

TESINA

Presentado para solicitar su inscripción en el marco normativo vigente de la carrera de

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Título: “Hábitos de salud y preparación de aficionados inscriptos en la Maratón de Reyes 2021”

Autor/es:

Korsak, Laura Vanesa. Nro. De DNI 39578787

Director/a: Lic. Agüero Luciano

Fecha de Presentación: 25/03/2022



Firma/s de Autor/es

RESUMEN

La Maratón de Reyes es un evento que cada año es más multitudinario. El objetivo de este estudio es describir los hábitos de comportamiento y preparación física pueden causar factores de riesgo para la salud. Es de tipo descriptivo, observacional y transversal. La muestra está compuesta por 101 atletas aficionados. Se utilizó una encuesta digital. Los criterios de inclusión fueron, ser atleta aficionados inscritos a la Maratón de Reyes de 2021, de edades entre 18-65 años, en la modalidad de los 10 km. Como condición de exclusión ser atletas de elite, participar en la competencia de los 5 km y poseer alguna discapacidad. Resultados: un 42,6% cumple con la recomendación mínimas de actividad física moderada, pero los parámetros cambian con respecto al resto de las variables, pudiendo desencadenar en factores de riesgo para la salud. Se demuestra que para este tipo de evento las exigencias para participar deberían ser más rigurosas.

INDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	5
II.	OBJETIVOS	7
	II a. Objetivo General:	7
	II b. Objetivos específicos	7
III.	Marco teórico.....	8
	III a. Hábitos de Comportamiento y de preparación.....	8
	III a a. Actividad física	9
	III a b. Consumo de alcohol.....	9
	III a c. Consumo de sal	10
	III a d. Consumo de frutas y verduras.....	11
	III b. Capacidades motoras:	11
	III b a. Capacidades condicionales:.....	11
	III b b. Fuerza.....	11
	III b c. Velocidad	12
	III b d. Resistencia.....	12
	III b e. Flexibilidad	13
	III c. Capacidades coordinativas:	13
	III d. Maratonistas y su preparación física:.....	14
	III e. Maratón de Reyes	14
	III e a. Categorías de la carrera (25)	15
	III f. Factores de riesgo	18
	III f a. Factores de riesgo comportamentales o conductuales	18
	III f b. Factores de riesgo metabólicos.....	19
IV.	JUSTIFICACION	20
V.	MATERIALES Y MÉTODOS	20
	V a. Variables	21
	V b. Población y muestra.....	21
	V c. Muestra	22
VI.	RESULTADOS	23
	VI a. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas dirigidas a los atletas inscritos en la “Maratón de Reyes”	23

VII.	DISCUSIÓN	34
VIII.	CONCLUSIÓN.....	36
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

I. INTRODUCCIÓN

La Maratón de Reyes, es un evento deportivo que tuvo sus comienzos en 1979, aunque la primer edición oficial fue en 1980, con apenas 24 participantes teniendo como ubicación la plaza España, organizada por Juan Diego López, un hombre que con su gentileza y pasión por el atletismo organizaba mini competencias que se realizaban dentro y alrededor de la plaza mencionada anteriormente para que los niños puedan divertirse. Pero en vísperas del día de reyes, decidió hacer una competencia no sólo para los niños, sino que también para adultos, padres de aquellos niños, llamando a la carrera "Maratón de Reyes". (1)

En 1986, la Asociación Concordiense de Atletismo, incorpora a las demás categorías, agregando Juveniles, Damas, Veteranos. Año que marcó en crecimiento de la carrera, al tener más de 400 participantes, logrando en los últimos años más de 4000 personas. (2)

Así como aumenta año a año el número de participantes, también incrementa el número de posibilidades de padecer sucesos desafortunados, como muerte súbita, infartos o accidentes cardiovascular, por no conocer los factores de riesgo que podrían estar presentes, tanto, en la escasa preparación física hasta en sus hábitos de comportamientos relacionados con su estilo de vida. Definiendo a hábitos como cualquier conducta o comportamiento aprendido, a través de la repetición, pudiendo ser saludable o nocivo para la salud. Como por ejemplo hábitos de consumir frutas y verduras, hábito de consumo de alcohol o fumar. (3)

Estos hábitos pueden considerarse factores de riesgos, de enfermedades cardiacas o pulmonares. Un factor de riesgo, según la OMS "es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión". Entre los que se encuentran consumo de alcohol y tabaco, hipertensión, diabetes. (4)

Muchas personas que se inscriben a la carrera no tienen en cuenta que este tipo de carreras requieren de cierta preparación física por la exigencia que demanda recorrer los 10 km de la prueba, con algunos tramos dificultosos debido a las pendientes sumando las condiciones climáticas. Lo cual podría ser de gran riesgo si no se cuenta con una preparación física adecuada.

Así mismo, al momento de inscribirse se les solicita a las personas de forma obligatoria y preventiva la presentación de un certificado de apto físico. Pero no se realiza un interrogatorio de las condiciones previas de salud de los atletas que podrían considerarse factores de riesgo. (5)

La implementación de cuestionarios pre competencia podría brindar información considerablemente más amplia de los participantes, acerca de los consumos que son considerados nocivos para la salud, historial familiar de enfermedades cardiovasculares, alimentación y grado de preparación física. Esto daría algunos parámetros de la situación en la que se encuentran los individuos que desean participar en este tipo de eventos y a su vez, proveería de una herramienta para realizar acciones que mejoren la seguridad de los atletas.

II. OBJETIVOS

II a. Objetivo General:

- Describir los hábitos de comportamiento y preparación física de los aficionados inscriptos a la Maratón Internacional de Reyes de la ciudad de Concordia que pueden causar factores de riesgo para la salud.

II b. Objetivos específicos

- Identificar aspectos sociodemográficos y antropométricos de los participantes inscriptos que permitan un análisis descriptivo.
- Caracterizar los hábitos de salud e identificar potenciales factores de riesgo para la salud en el contexto de la maratón.
- Caracterizar los niveles de preparación física, y analizar en función de los requerimientos y exigencias de la maratón.

III. Marco teórico

III a. Hábitos de Comportamiento y de preparación

Será preciso, en primer lugar, realiza una aproximación conceptual de los hábitos de comportamiento y preparación analizando a su vez cada concepto para luego delimitar su contexto de desarrollo para una mejor comprensión.

Un hábito es, según la Real Academia Española: *“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”*. Por lo tanto se podría decir, que un hábito es toda acción que se realiza de forma automática. (6) (6)

Por "estilo de vida" entendemos el conjunto de hábitos y pautas comportamentales de una persona, pudiendo definirse éstos, a su vez, como formas de comportamiento que se repiten constituyendo el modo habitual de un individuo de responder a diferentes situaciones cotidianas (Rodríguez Marín, 1995). En otras palabras el estilo de vida son formas de comportamiento que se repiten de manera frecuente convirtiéndose en hábitos, es decir, hábitos de comportamientos. El estilo de vida es la modo de vivir, rutinas cotidianas o hábitos, como las particularidades de su alimentación, el nivel de actividad física, consumo de alcohol, horas de sueño, consumo de cigarrillo, consumo de ciertos estimulantes, etc. Los determinantes del predominio de una u otra forma de estilo de vida, son la edad, el nivel socioeconómico, y el nivel socio educativo, entre otras. Al cúmulo de estas acciones que se conocen como estilo de vida, se las denomina hábitos o comportamientos sostenidos, las cuales se diferencian dos tipos: los que mantienen la salud y aquellos que los limitan o resultan perjudiciales. (6,7) (6,7)

El hábito de preparación, se refiere al sostenimiento en el tiempo de una rutina física para el desarrollo de las capacidades motoras. Cuanto más específica sea, mejores resultados se podrán obtener.

Matvéev (1983) define a la preparación física como la educación de las cualidades físicas que se caracterizan por aplicar sobrecargas físicas que intervienen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y estas en el desarrollo físico. (8,9)

La preparación física, según V. Platonov y M. Bulatova, es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para el desarrollo de las capacidades motoras relacionadas con el rendimiento deportivo. (8) (10)

Los hábitos de estudio que se analizaron en la investigación fueron nivel de actividad física, consumo de alcohol, cigarrillo, consumo de sal, consumo de frutas y verduras.

