RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE –	UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CURSO DE ESPECIAL INTERES
PREGRADO
BOGOTÁ D.C.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2014

TÍTULO: GUÍA DE AUTO CONTROL DE CONDUCTAS ALIMENTARIAS PARA HOMBRES DEPORTISTAS.

AUTOR (ES): AMAYA MATEUS, Lady Viviana y MESA VERGARA, Julián Adolfo.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Santacoloma Suárez, Andrés Mauricio.

MODALIDAD:

PÁGINAS: 99 **TABLAS:** 2 **CUADROS:** **FIGURAS:** 20 **ANEXOS:** 7

CONTENIDO:

1. RESUMEN
2. JUSTIFICACIÓN
3. MARCO TEÓRICO
4. ESTUDIO DE MERCADEO
5. RESULTADOS DE ESTUDIO DE MERCADEO
6. DISCUSIÓN
7. PRESUPUESTO
8. RESULTADOS
9. CONCLUSIONES

REFERENCIAS
APÉNDICES

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE –	UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

PALABRAS CLAVES:

AUTOCONTROL, CONDUCTA ALIMENTARIA y DEPORTE.

DESCRIPCIÓN: El video documental ilustrará como primera medida, los conceptos de deporte, clasificación del deporte, conducta alimentaria y la clasificación de los tipos de alimentos, autocontrol y técnicas de autocontrol. La segunda parte tendrá un apartado, donde se modelará la conducta alimentaria por medio del autocontrol en situaciones cotidianas de un deportista. Las técnicas que se implementaron fueron la autoverbalización y el control de estímulos.

METODOLOGÍA: Se elaboró una encuesta de preguntas tipo opción múltiple a 50 estudiantes de la Universidad Católica de Colombia de edades comprendidas entre los 18 y 35 años quienes asisten recientemente al gimnasio de la universidad. Esta encuesta se aplicó con el fin de obtener información sobre la expectativa del producto en el mercado. Se analizó por medio de análisis de medidas de tendencia central.

CONCLUSIONES: Self salud, permite a hombres que inician una rutina deportiva, el poder generar hábitos de alimentación conformes a sus metas deportivas, a sus necesidades físicas y a sus expectativas para un óptimo rendimiento en el deporte y en sus patrones de comportamiento alimenticio por medio de técnicas de autocontrol. Por ende, Self salud por medio de la psicología elabora una herramienta que sirve como medio de información práctica y cómoda. Que transmite el conocimiento necesario para contribuir a las personas que quieren llevar una vida saludable con ayuda de la práctica deportiva.

Esta herramienta consta de una guía en la cual se presentan diferentes técnicas de autocontrol como ya fueron mencionadas en el cuerpo del trabajo, las cuales van encaminadas en fomentar un mejor proceso de aprendizaje, identificación y alcance de las metas que tendrán los hombres a la hora de decidir practicar una rutina deportiva. Por esto el contenido, se presenta de una manera didáctica, en forma de video documental, en el cual la temática presentada es: que es el deporte, porque es importante hacer deporte, clasificación del deporte en nuestro país; que es la conducta alimentaria, su proceso biológico, psicológico, ambiental y sociocultural; que es el autocontrol, para que es importante el auto control y dos diferentes técnicas de este.

Como se ha mencionado, cada técnica de autocontrol presentada en el video, se explica bajo una serie de ejemplos que se ven en la vida cotidiana, los cuales

muestran una manera práctica de implementarlas para lograr los objetivos esperados del deportista, de tal forma que puedan ser ejecutados de manera fácil, eficaz y efectiva, donde no generen una resistencia ni mucho menos la deserción de las personas a sus metas.

La guía en video documental de Self salud, es dirigida a los gimnasios, principalmente los que prestan sus servicios en las universidades. Ya que estos están inmersos en el bienestar de su comunidad, primordialmente, la población estudiantil, la cual utiliza estos espacios para el aprovechamiento de su tiempo libre. Se observa que en estos ámbitos, los hombres son los que mayor motivación tienen a la hora de ir a un gimnasio e iniciar una práctica deportiva, ya que como lo menciona Romero y Amador (2008) los motivos más frecuentes son la diversión y la ocupación del tiempo libre, seguidos de hacer ejercicio físico, mantener y mejorar la salud.

De esta manera se espera que él deportista empiece a generar cambios, los cuales van a ser implementados desde el momento que inicia su rutina deportiva, ya que a partir de este momento, en el gimnasio se le presentara el documental y por medio de esta presentación aprenderá a ser consciente y constante en seguir una rutina diaria en pro de sus logros.

