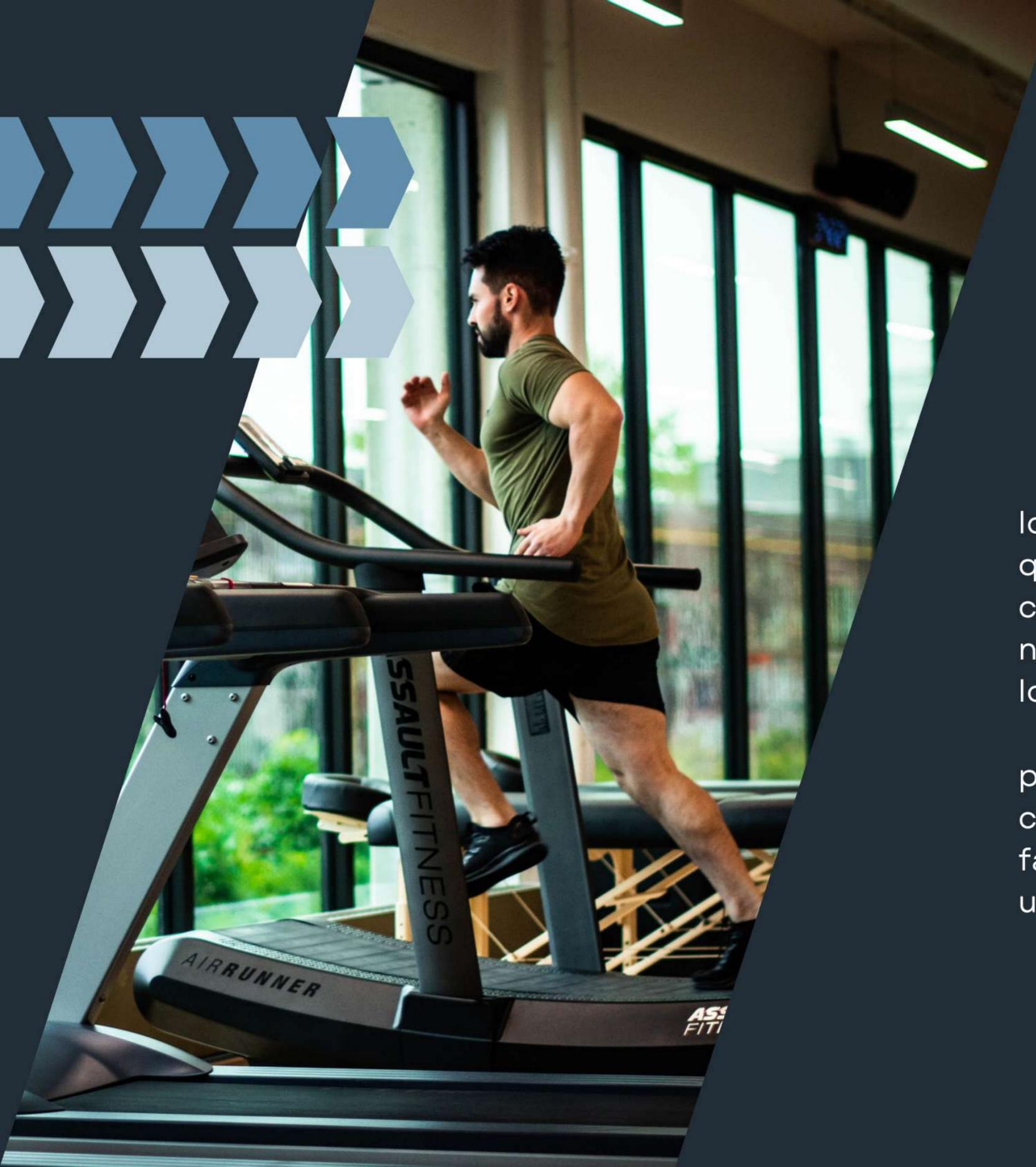
MARCO METODOLOGICO

se llevo acabo la realizacion de una encuesta mediante Qr en el gimnasio oxigeno comitan

se coloco el 7 de junio del 2025 en las instalaciones del gimnasio teniendo un periodo hasta el 27 de junio



OXYIGNE
FITNESS



RESULTADOS

los resultados obtenidos fueron bastantes positivos ya que la mayor parte del universo del gimnasio oxigeno comitan tiene conocimiento y sabe la importancia de la nutricion, favoreciendo la obtencion de resultados por los usuarios

por otro lado un porcentaje considerable de la poblacion conoce sobre esteroides, pero no lo suficiente aun hace falta reforzar para lograr consentizar a la poblacion al no uso de estas sustancias nosivas a la salud





THANK YOU

WWW.REALLYGREATSITE.COM