III a a. Actividad física

El primero es el hábito que se refiere al nivel o grado de actividad física que realiza la persona. Según la OMS la actividad física “*es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía*”. Inclusive aquello que se realice durante el tiempo de ocio, como caminar para ir a determinados lugares o algún tipo de trabajo. La actividad física puede ser moderada o intensa, ambas tienden a la mejora de la salud. El realizar actividad física con frecuencia (*ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.*) (11)

El nivel de actividad física que se recomienda para personas entre 18 y 64 años es realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física de tipo moderada o del tipo intensas durante un periodo de al menos 75 a 150 minutos, o una combinación entre estas a lo largo de la semana. Además, se debería realizar un fortalecimiento muscular moderado o más intenso que trabaje todos los grupos musculares principales dos veces por semana. (11)

III a b. Consumo de alcohol

El consumo de alcohol se lo define por la cantidad de gramos de alcohol consumidos o de bebidas estándar. Las bebidas alcohólicas son aquellas bebidas que contienen etanol en su composición. El alcohol, es considerada sustancia psicoactiva con una trascendencia social y cultural en nuestro país. Se estima que 10 gramos de alcohol puro equivalen a 250 ml de cerveza, 230 ml de sidra ,100 ml de vino o 31 ml de licor.

Su consumo nocivo es considerado uno de los principales factores de riesgo, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es el causante principal de las muertes en varones entre 15 y 49 años, y se encuentra demostrado que las mujeres son más

vulnerables a sus efectos nocivos. A nivel social, las personas de bajos recursos son más propensas a las consecuencias negativas del consumo nocivo, el cual está asociado a enfermedades crónicas del hígado, enfermedades del corazón, diversos tipos de cáncer y violencia doméstica entre otras. El consumo de riesgo es el hábito persistente de consumo de alcohol que aumenta el riesgo de consecuencias adversas para la salud. Para ser considerado de riesgo, el consumo debería encontrarse entre 20 – 40 gramos por día en mujeres, mientras que en varones de 40 - 60 gramos. En cambio para ser calificado perjudicial, el consumo regular correspondería a un promedio 40g de alcohol al día en mujeres y de más de 60g al día en hombres. (12)

En lo que concierne a los hábitos de consumo de alcohol y a los niveles de morbilidad y mortalidad, se hallan diferencias entre los sexos. Por un lado el 7,7% de defunciones atribuibles al consumo de alcohol en hombres, comparado con el de mujeres que es el 2,6%. (12, 13,14)

III a c. Consumo de sal

El consumo de sal en exceso es considerado nocivo para la salud de las personas. En nuestro país se la considera una de las principales causas de muertes de la población adulta.

Pero es necesario hacer una diferenciación entre los conceptos de sal y sodio, ya que no son lo mismo. La sal es un compuesto que se encuentra en la naturaleza, y en parte esta formada por el mineral sodio, encargado de dar el sabor salado. Esta está presente en la mayoría de los alimentos que se consumo. Tanto en aquellos alimentos naturales, como las frutas, verduras, legumbres y carnes en las cantidades que nuestro organismo necesita para su funcionamiento. Como en los alimentos ultra procesados (fiambres, embutidos, caldos, conservas), también está presente, aunque más disfrazada en aquellos como galletitas, panificados, quesos y todo tipos de aderezos. (16)

La sal es un compuesto que está relacionado con el aumento de la presión arterial a personas de cualquier edad y a su vez, ser uno de los causantes de enfermedades coronarias, como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. (16)

La OMS recomienda un consumo diario de 5 gramos lo que equivale a 2 gramos de sodio. Mientras que en nuestro país y a nivel mundial, las personas mantienen un consumo muy por encima, entre 10 – 12 gramos diarios proveniente principalmente de los alimentos procesados. Un consumo de sal por debajo de lo recomendado diariamente, colabora principalmente en la disminución de la hipertensión arterial, reduce el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, accidentes cardiovasculares e infartos de miocardio. (16, 17)

III a d. Consumo de frutas y verduras

La OMS recomienda para tener una alimentación saludable consumir al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día, lo cual ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y colabora garantizando una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. (18)

III b. Capacidades motoras:

Las capacidades motoras son condiciones de rendimiento básicas para el aprendizaje y la ejecución de acciones motoras deportivo-corporales. Se las puede dividir en capacidades condicionales, las cuales se basan principalmente en los procesos energéticos, y capacidades coordinativas en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central. (9) (8)

III b a. Capacidades condicionales:

Las capacidades condicionales se desarrollan en función la actividad deportiva que efectúa el individuo, cabe aclarar que toda periodización del entrenamiento busca en su proceso el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades específicas que estén relacionadas con el deporte que se practica. (10) (19)

III b b. Fuerza

La fuerza según, Cervera (1996); es la capacidad de superar la resistencia exterior y resistir a través de esfuerzos musculares, a su vez la fuerza tiene diferentes formas de manifestarse. (8,10)

Clasificación:

- Fuerza máxima: es la contracción muscular voluntaria que supone la máxima posibilidad del individuo.

- Fuerza explosiva: se define como la capacidad del sistema neuromuscular de realizar una acción en el menor tiempo posible.
- Fuerza resistencia: es la capacidad de vencer una resistencia por un periodo prolongado manteniendo índices moderadamente elevados de fuerza. (10)

III b c. Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento o acción motriz en el menor tiempo posible durante un tiempo breve que no produzca fatiga a un ritmo alto de ejecución.

Clasificación según Harren (20)

- Cíclica: es la velocidad propia de una sucesión de acciones (correr).
- Acíclica: propia de una acción aislada (stick de hockey).

Otra clasificación Según *Padial et al.* :

- Velocidad gestual: es la capacidad de realiza un movimiento en el menor tiempo posible.
- Velocidad de reacción: Es la capacidad de respuesta a un estímulo, en el menor tiempo posible.
- Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

III b d. Resistencia

La resistencia es la capacidad tanto física como psíquica que posee un deportista para soportar la fatiga.

Clasificación:

Según la vía metabólica de suministro de energía.

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo leve o moderado de forma continua durante un periodo prolongado de tiempo recibiendo el aporte necesario de oxígeno.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para realizar un esfuerzo a una intensidad de carga elevada el cual cuenta con una insuficiente aporte de oxígeno. A su vez, puede ser láctica, con presencia de ácido láctico o aláctica, no acumula ácido láctico.

III b e. Flexibilidad

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”. (20)

Clasificación:

Siguiendo a Weineck, el cual se refiere a “amplitud de movimiento”, podemos hacer una diferenciación entre movilidad general y específica, activa, pasiva y estática. (8)

- Movilidad general: cuando se refiere a grupos musculares.
- Movilidad específico: se la denomina movilidad específica cuando se trata de una articulación específica.
- Movilidad activa: Es la amplitud máxima de movimiento de una articulación que se logra a través de una contracción de los músculos agonistas y el estiramiento de los antagonistas.
- Movilidad pasiva: es la amplitud de movimiento en una articulación que se logra alcanzar con la asistencia de fuerzas externas.

III c. Capacidades coordinativas:

Las capacidades coordinativas se pueden dividir en

Generales: son capacidades que se manifiestan tanto en la vida cotidiana como en el deporte en sí, colaboran para solucionar de forma creativa y racional las tareas que requieren movimiento.

Específicas: las capacidades coordinativas específicas son aquellas que se desarrollan en deportistas dedicados a la competición y que poseen la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad.

III d. Maratonistas y su preparación física:

A continuación se realizará una pequeña introducción de ciertos factores a considerar. Ya que no existe exclusivamente una única forma de preparar físicamente a los atletas que deciden abocarse a este deporte en concreto, pero sí se debe tener ciertas consideraciones fisiológicas, ya que es necesario, indudablemente, tener un cierto grado de preparación física para afrontarse a una competición de este tipo sin tener consecuencias.

Cuando nos referimos a atletismo existen muchos tipos de pruebas entre ellas, las carreras, que pueden variar en la distancia. Pero tomando la prueba de 10 km de distancia, podemos deducir que se trata de un deporte cíclico, de resistencia, puramente aeróbica.