Por otro lado, teniendo en cuenta el impacto de la alimentación dentro del deporte, se ha podido conocer las variables que controlan su ejecución, consultando distintas investigaciones en las cuales se encontró la producción de herramientas a fines con la conducta alimentaria, las cuales han sido planteadas y desarrolladas desde el campo de la psicología.

Como lo explica López (2007) en su investigación donde la conducta alimentaria se desarrolla por medio de la experiencia repetida de esta conducta y el alimento para que el organismo aprenda a discriminar los componentes nutricios de la comida, y de esto nace el apetito que es un elemento psicológico de la alimentación. Debido a esto también hay que tener en cuenta que las personas que van a iniciar la rutina deportiva y el control de su alimentación por medio del video documental, tengan en cuenta que su aprendizaje previo, es lo que también harán entender su patrón o hábito alimenticio inadecuado.

Conociendo el motivo de la realización de la guía, también se tuvo un primer acercamiento, antes de realizar el estudio, y se encuentra que no hay información acerca del proceso de autocontrol de la conducta alimentaria en el deporte. Por esto lo que se espera es, que este tipo de información pueda llegar a distribuirse por diferentes medios, ya que en nuestro país se promueve en baja medida conductas saludables.

Esto quiere decir que existe una demanda de información, principalmente en aquellos deportistas que inician a practicar una rutina deportiva y alimenticia, y en personas del común que quieran acceder a ella.

También hay algunos autores que resaltan que el problema de la mala alimentación también esta direccionado a un problema de múltiples factores, que este tipo de tratamiento va más allá de reducir el consumo de calorías e incrementar la actividad física, enfatizándose en la necesidad de cambiar su estilo de vida, que impacte a la salud (Hernán, 2002). Por ejemplo hay investigaciones que reportan que en edades tempranas con problemas de peso y alimentación, debido a la práctica de hábitos no saludables se llegan a prolongarse hasta la edad adulta y con esto llegar a incrementar el riesgo de morbilidad y mortalidad en la población (Nieto et al., 1992).

Por consiguiente, es importante tratar este problema de manera multidisciplinaria para así tener resultados positivos en la modificación de hábitos alimenticios, actividad física y manejo de los factores psicológicos en este caso el autocontrol, al ser estos factores los que aseguran la permanencia de un estado psicológico y físico saludable de una persona.

FUENTES:

Alcantara, A.H., Gómez-Peresmitré, G., Renaud, C.C. (2012). Relación entre dieta-atracón y práctica de actividad física. *Psicología y Salud*, *22* (1), 99-106.

American Psychiatric Association (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM IV-TR. Barcelona: Masson

Anderson, E. E. (1941b). The externalization of drive: II. The effect of satiation and removal of reward at different stages in the learning process of the rat. *The Journal of Genetic Psychology*.

Arruza, G.J. (2000). La actividad física y el deporte. Revista de Psicodidactica, 165- 177.

Avia, M.D. (1984). *Técnicas cognitivas y de autocontrol, en Mayor, J y Labrador, F.J*. Manual de modificación de Conducta. Alhambra: Madrid.

Barker, E.T., Williams, R.L. & Galambos, N.L. (2006). Daily spillover to and from binge eating in first-year university females. *Eating Disorders*, *14* (3), 229-242.

Bandura (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.

Benítez, J. & Lacomba, B. (2012). Los avances en la valoración económica del deporte en Europa. *Estudios de economía aplicada*, *30* (2), 1-18.

Byrne, S. & Malean, N. (2002). Elite athletes: effects of the pressure to be thin. *Journal of Science Medicine Sport*, *5* (2), 80-94.

Bonal, R. & Cascaret, S. (2009). Self-management, self-care or self-control in chronic diseases? Approach to their analysis and interpretation, *Medisan*, *13* (4), 66-80.

Brawley, J. (1999). *Assessment of factors which influence college students to Participate in regular physical activity: a precede approach*. University of Oregon.

Cannon, W. & Washburn, A.L. (1912). An explanation of hunger. *American Journal of Physiology*, 499.

Carron, A, Hausenblas, H & Mack D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology, 25* (18), 1-16.

Castillo, F. I., & Balaguer Sola, I. (2001). *Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados*. Apuntes de educación física y deportes.

Cautela, J.R. Behavior therapy and self-control: Teehniques and implications. En C. M. Franks. (Ed.), Behavior therapy: appraisal and status. Nueva York: McGraw-Hill, 1969, 323-340.