El entrenamiento debe estar dirigido a la musculatura, corazón y pulmones. Como sabemos el corazón es un músculo cardíaco que se encuentra en constante actividad basada en contracciones que requieren de energía aeróbica, al someterlo a una prueba de este estilo, su exigencia aumenta. Es determinante un entrenamiento correctamente dosificado para no solo obtener un mejor rendimiento, sino que también evitar exponer al atleta a un estrés excesivo, tanto psíquico como físico, para el cual no está preparado para afrontar podría ser nocivo para su salud. El desgaste por un trabajo excesivo podría originar una pérdida de anticuerpos, propenso a enfermedades infecciosas, causadas por la secreción de hormonas provocada por el exceso de estrés psicofísico (por ej., cortisol, adrenalina). (8)

III e. Maratón de Reyes

La maratón de Reyes “Juan Diego López” es un evento deportivo que posee una convocatoria internacional reuniendo a cientos de atletas argentinos de varias regiones del país, uruguayos, brasileros, incluso keniatas para poder participar concurrir a esta carrera que se realiza año tras año, siendo en esta fecha la edición número 42. Este año tuvo la particularidad de tener que ser postergada en varias ocasiones por la actual pandemia de COVID-19, por la cual se redujo en gran parte el número de atletas inscritos, pasando de ser en otras ediciones alrededor de 4000, entre todas las categorías, para pasar a ser en este año 1024 participantes aproximadamente. (21, 22)

Esta carrera consta de dos recorridos, por un lado uno de 5 km y por otro 10 km. Ambas con modalidad participativa y competitiva. En la mayoría de las ocasiones su fecha de realización coincide con la llegada de reyes, el 6 de enero. Lo que conlleva tener que soportar las altas temperaturas de estas fechas que en la Ciudad de Concordia oscilan en 33° la máxima. (21)

El circuito de la carrera tuvo durante muchas fechas su largada en el predio del Cosmódromo en la Ex Estación Norte ubicado en Gobernador Cresto al 1300 siguiendo su recorrido a través de la ciudad pasando por la histórica plaza España (lugar de la primera edición), calle Estrada, La Madrid y Avenida San Lorenzo entre otras. Teniendo la particularidad de poseer muchas subidas y bajadas pronunciadas lo que la convierte en una carrera bastante severa. Este año el recorrido se modificó y partieron desde la Costanera de la Ciudad. (23, 24)

III e a. Categorías de la carrera (25)

Prueba competitiva de 10 KM

Tanto para mujeres como hombres

- A-18 a 19 años
- B-20 a 24 años
- C-25 a 29 años
- D-30 a 34 años
- E-35 a 39 años
- F-40 a 44 años
- G-45 a 49 años
- H-50 a 54 años
- I-55 a 59 años
- J-60 a 64 años
- K-65 a 69 años

- L- 70 años y mas
- ESPECIALES / NO VIDENTES Única
- SILLAS DE RUEDAS Única

Prueba competitiva de 5 KM

Varones:

- A-18 a 19 años
- B-20 a 24 años
- C-25 a 29 años
- D-30 a 34 años
- E-35 a 39 años
- F-40 a 44 años
- G-45 a 49 años
- H-50 a 54 años
- I-55 a 59 años
- J-60 a 64 años
- K-65 años y más

Mujeres:

- A-18 a 19 años
- B-20 a 24 años
- C-25 a 29 años
- D-30 a 34 años

- E-35 a 39 años
- F-40 a 44 años
- G-45 a 49 años
- H-50 a 56 años
- I-57 años y más

Participantes en la edición 42°

606 10km general (426 hombres/180 mujeres)

395 5km general (hombres y mujeres)

21 Especiales/ Silla de rueda

22 Especiales/ No videntes (mujeres y hombres)

Total de participantes: 1024

III f. Factores de riesgo

En varias ocasiones la salud de las personas se ve afectada por múltiples causas, las cuales podrían convertirse en un riesgo y que, sumadas desencadenarían en enfermedades. Estos causantes se los conoce como factores de riesgo. Un Factor de Riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, sus características se asocian a un cierto tipo de daño a la salud. (26)

Existen distintos factores que podrían afectar a la salud del sujeto, como aquellos de tipo demográfico, relacionados con la población, por ejemplo: la edad, el género y los subgrupos de la población (trabajo que realiza, su religión o el nivel económico). Por otra parte están, los de tipo metabólico, los comportamentales, siendo estos modificables. Y por último, aquellos factores no modificables, que son de tipo genético. (27)

III f a. Factores de riesgo comportamentales o conductuales

Los factores de riesgo comportamentales están relacionadas con aquellas acciones del sujeto modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las malas dietas y el uso nocivo del alcohol las cuales aumentan el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles).(27)

- *El tabaco se cobra más de 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años.*
- *Unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.*
- *Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.*
- *Unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.*

El uso perjudicial de alcohol es uno de los cuatro factores de riesgo prevenibles de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), junto al consumo de tabaco, la alimentación no saludable y la inactividad física. Las cuatro variables afectan específicamente el aumento de la prevalencia de las principales ECNT, como por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. (27)

III f b. Factores de riesgo metabólicos

Los factores de riesgo metabólicos son aquellos que están relacionados con la biología del sujeto y colaboran a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT: el aumento de la tensión arterial; siendo este el principal factor de muerte seguido por el sobrepeso y la obesidad; y el aumento de glucosa en sangre y la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre). (28)

IV. JUSTIFICACION

Se justifica plenamente la realización de este tipo de investigación con la implementación de cuestionarios ya que existe la necesidad de tener conocimiento de los factores de riesgos de comportamientos de las personas que pretenden someterse a pruebas atléticas.

Es una contribución importante y necesaria para los organizadores este tipo de eventos siendo un aporte para mejorar la eficiencia de los controles y la seguridad de la Maratón Internacional de Reyes que se realiza hace 41 años de forma consecutivos, contando con un recorrido muy exhaustivo y durante el mes de enero, dónde las altas temperaturas se hacen notar, a excepción de este año que se realizará el 21 de septiembre.

Durante el transcurso de los años, en ocasiones se han presentado eventos cardiovasculares como taquicardias e infartos de miocardio, estrés físico y en 2 ocasiones sucesos trágicos como muerte súbita, por no ser personas aptas o por tener una preparación ineficaz.

V. MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo que se desarrolló de forma descriptiva, prospectivo y observacional y transversal, en el cual se utilizó como instrumento de medición encuestas destinada a los atletas inscriptos en la Maratón Internacional de Reyes 2021, pudiendo ser respondidas de forma anónima. Siendo dirigida a 694 participantes aproximadamente.

Los criterios de inclusión fueron, ser atleta aficionados inscriptos a la Maratón de Reyes de 2021, de edades comprendidas entre 18 y 65 años, en la modalidad de los 10 km. Como condición de exclusión será ser atletas de elite, encontrarse dentro de los tiempos, si es varón $\leq 00:33:49$ y mujer $\leq 00:41:43$, participar en la competencia de los 5 km y poseer alguna discapacidad.

El registro de datos se confeccionó utilizando la herramienta "Formulario de Google", para brindar un parámetro de cómo se encuentran los atletas previos a la competencia.

Las variables a consultar fueron aquellas relacionadas a los hábitos de comportamiento de los atletas que podrían ser consideradas como factor de riesgo y sobre la preparación física que realizan para competir.

El modelo de encuesta que se utilizó está dividido en dos secciones. La primera se consultó sobre datos socio demográfico, en el que se encuentra la edad por grupos, peso, nivel educativo, estrato socioeconómico. En la segunda sección, compuesta por una guía sobre consumo de alcohol del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de Navarra, la cual puntúa según la cantidad de U+BE para consumo de riesgo diario y ocasional (29, 30)

También se encontrarán preguntas relacionadas con el consumo de sal, frutas-verduras y tabaco, relacionadas con las recomendaciones prescriptas por la OMS. (30, 31, 32)

Con respecto a la actividad física, preguntas relacionadas con el nivel de actividad física moderada y vigorosa, valorada con un nivel de cumplimiento ≥ 150 minutos por semana de actividad moderada y ≥ 75 minutos de actividad vigorosa. (34, 35)

Par-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) cuestionario que sirve para detectar posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas que aparentan estar sanas que quieren iniciar un programa de actividad física de baja, media o alta intensidad. (36)

Las encuestas fueron enviadas a través de los correos electrónicos, incluyendo en ellas el consentimiento informando.

V a. Variables

Las variables estudiadas (entre paréntesis las iniciales utilizadas en las tablas) han sido agrupadas en las siguientes categorías: características de la muestra: sexo, edad, peso, distancia a la que se inscribió, nivel educativo, ocupación. Consumo de sustancias psicoactivos: alcohol, tabaco. Consumo de sal. Consumo de frutas y verduras. Tiempo dedicado a la actividad física moderada y vigorosa semanalmente. Nivel de preparación física: kilómetros que recorre semanalmente, utilización de test. Preguntas sobre enfermedades crónicas. Utilización de medicamentos para regularizar la presión arterial. Pérdida de equilibrio. Razones para no realizar actividad física.

V b. Población y muestra

La población está conformada por atletas de tipo aficionados que participaron en la carrera "42° Maratón Internacional de Reyes" categoría 10 km. El número de

participantes, año a año se halla en las 4000 personas, teniendo la particularidad del contexto pandemia del 2021 la participación fue de 1024.

V c. Muestra

La muestra está compuesta por 101 atletas, constituida por 51 hombres y 50 mujeres. El 31,7% de la población muestra tenía edades comprendidas entre 18 y 24 años, el 27,7% entre 25 y 34, el 22,8% entre 35-44, mientras que el 14,8 % entre 45-64 y el 2% restante tenían más de 65 años.

V d. Procedimiento:

Con el objetivo de poder llegar al mayor número de atletas posible, a través del municipio de la ciudad de Concordia, se contacto al actual director de deportes, el cual derivó al coordinar general de la carrera “Maratón de Reyes”, para solicitar su colaboración brindando información acerca de la historia de la carrera de forma telefónica, y que a su vez compartió una base de datos de las personas inscriptas hasta el momento, en la cual se encontraban los correos electrónicos, medio por el cual se los contacto para realizar la encuesta.

La encuestas para recolectar información se difundieron a fines del mes de mayo de 2021 y se extendió hasta el mes de septiembre del mismo año. Mes en el cual se realizó la maratón. Siendo una fecha atípica para la realización del evento, ya que este se realiza comúnmente en el mes de enero. Pero considerando el contexto de pandemia, la misma debió ser postergada en varias ocasiones por los organizadores.

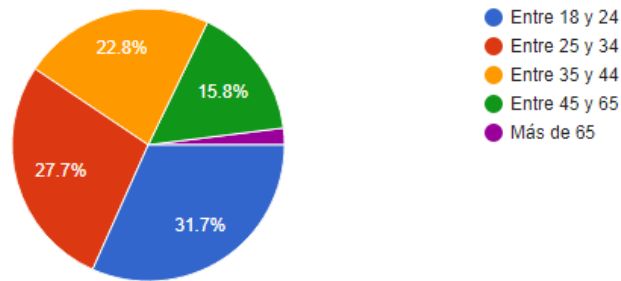
En inconveniente que se presentó fue que algunos correos eran erróneos y desde el sistema los rechazaban, en la base de datos todos los correos se encontraban con letra mayúscula, por lo cual se procedió a transcribirlos en letra minúscula.

VI. RESULTADOS

VI a. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas dirigidas a los atletas inscriptos en la “Maratón de Reyes”

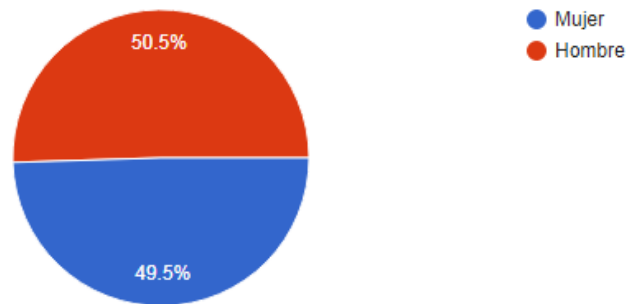
1- Edad

GRAFICO N°1 Edad



2- Sexo

GRAFICO N°2 Sexo

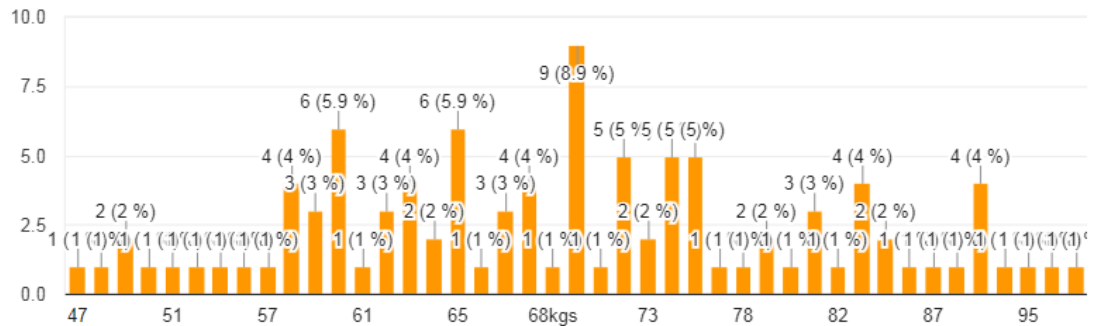


Análisis e interpretación:

Como se puede observar en el gráfico n° 1 el 31,7% de muestra se encuentra en edades comprendidas entre 18 y 24 años, el 27,7% entre 25 y 34, el 22,8% entre 35-44, mientras que el 14,8 % entre 45-64 y el 2% restante tenían más de 65 años. Según el grafico N°2 el 50.5% (51 personas) son hombres y el 49.5% (50) mujeres.

3- Peso

GRAFICO N° 4 Peso

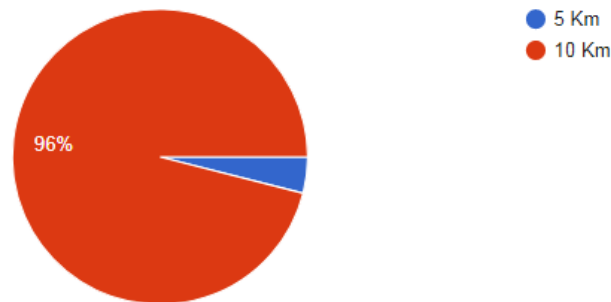


Análisis e interpretación:

Como se puede observar en el gráfico N° 4 sobre el peso de los atletas, la mediana se ubica en los 70 kg. Mientras que el resto se distribuye de manera bastante uniforme entre los 47 kg y los 97kg.

4- ¿A qué distancia se inscribió en la maratón?

GRAFICO N°4 Distancia



Análisis e interpretación:

Como se observa en el gráfico n° 5 el 96% (97) de los encuestados se encontraban inscritos en la modalidad 10 km, mientras que el 4% (4) restante pertenecía a la competencia de 5km.

5- Tiempo de carrera

GRAFICO N°5 Tiempo de carrera



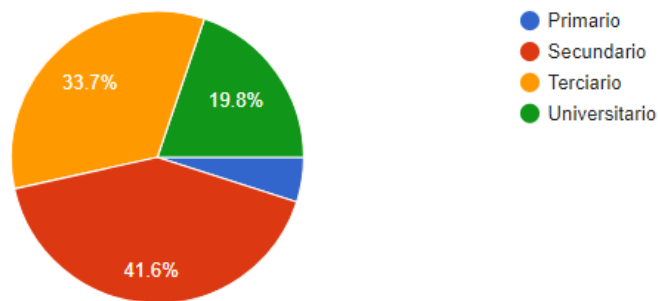
Análisis e interpretación:

En el gráfico n° 5 tiene el objetivo de presentar los tiempos aproximados de los atletas en la modalidad 10 km, estos valores son referencias que se toman de la edición anterior de la carrera para considerar si un atleta es de elite o no, modificando su lugar en la partida.

Se observa que el 49,5% (50) de las mujeres realiza un tiempo mayor a 00:41:43 minutos, mientras que el 2% (2) de mujeres se encontraría dentro de los 00:41:43 minutos, pudiéndose tratar de una elite. Por otro lado el 48.5% (48) de los hombres realiza más de 00:33:49 demostrando que ninguno se de ellos pertenece al grupo elite.

6- Nivel educativo

GRAFICO N°6 Nivel educativo

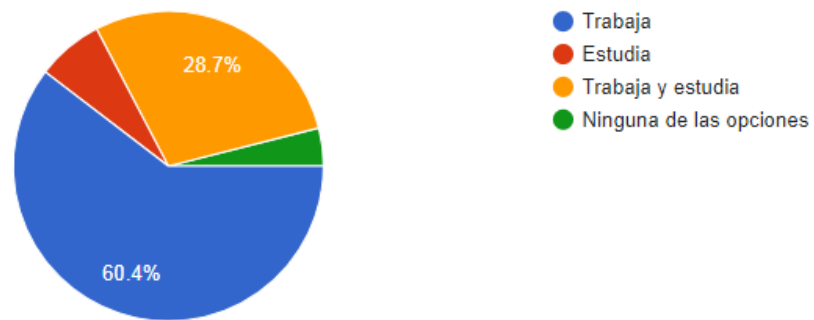


Análisis e interpretación:

Respecto al nivel educativo, el grafico presentado muestra qué 41,6% de la población encuestada tiene estudios hasta el nivel secundario, el 33,3% se encuentra en el nivel terciario, el 19,8% de los atletas posee estudios universitarios y sólo el 5% tiene únicamente estudios primarios.

7- Ocupación

GRAFICO N°7 Ocupación

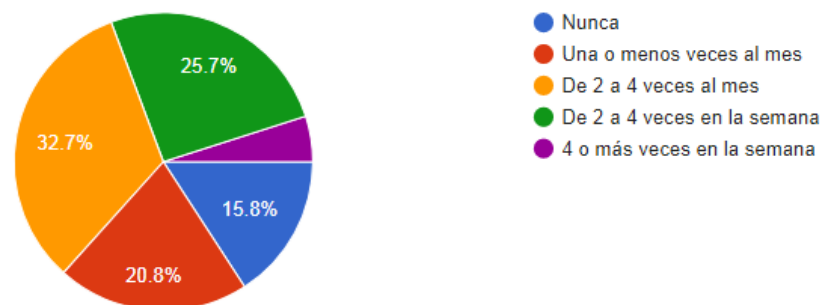


Análisis e interpretación:

El 60,4% de la muestra solamente trabaja, el 28,7% se encuentra trabajando y estudiando a la vez, 7% sólo estudia. Y el 4% no realiza ninguna de las opciones.