Chamizo, A. (2007). Aprendizaje aversivo gustativo: Características, paradigma y mecanismos cerebrales. *Anales de Psicología, 23*(1), 57-64

Davis, C. & Scott-Robertson, L. (2000). A psychological comparison of females with anorexia nervosa and competitive male bodybuilders: body shape ideals in the extreme. *Eating Behaviors*, *1*(1), 33-46.

Davison, K.K., Earnest, M.B. & Birch, L.L. (2002). Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(3), 312-317.

De Bruin, A.P., Oudejans, R.D. & Bakker, F.C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(4), 507-520.

Durkin, S.J. y Paxton, S.J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 995-1005.

Duckworth, A. (2011). The significance of self-control. U*niversity of Pennsylvania, 108* (7), 2639-2640.

Duckworth, A. Kim, B & Sukayama, E. (2012). Life stress impairs self-control in early adolescence. *Frontiersin*, *3* (608), 1-12.

Elías, N., & Dunning, E. (1996). Deporte y ocio en el proceso de civilización, Fce, México.

Cervello, E, Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 1.*

Espeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 2, 2-6.

Durkin, S.J. & Paxton, S.J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 995-1005.

Ferster, C.B. *Classification of behavioral pathology*. En I. Krasner y L.P. Ullman (Eds.), Research in behavior modification. New York: Holt, Rinchart, Winston, 1965.

Ferrand, C., Magnan, C. & Philippe, R.A. (2005). Body-esteem, body mass index, and risk for disordered eating among adolescents in synchronized swimming. *Perceptual Motor Skills*, *101*(3), 877-884.

Ferrand, C., Magnan, C., Rouveix, M. & Filaire, E. (2007). Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. *European Journal of Sport Science*, *7*(4), 223-230.

Fink, J.B. & Patton, R.M. (1952). Decrement of a learned drinking response accompanying changes in several stimulus characteristics. *The Journal of comparative and Physiological.*

García Fernando, M. (1982). Deporte y sociedad. Ministerio de cultura de España: Madrid.

Gil, V., & Viñas, L. (1998). *¿Qué son los trastornos de la alimentación?* .Asociación Española Estudios Trastornos Conducta Alimentaria.

Goldfield, G.S, Blouin, A.G. & Woodside, D.B. (2006). Body image, binge eating, and bulimia nervosa in male bodybuilders. *Canadian Journal of Psychiatry*, *51*(3), 160-168.

Gowers, S.G. & Shore, A. (2001). Development of weight and shape concerns in the etiology of eating disorders. *British Journal of Psychiatry*, 179, 236-242.

Hausenblas, H. & McNally, K. (2004). Eating disorder prevalence and symptoms for track and field athletes and nonathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(3), 274-286.

Hare, T. Camerer, C. & Rangel, A. (2009). *Self-control in decisión-making involves modulation of the vmPFC valuation System.* 324. Pasadena: Science, 646-648.

Hetherington, A.W. & Ranson, S.W. (1942).The relation of various hypothalamic lesions to adiposity in the rat. *The Journal of Comparative Neurology*, 76, 475-499.

Hernán, D. (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. *Colombia Médica*, *33* (2), 2-8.

Hudgson, M., Andrews, C., & Butler-adam, J. (1995). Leisure Participation and perceptions of psychological benefits. *Journal for Research in sport, physical education and recreation, 18 (2),* 29-37.

Kanfer, F.H. Self.regulation: research, issues and speculations. In C. Neuringer y J. L. Michael (l: ds.), Behavior modification in clinical psychology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1970, 178·220.

Kanfer, F. (1980) *Self-management methods*. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping people change: A textbook of methods (2nd ed.), 271-280.

Kupfermann, I. (1964). Eating behavior induced by sound. *Nature,* 201,324.

Klinkowsi, N, Korte, A., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U. & Salbach-Andrae, H. (2008). Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *17*(2), 108-113.

Lera-López, F, Rapún, M., & Aguirre, J. (2008). Análisis y evaluación económica de la participación deportiva en España. Madrid: Consejo superior de deportes.

Lera-López, F., & Suárez, M. (2012). Deporte activo y pasivo: ¿una relación de conveniencia? Estudios de la economía aplicada, 489-511.

Ley 181 de 1995 (enero 18) diario oficial No. 41.679, de 18 de enero de 1995. Congreso de Colombia. Colombia.