- 8- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica? (una copa de vino/lata de cerveza/licor/vodka)? (cada vaso consumido cuenta como una vez)

GRAFICO N° 8 Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas



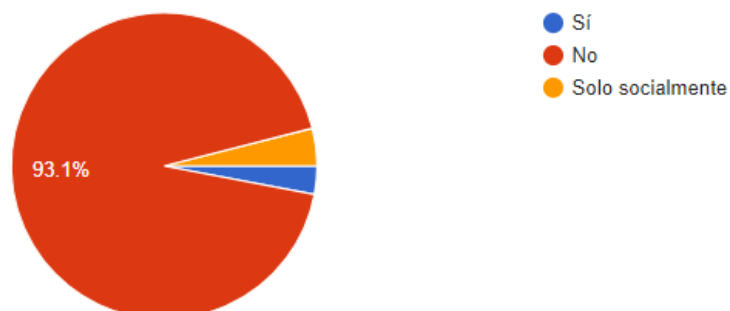
Análisis e interpretación:

El 32,7% de los encuestados revela que consume bebidas alcohólicas de 2 a 4 veces al mes, el 25,7% consume de dos a cuatros veces en la semana, el 20,8% una o

menos veces al mes, mientras que el 15,8% no consume nunca y el 5% bebe con una frecuencia de 4 o más veces en la semana.

9- ¿Usted fuma tabaco?

GRAFICO N°9 Consumo de tabaco

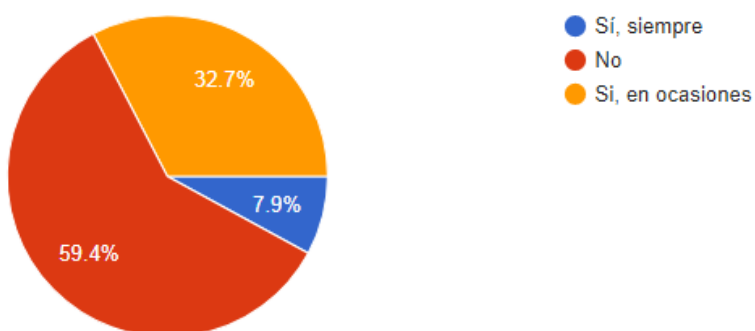


Análisis e interpretación:

El 93,1% de los atletas encuestados no consume tabaco. El 4% lo realiza socialmente y sólo 3% fuma de forma frecuente.

10- ¿Agrega sal a las comidas en la mesa?

GRAFICO N°10 Consumo de sal

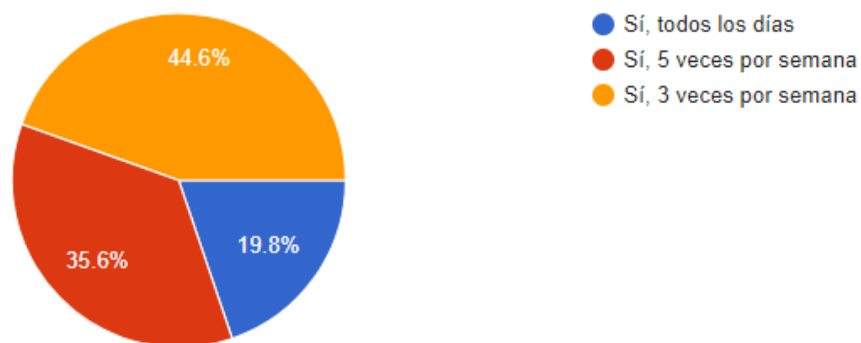


Análisis e interpretación:

El 59,4% de las personas encuestadas no realiza agregado extra de sal a las comidas, el 32,7 % agrega sal en ocasiones y en cambio el 7,9% si agrega sal siempre.

11- ¿Consume 5 porciones diarias, entre, frutas y verduras? (Una porción de frutas equivale a: 1 unidad mediana o 5 frutillas o 2 kiwis o 1 compotera de ensalada de frutas. Verduras: medio plato de verduras cocidas o frescas)

GRAFICO N°11 Consumo de frutas y verduras

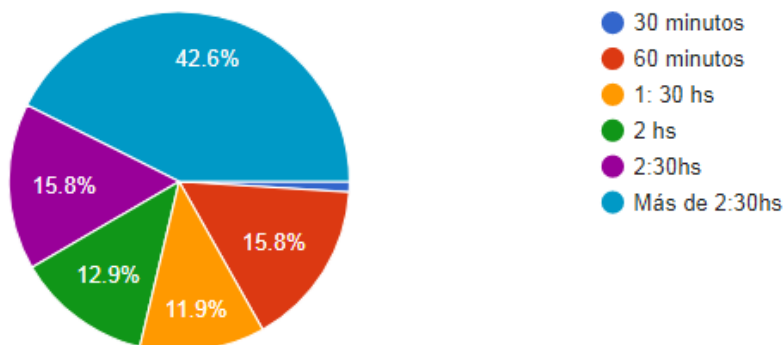


Análisis e interpretación:

Según el gráfico N°11 solo el 19.8% consume 5 porciones diarias entre verduras y frutas, el 35,6% lo realiza 5 veces en la semana y el 44,6% consumo pero 3 veces en la semana la cantidad recomendada por la OMS.

12- ¿Cuánta actividad física "moderada" realiza semanalmente? (Ej.: caminar a paso rápido, bailar, tareas domesticas, jugar con los niños, pasear animales, jardinería)

GRAFICO N°12 Actividad física moderada

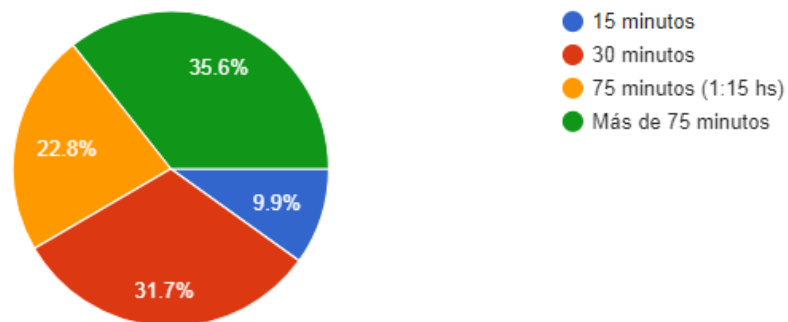


Análisis e interpretación:

El 42,6% realiza más de 2:30 hs de actividad física moderada, seguido por el 15,8% que realiza sólo 2:30hs En igual proporción se encuentra un grupo que sólo hace una hora, seguido por un 12,9% que realiza 2hs y el 11,9% no llega al requisito mínimo, realizando 1:30 y siendo el 1% que hace solo 30 minutos de actividad física moderada.

13- ¿Cuánta actividad "vigorosa" realiza semanalmente? (deportes, juegos competitivos, desplazarse en bicicleta rápido, aerobio, natación, levantamiento de cargas pesadas)

GRAFICO N°13 Actividad física vigorosa

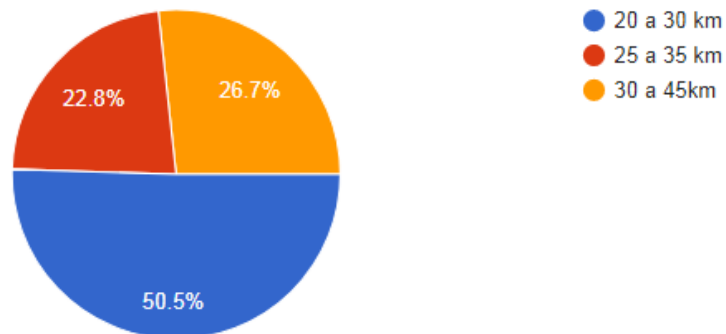


Análisis e interpretación:

El 35,6% de los encuestados realiza más de 75 minutos de actividad física intensa, seguido por el 31,7% que manifiesta realizar sólo 30 minutos y el 22,8% realiza 75 minutos, efectuando lo mínimo recomendado. Mientras que el 9,9% solo práctica 15 minutos de actividad física vigorosa.

14- ¿Cuántos kilómetros recorre semanalmente?