Lewinsohn, P.M, Striegel-Moore, R.H. & Seeley, J.R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in Young women from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *39*(10), 1284-1292

Lisbona, G.M. (2006). Apuntes sobre la práctica deportiva en Chiapas (1910 - 1940). *Revista pueblos y fronteras historia y antropología del deporte.*

López, A. (2007) Análisis experimental en conducta alimentaria. Anales de psicología: Centro de estudio e investigaciones en comportamiento; universidad de Guadalajara, México, *23* (2), 258-263.

López, V.E, Díaz, J.M & Rito, M. (2010). Administración del 8-oh-dpat en el núcleo ventromedial hipotalámico: caracterización de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de análisis de la conducta, (2), 21-37.*

Mahoney, M.J. (1972). Research issues in self-management, Behavior Therapy, 45·68.

Mangweth, B., Pope, H.G., Kemmler, G., Ebenbichler, C., Hausmann, A., De Col, C., Kreutner, B., Kinzl, J. & Biebl, W. (2001). Body image and psychopathology in male bodybuilders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *70*(1), 38-43.

Marlatt, G.A. & Gordon, G.R. (1985). *Relapse prevention. Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guildford Press.

Mayor, J., & Labrador, F. (1984) *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.

Meichenbaum, D. H., Butler, L. (1980). Toward conceptual model for treatment of test anxiety: Implication for research and treatment. In I. G. Sarason (Ed.), Test Anxiety: Theory, Research and Applications, 181-208.

Moscoso, David J. (2006). La sociología del deporte en España. Estado de la cuestión. Revista internacional de sociología (ris).

Mountjoy, M. (2008). The basics of synchronized swimming and its injuries. *Clinical Sport Medicine*, *18*(2), 321-336.

Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology Addiction Behavior, 24* (3), 446-452.

Muraven & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126* (2). 247-259.

Nieto, F.J., Szklo, M., & Comstock, GW. (1992). Childhoodweight and growth. Treated as predictors of adultmortality. *American Journal Epidemiology*, (136), 201-213.

O'Dea, J.A. (1995). Body image and nutritional status among adolescents and adults: a review of the literature. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, (52), 56-67.

Okano, G., Colmes, R.A., Mu, Z., Yang, P., Lin, Z., & Nakai, Y. (2005). Disordered eating in Japanese and Chinese female runners, rhythmic gymnasts, and gymnasts. *International Journal of Sports Medicine*, *26* (6), 486-491.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.*

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Evite los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares. No sea una víctima, protéjase.*

Organización Mundial de la Salud. (2012)¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?.

Ordaz, N., López-Espinoza, A., & Martínez, H. (2005). *Efectos del contexto en el consumo de agua y alimento durante un estado de saciedad en ratas.* Universitas Psychologica, *4* (2), 154-159.

Palacios, N.G., Montalvo, Z.Z., & Ribas, A.N. (2009). A*limentación, nutrición e hidratación en el deporte.* Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición, Centro de Medicina del Deporte, Consejo Superior de Deportes. Madrid-España.

Peña, D. (2004). Necesidad de control: Análisis conceptual y propuesta experimental. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 70- 91.

Perrino, M., & Pedraz, V. (2012). Concepciones de deporte y educación física en la revista citius, altius, fortius. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte12 (45), 66-82. Polivy, J. y Herman, C.P. (1985). Dieting and binging. A causal analysis. *The American Psychologist*, *40* (2), 193-201.

Ravaldi, C., Vannacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P.L., Boldrini, M., Murciano, L., Rotella, C.M. & Ricca, V. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, *36* (5), 247-254.

Reynolds, G.D. (1968). A Primer Of Operant Conditioning. Universidad de California, San Diego.

Richter, C.P., Holt, L.E., & Barelare, B. (1938). Nutritional requirements for normal growth and reproduction in rats studied by self-selection method. *Amercan Journal Physiology,* 122, 734-744.

Richter, C.P. (1922). A behavioristic study of the activity. Comparative Psycho-logy Monographs 1

Richter, C.P. (1927). Animal behavior and internal drives. Quarterly Review of Biology.

Rivarola, M. (2003). *La imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios*. Universidad Nacional de San Luis, 1, 149-161

Rosenvinge, J.H. & Vig, C. (1993). Eating disorders and associated symptoms among adolescent swimmers: initial screening and a controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *3* (3), 164-169.

Roncoso, P.C., & Amaya P.J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. Chil. Nutr, 36 (4), 1090-1097.