GRAFICO N°14 KILÓMETROS SEMANALES

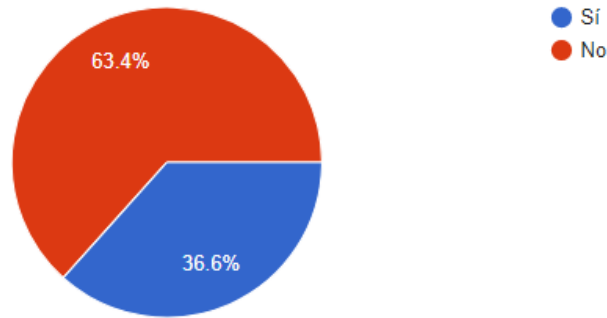


Análisis e interpretación:

El 50,5% de los encuestados manifiestan que recorren entre 20-30%, el 26,7% recorre entre 30-45km, mientras que el 22,8% de 25-35km semanalmente.

15- ¿Realiza algún test para medir su capacidad aeróbica?

GRAFICO N°15 Realiza algún test

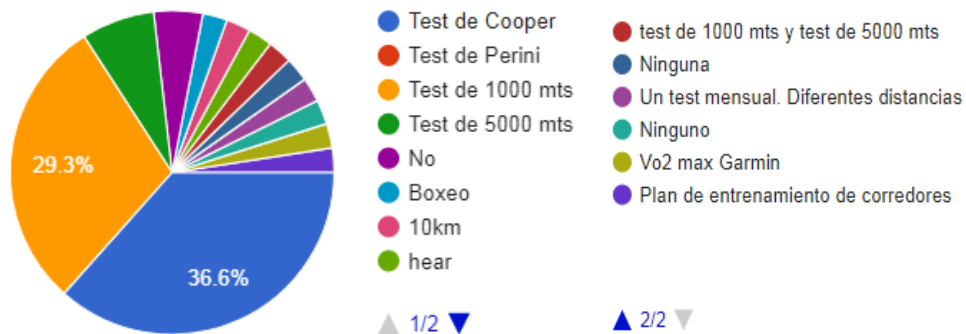


Análisis e interpretación:

De los 101 atletas encuestados el 63,4 % mencionan que utilizan un test para medir su capacidad aeróbica, mientras que el 36,6 % manifiestan no realizar ningún test para llevar un seguimiento de su capacidad aeróbica.

16- ¿Cuál test realiza?

GRAFICO N°16



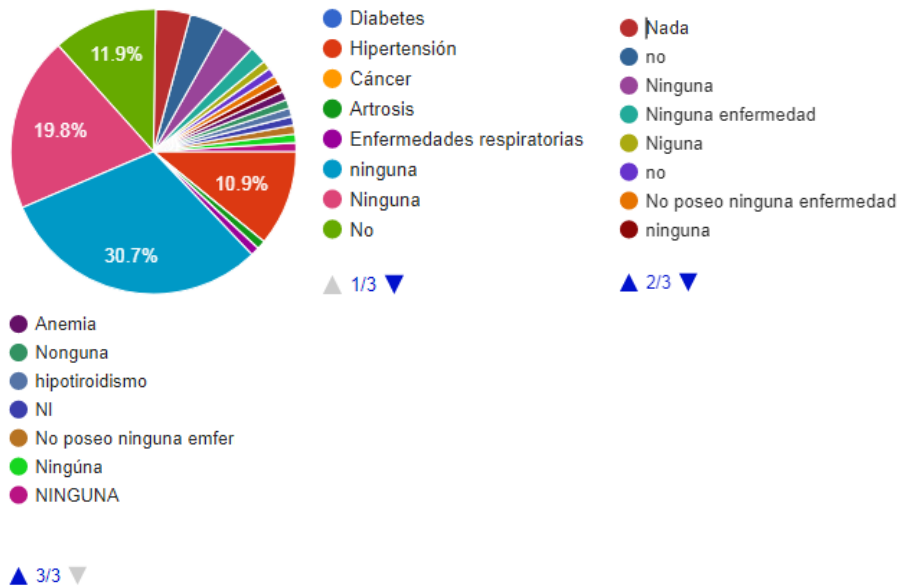
Análisis e interpretación:

En el gráfico N°16 manifiesta la respuesta de 41 personas de la muestra, ya que era una opción no obligatoria. Se observa que el 36,6% (15) utiliza el test de Cooper para medir su capacidad aeróbica. El 29,3% (12) recurre al test de

1000. El test de 5000 es utilizado por el 7,3% (3) de los atletas. Otros métodos de controles que utilizan la minoría son test de Perini, Vo2max Garmin, test de diferentes distancias, etc.

17- ¿Posee alguna de estas enfermedades crónicas diagnosticada?

GRAFICO N°17

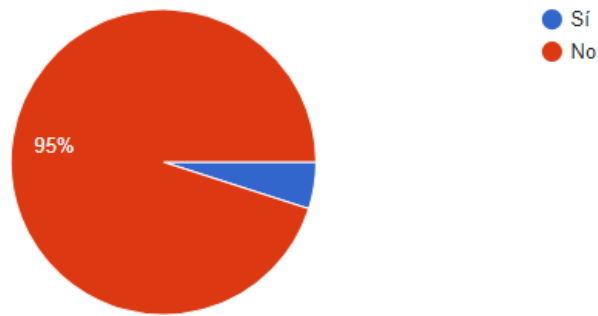


Análisis e interpretación:

El 84,4% no manifiesta ninguna enfermedad crónica diagnosticada, el 10,9% son personas hipertensas, el 1% presenta artrosis, otro 1% posee anemia y el 1% restante hipotiroidismo o alguna enfermedad respiratoria.

18- ¿Alguna vez su médico le dijo que posee una enfermedad cardíaca y que sólo puede realizar determinada actividad física?

GRAFICO N°18

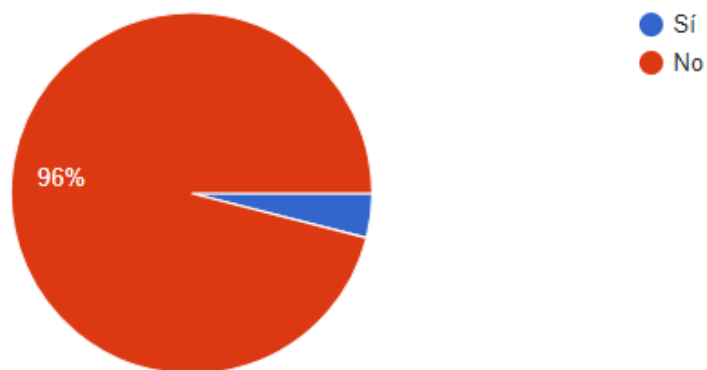


Análisis e interpretación:

El 95% de los atletas encuestados niegan haber recibido una recomendación médica sobre la realización de determinada actividad física. Mientras que el 5% si ha recibido ese tipo de recomendación médica.

19- ¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?

GRAFICO N°19

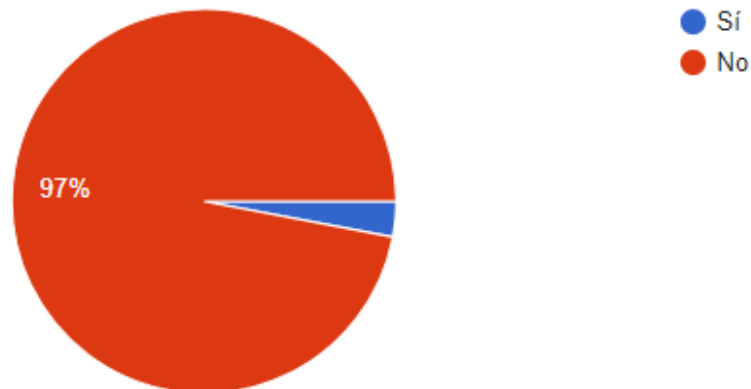


Análisis e interpretación:

El 96% de la muestra manifiesta no haber sufrido pérdidas de equilibrio o mareos, el 4% restante si padeció de este suceso.

20- ¿Tiene problema en los huesos o articulaciones (espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si realiza actividad física?

GRAFICO N° 20

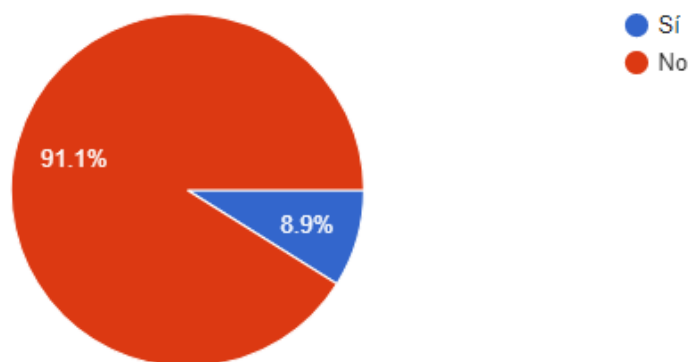


Análisis e interpretación:

El 97% de los atletas encuestados respondió que no poseen problemas de articulaciones o huesos, sólo el 3% respondió de forma afirmativa.