Rotter J.B. (1990). Internal Versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable, *American Psychologist*, April 1990, 490-493

Salbach, H., Klinkowski, N., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Korte, A. (2007). Body image and attitudinal aspects of eating disorders in rhythmic gymnasts. *Psychopathology*, *40* (6), 388-393.

Salinas, J.P. & Gómez, (2009). *Modelos estructurales. Deporte de alto rendimiento y conductas alimentarias de alto riesgo.* Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, Cubículo 11, Mezzanine, México D.C.

Sanmartin, M., Deval, V., Lujám, J., & Abella, C. (2010). Objetivos y manifestación de valores sociales y personales en el deporte juvenil según deportistas, Apunts. Educación física i esports, catalán ed. 101, 57- 65.

Santacoloma-Suárez, A.M., Ovalle, N., Garzón, C., Orjuela, Y., & Ramírez, L. (2014). Efecto de dos procedimientos de equivalencia de estímulos sobre la preferencia alimentaria. Universidad Católica de Colombia, 2014.

Santacoloma-Suárez, A.M & Quiroga, L. (2009). Perspectivas De Estudio De La Conducta Alimentaria. Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología. Corporación Universitaria Colombia, 8-11

Silva, J.R. (2008). Restricción alimentaria y sobrealimentación: *Un modelo de la neurociencia afectiva. Revista médica de Chile*, 136(10), 1336-1342.

Skinner, B.F. (1953/1971). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.

Skinner, B.F. (1974). *Sobre el conductismo* .Barcelona, Ediciones Orbi, 1986.

Skinner, B.F. (1975d). *La conducta de los organismos*. Barcelona: Fontanella

Skinner, B.F. (1948).Walden two. New York: Macmillan

Stice, E. & Agras, W.S. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behaviors during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapy*, *29* (2), 257-276.

Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *14* (1), 25-32.

Montgomery, W. (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del Autocontrol*. Revista IIPSI*, *11* (2), 215-225.

Thome, J. & Espelage, D.L. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating Behaviors*, *5*(4), 337-351.

Thompson, J.K, Heinberg, L.J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, J. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association.

Trepat, D. (1995). *La educación en valores a través de la iniciación deportiva.* En d. Blázquez (dir.), la iniciación deportiva y el deporte escolar: Barcelona.

Troncoso, C.P & Amaya, J.P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición, 36* (4)*, 1090-1097.*

Turró, R. (1912). Orígenes del conocimiento, el hambre. Barcelona: Minerva.

Uz Ovalle Lourdez Magali (2013) *"autocontrol en niños con sobrepeso (estudio realizado con niños de once a trece años que asisten a instituciones*

educativas privadas de la zona seis de retalhuleu) Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango.

Velandia, R. (2010). *Identificación de la problemática del consumidor en la interpretación de la información en la tabla nutricional de las etiquetas* Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de ciencias.

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review

Williamson, D.A., Netemeyer, R.G., Jackman, L.P., Anderson, D.A., Funsch, C.L. & Rabalais, J.Y. (1995). Structural equation modeling of risk factors for the development of eating disorder symptoms in female athletes. *International Journal of Eating Disorders*, *17* (4), 387-393.

Zaider, T.I., Johnson, J.G. & Cockell, S.J. (2000). Psychiatric comorbidity associated with eating disorder symptomatology among adolescents in the community. *International Journal of Eating Disorders*, *28* (1), 58-67.

Ziegler, P., Khoo, C.S., Sherr, B., Nelson, J.A., Larson, W.M. & Drewnowski, A. (1998). Body image and dieting behaviors among elite figure skaters. *International Journal of Eating Disorders*, *24* (4), 421-427.

VanDenllen, M. & Hoyle, R. (2010). Regulatory accessibility and social influences on state self-control. *National Institutes of health, 36* (2), 251-263

LISTA DE APÉNDICES:

Apéndices

Apéndice A.

UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

Guía De Auto Control De Conductas Alimentarias Para Hombres Que Inician Hábitos Deportivos

La presente encuesta tiene como propósito obtener información de hombres que inician una actividad física, con esta se pretende crear un proyecto de desarrollo tecnológico llamado "Guía de autocontrol de conductas alimentarias en hombres deportistas que inician hábitos deportivos", para lo cual las preguntas fueron divididas en las categorías económica, diseño, función, calidad y adquisición.

La informacion que proporcione será utilizada para conocer la expectativa del producto en el mercado. El manejo de la informacion es de carácter estrictamente academico y confidencial.