21- ¿Toma algún medicamento para la presión arterial o un problema cardíaco?

GRAFICO N°21

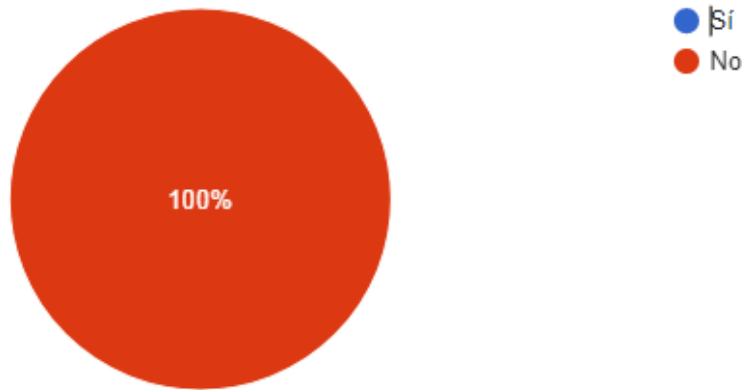


Análisis e interpretación:

El 8,9% de la muestra respondió que consume medicamentos para la presión arterial, y el 91,1% restante manifestó que no.

22- ¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física? Aca faltaría la opción si, cual?

GRAFICO N°22



Análisis e interpretación:

De los 101 atletas encuestados que representa el 100%; manifiestan que desconocen de la existencia de alguna razón por la cual no debería realizar actividad física.

VII. DISCUSIÓN

Según los datos arrojados por las encuestas la muestra se encuentra dividida equitativamente entre el sexo femenino (50%) y el masculino (51%). El grupo etario de mayor predominancia inscriptos para la competencia fue el que se encontraba comprendido entre 18-24 años siendo el 31,7% de la muestra.

Se encontró que el 42,6% de los atletas cumple con la recomendación sobre la actividad física moderada, por el contrario, el cumplimiento de la recomendación de actividad física vigorosa, solamente el 35,6% de los atletas realiza ejercicio físico que requiera una demanda significativa. La alta prevalencia del nivel recomendado de actividad física moderada podría deberse a las actividades inminentes de preparación para la competencia, teniendo en cuenta el esfuerzo y el objetivo, lo que demostraría que cumplían con los niveles mínimos requeridos de actividad física. Pero en lo que refiere al nivel de actividad física vigorosa, podría relacionarse con un estado físico adecuado para el esfuerzo a desarrollar en la carrera, que se consideraría de una intensidad vigorosa.

El consumo de tabaco mostró una prevalencia de 3% de forma habitual y de 4% de consume socialmente. Mientras que en el consumo de bebidas alcohólicas, del 100% que representa la muestra, solo el 15,8% no consume nunca, 32,7% lo realiza con una

frecuencia de 2 a 4 veces al mes. El 25,7% de dos a cuatro veces por semana y el 5% más de cuatro veces en la semana. Analizando estos valores se puede deducir que el 30% de la población muestra, presenta un consumo considerablemente elevado, a pesar de las controversias que esta conducta pueda producir, ya que el alcohol es calificado uno de los peores aliados para aquellas personas que deciden practicar un deporte con frecuencia. Por motivos simples como que causa un alto grado de deshidratación, estimula la liberación de cortisol inhibiendo la producción de testosterona, que colabora en gran medida en el desarrollo muscular, afecta en la recuperación luego del ejercicio físico, entre otras cosas

Lo que respecta a hábitos alimenticios, el consumo a diario de frutas y verduras recomendado por la OMS, es de tan solo el 19,8% de la muestra. Mientras que en el agregado habitual de sal a sus comidas, el 32,7% solo lo realiza en ocasiones y el 7,9% siempre añade sal a sus alimentos, sin embargo, el 59,4% restante no realiza agregado extra de sal a sus comidas en mesa.

En las preguntas pertenecientes a Par-Q, el 4% de los sujetos sufre pérdida de equilibrio, el 3% respondió que refirió a problemas de articulaciones, el 10,9% tiene hipertensión encontrándose medicados el 8,9%. Estos casos son aquellos que requieren de una evaluación médica de su condición física, existiendo la posibilidad de que deba restringir su actividad física o bien, hacerlo de forma lenta y gradualmente. Evidenciando la necesidad de indagar en las condiciones individuales de seguridad frente al riesgo, teniendo en cuenta que la exposición al esfuerzo físico y cardiovascular, como el que requiere cubrir una distancia de 10 kilómetros, pudiendo detonar en un infarto o en un evento cardiovascular, como se conoce de casos imprudentes en ediciones anteriores de este evento, cuando no se conocen o no hay un seguimiento de los valores de presión arterial, lípidos en sangre y factores de riesgo. (36, 37,38)

De la muestra se pudo observar que sólo el 60% de los atletas realiza algún test como monitoreo de su condición física. Aproximadamente el 14% utiliza el test de Cooper, siendo uno de los más tradicionales para medir la capacidad aeróbica, seguido por el test de 1000 y el menos frecuente de 5000.

VIII. CONCLUSIÓN

Finalmente, luego de plantear el panorama de los hábitos del comportamiento, relacionados con el estilo de vida de los corredores, se observa como los participantes cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, pero no se puede afirmar que existe un equilibrio en lo referente a los comportamientos relacionados con la dieta saludable, el consumo de tabaco y de alcohol. Se requiere asumir una perspectiva holística de las condiciones previas de participación, que desencadene en una oportunidad para promover conductas saludables. Considerando que este tipo de evento deportivo imparte de cierto modo una cultura saludable a la población en general.

Este estudio demuestra evidencia de los factores de riesgo del comportamiento, que se encuentran relacionados con el estilo de vida en la población de corredores aficionados.

Un instrumento, como el utilizado en este estudio, es una herramienta que puede llegar a convertirse en un protocolo de conocimiento y valoración del riesgo potencial de los inscritos a carreras atléticas. Pero no bastaría solo con eso, ya que no asegura de que los sujetos mantengan esa conducta permanentemente, sino que podría deberse a que se encuentra en instancia previa a competencia. Por lo tanto, se requiere la exigencia de estudios médicos que sostengan el apto físico que se solicita habitualmente.

Entre las limitaciones que tiene el estudio, podemos señalar que se llevo a cabo en un año atípico, debido a la pandemia mundial, obligando ser de forma virtual, el medio por el cual se encuestó a los atletas. Por otro lado, no ha sido posible obtener las estadísticas de eventos anteriores respecto a emergencias médicas durante y post carrera derivadas de la participación en las mismas.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. La Maratón de Reyes cumple sus 40 años [sede Web]. El Sol Digital; 2019 [citado 3 mayo 2021]. Disponible en: <https://diarioelsol.com.ar/2019/01/05/la-maraton-de-reyes-cumple-sus-40-anos/>
2. Esa pasión tan concordense llamada maratón de reyes [sede Web]. Atletismo Rosario; 2016 [citado 1 mayo 2021]. Disponible en: <http://www.atletismorosario.com.ar/noticia.asp?id=3480>
3. Esther. El hábito, qué es y para qué nos sirve [sede Web]. Psicoadapta.es. 2018 [citado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito>
4. OMS | Factores de riesgo. 2011 [citado el 5 de mayo de 2021]; Disponible en: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/
5. Protocolo Maratón de Reyes 2021 [sede Web]. Maratón de Reyes; 2021 [citado 5 mayo 2021]. Disponible en: <https://www.maratondereyes.com/protocolo-maraton-de-reyes-2021/>
6. Salud y hábitos de vida en los estudiantes de la U.A.M. - ProQuest [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/bab5c2e367af0ad12671302e1eaaccde/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4852149>
7. Montoya LRG. Lifestyle and Good Health. :8.

8. Entrenamiento Total [Internet]. Google Docs. [citado 2 de marzo de 2022]. Disponible en:
https://docs.google.com/document/d/1twQfZfWn3TFPGLm-p8Qc7kNawrzhDxbi64B8vJ4sTB8/edit?usp=drive_web&oid=112699453422762567814&usp=embed_facebook
9. Preparación física.pdf [Internet]. [citado 2 de marzo de 2022]. Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21104/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf>
10. Platonov VN, Bulatova M. LA PREPARACIÓN FÍSICA. Editorial Paidotribo; 2007. 416 p.
11. Actividad física [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
12. Alcohol - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 10 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>
13. Alcohol [Internet]. [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
14. consumo_alcohol_argentina-11-2019.pdf [Internet]. [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/consumo_alcohol_argentina-11-2019.pdf
15. Monteiro MG, Pan American Health Organization. Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2008.
16. Reducir el consumo de sal [Internet]. [citado 9 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
17. Reducción de la sal - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 9 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
18. Alimentación sana [Internet]. [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

19. Preparación física.pdf [Internet]. [citado 2 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21104/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf>

20. Capacidades_condicionales [Internet]. Google Docs. [citado 7 de marzo de 2022]. Disponible en: https://docs.google.com/document/d/1aCUTMwEro6ru9mXI29TVRpv2ZSozTYpq89PXtIjW2qQ/edit?usp=drive_web&oid=112699453422762567814&usp=embed_facebook

21. Rodriguez E. DEPORTES VILLA ADELA EL DIARIO DIGITAL DE LOS ATLETAS DEL LITORAL ARGENTINO: Un poquito de Historia del maratón Internacional de Reyes (Concordia) [Internet]. DEPORTES VILLA ADELA EL DIARIO DIGITAL DE LOS ATLETAS DEL LITORAL ARGENTINO. 2016 [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://deportesvillaadela.blogspot.com/2016/12/un-poquito-de-historia-del-maraton.html>

22. clima en concordia durante el mes de enero - Buscar con Google [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en:

https://www.google.com/search?q=clima+en+concordia+durante+el+mes+de+enero&rlz=1C1UUXU_esAR971AR971&sxsrf=APq-WBv_EmLa0ODbLxpsmCzcUfdqmlQ0mA%3A1643889145181&ei=-cH7YaDCCrTZ5OUPweOs8Ak&ved=0ahUKEwjgorGkvOP1AhW0LLkGHcExC54Q4dUDCA4&uact=5&oq=clima+en+concordia+durante+el+mes+de+enero&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBQghEKABOgIIADoECCEQCjoLCAAQgAQQsQMQgwE6BQgAEIAEOggIA BCABBDJAzoGCAAQFhAeOgkIABDJAxAWEB46CAghEBYQHRAeOgQIIRAVOgcIIRA KEKABSgQIQRgASgQIRhgAUABYkagBYMuuAWgGcAJ4AIABvgGIAbogkgEFMTcuMj KYAQCgAQHAAQE&sclient=gws-wiz

23. Histórica edición de la Maratón de Reyes que se consagró como el gran evento del atletismo provincial | Municipalidad de Concordia [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.concordia.gob.ar/noticias/deportes/hist%C3%B3rica-edici%C3%B3n-de-la-marat%C3%B3n-de-reyes-que-se-consagr%C3%B3-como-el-gran-evento-del>

24. ESA PASIÓN TAN CONCORDIENSE LLAMADA MARATÓN DE REYES [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.atletismorosario.com.ar/noticia.asp?id=3480>

25. Resultados – MARATON INTERNACIONAL DE REYES [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.maratondereyes.com/resultados/>
26. Factores de riesgo en la salud y la enfermedad [Internet]. EUPATI Toolbox. 2015 [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es>
27. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
28. Montoya LRG. Lifestyle and Good Health. :8.
29. [citado el 28 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://file:///D:/Desktop/licenciatura/Metodologia/Consumo%20de%20Alcohol.pdf>
30. ¿Sabes qué es la UBE? Deberías: unidad de bebida estándar [Sede Web]. Medsbla.com. [citado el 28 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://noticias.medsbla.com/noticias-medicas/medicina-preventiva-y-salud-publica/iquest-sabes-que-es-la-ube-deberias-unidad-de-bebida-estandar/>
31. OMS | Tabaquismo. 2019 [citado el 28 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>
32. OMS | Reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. 2019 [citado el 28 de mayo de 2021]; Disponible en: https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/
33. Comparto “guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0 (1)” con usted [Internet]. Google.com. [citado el 28 de mayo de 2021]. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1Qv9dHriJp_7UZWhq6P7P28iZo9Eudu2S/view

34. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. 2013 [citado el 28 de mayo de 2021]; Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

35. OMS | ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? 2013 [citado el 28 de mayo de 2021]; Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

35. [citado el 28 de mayo de 2021]. Disponible en: http://file:///D:/Desktop/licenciatura/Metodologia/mo_delo_oficial_par_q_copia.pdf

36. PAR-Q (cuestionario de aptitud para la actividad física). :1.

37. Histórica edición de la Maratón de Reyes que se consagró como el gran evento del atletismo provincial | Municipalidad de Concordia [Internet]. [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.concordia.gob.ar/noticias/deportes/hist%C3%B3rica-edici%C3%B3n-de-la-marat%C3%B3n-de-reyes-que-se-consagr%C3%B3-como-el-gran-evento-del>

38. natación MLGP deportivo especializado en, ciclismo. [ATLETISMO] Un participante murió en la Maratón de Reyes en Concordia | Triamax [Internet]. 2020 [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.triamax.com/2020/01/12/atletismo-un-participante-murio-en-la-maraton-de-reyes-en-concordia>

X. ANEXOS

Encuesta para atletas. Maratón de Reyes 2021

La presente investigación se titula "Hábitos de salud y preparación de aficionados inscriptos en la Maratón de Reyes 2021" y está dirigido por Korsak, Laura de la Universidad del Gran Rosario. El objetivo principal es recopilar y analizar información respecto a los hábitos de comportamiento que tienen los atletas que participan en la maratón.

*Obligatorio

Su participación es totalmente VOLUNTARIA, y es libre de suspender su participación en cualquier momento si alguna de las preguntas lo incomoda. La información que se brinda es estrictamente confidencial y se aplicará para dar respuesta a los objetivos del trabajo. En consecuencia la información que se elabore como resultado de la presente investigación será enunciada en un sentido general y no habrá ninguna referencia a cuestiones individuales o personales. *

Si, acepto

Edad *

Elegir

Sexo *

Mujer

Hombre

Peso (En kilos) *

Tu respuesta

¿A qué distancia se inscribió en la maratón? *

5 Km

10 Km

Tiempo de carrera *

Menos de 00:33:49 en 10 km (Hombres)

Más de 00:33:49 en 10 km (Hombres)

Menos de 00:41:43 en 10 km (Mujer)

Más de 00:41:43 en 10 km (Mujer)

Nivel Educativo *

Primario

Secundario

Terciario

Universitario

Ocupación *

Trabaja

Estudia

Trabaja y estudia

Ninguna de las opciones

Hábitos de salud y preparación física

¿Con qué frecuencia consumes bebida alcohólica (una copa de vino/lata de cerveza/licor/vodka)? (cada vaso consumido cuenta como una vez) *

Nunca

Una o menos veces al mes

De 2 a 4 veces al mes

De 2 a 4 veces en la semana

4 o más veces en la semana

¿Usted fuma tabaco? *

Sí

No

Solo socialmente

¿Agrega sal a las comidas en la mesa? *

Sí, siempre

No

Si, en ocasiones

¿Consume 5 porciones diarias, entre, frutas y verduras? (Una porción de frutas equivale a: 1 unidad mediana o 5 frutillas o 2 kiwis o 1 compotera de ensalada de frutas. Verduras: medio plato de verduras cocidas o frescas) *

Sí, todos los días

Sí, 5 veces por semana

Sí, 3 veces por semana

¿Cuánta actividad física "moderada" realiza semanalmente? (Ej.: caminar a paso rápido, bailar, tareas domesticas, jugar con los niños, pasear animales, jardinería) *

30 minutos

60 minutos

1: 30 hs

2 hs

2:30hs

Más de 2:30hs

¿Cuánta actividad "vigorosa" realiza semanalmente? (deportes, juegos competitivos, desplazarse en bicicleta rápido, aerobio, natación, levantamiento de cargas pesadas) *

15 minutos

30 minutos

75 minutos (1:15 hs)

Más de 75 minutos

¿Cuántos kilómetros recorre semanalmente? *

20 a 30 km

25 a 35 km

30 a 45km

¿Realiza algún test para medir su capacidad aeróbica? *

Sí

No

De haber respondido Sí en la anterior. ¿cual test utiliza?

Test de Cooper

Test de Perini

Test de 1000 mts

Test de 5000 mts

Otros:

¿Posee alguna de estas enfermedades crónicas diagnosticada? *

Diabetes

Hipertensión

Cáncer

Artrosis

Enfermedades respiratorias

Otros:

¿Alguna vez su médico le dijo que posee una enfermedad cardíaca y que sólo puede realizar determinada actividad física? *

Sí

No

¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez? *

Sí

No

¿Tiene problema en los huesos o articulaciones (espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si realiza actividad física? *

Sí

No

¿Toma algún medicamento para la presión arterial o un problema cardíaco? *

Sí

No

¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física? *

Sí

No