Nota: Las preguntas son de única respuesta, por favor señale con un círculo la que considere más acertada.

Edad	
Ocupación:	
Fecha:	

Económico

1. ¿Cuánto cree que debería costar una guía deportiva con información acerca del autocontrol en la alimentación que tienen los hombres al comenzar una práctica deportiva?:

A. Entre $ 0 y 29.999.

B. Entre $30.000 y $59.999.

C. De $60.000 o más.

2. ¿Cuál de las siguientes opciones lo motivaría a adquirir un producto como este?

A. Es un producto nuevo.

B. Su efectividad.

C. Conocer sus características y así compartirlo con otras personas.

3. ¿Por qué se debería invertir en la realización de un producto como este?

A .No hay demanda de un producto de este tipo.

B. Se desarrolla muy pocas guías de este tipo.

C. Culturalmente las personas no desarrollan buenos hábitos deportivos y alimentarios, por desconocimiento del tema.

4. ¿Considera que la compra de la guía estaría más demandada por un estrato socio económico?

A. Bajo.

B. Medio.

C. Alto.

5. ¿Accedería más fácil a la guía si tiene una estrategia promocional? Como por ejemplo:

A. Por la compra de una guía llevas dos.

B. Por la compra de la guía se le da un bono de un mes gratis en X gimnasio.

C. Por la compra de la guía se te dará una capacitación gratis de su contenido y la forma de uso.

Diseño

6. ¿Cuál de las siguientes combinaciones de colores considera usted que sea más llamativa para el diseño de una guía de este tipo?

A. Naranja, verde y amarillo.

B. Azul, blanco, amarillo.

C. Rojo, azul, verde.

7. ¿Cómo debería estar distribuida el contenido visual de la guía?:

A. En gráficos e imágenes.

B. En texto.

C. Que maneje los mismos porcentajes tanto en gráficas, imágenes y texto.

8. ¿Cuál considera que sería el tamaño ideal en la presentación de la guía?

A. Media carta.

B. Carta.

C. Oficio.

9. ¿Qué tipo de gráficos debería contener?

A. Cuadros sinópticos.

B. Mapas conceptuales.

C. Imágenes.

Función

10. ¿Cuál de las siguientes características haría el producto útil?

A. Fácil manejo.

B. Instrucciones claras en su utilización.

C. Lo novedoso en el mercado.

11. ¿Cuál de las siguientes características le atraería del producto?

A. Campaña publicitaria.

B. El diseño de toda la guía.

C. Novedad en información de vanguardia.

12. ¿A través de qué medio le gustaría obtener información del producto?

A. Vía electrónica.

B. Medios de comunicación escrito.

C. Medios televisivos o radio.

13. ¿En el momento en que el producto se encuentre en el mercado, qué tan probable sería que lo comprara?

A. Muy probable.

B. Probable.

C. Poco probable.

14. ¿Cada cuánto asiste usted al gimnasio por mes?

A. De 1 a 5 días.

B. De 1 a 2 semanas.

C. Más de 3 semanas.

Calidad

15. ¿Cómo identificaría si es de calidad esta guía?

A. Por su facilidad en el uso y aplicación.

B. Por el tipo de empresa que la está ofreciendo.

C. Porque se ajusta a las necesidades de las personas.

16. ¿Cuáles de los siguientes aspectos considera que influye en la calidad de la guía?

A. La gestión hecha por la empresa a los clientes.

B. Su precio.

C. La efectividad.

17. Este producto es elaborado por estudiantes del *Semillero Balance* de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia. Teniendo en cuenta esta información usted considera que el producto es.

A. Más interesante.

B. Menos interesantes.

C. Ni más ni menos interesante, no hay diferencia.

Adquisición

18. ¿En qué lugares le gustaría encontrar este producto?:

A. Gimnasios.

B. Tiendas de deportes.

C. Almacenes de cadena.

En cuanto a la práctica deportiva

19. ¿Qué factores le motivan para realizar actividad deportiva?

A. Un cuerpo moldeado que responda a las exigencias personales.

B. Mantener un estado de salud adecuado.

C. Adquirir una rutina de disciplina.

20. A la hora de escoger una rutina de ejercicios ¿Qué sería lo importante?

A. Que sirva para aumentar masa muscular.

B. Que sirva tanto para mejorar la salud como la imagen personal.

C. Que la persona se adapte fácilmente a su realización y no sea tan dura.

21. Su alimentación en estos momentos es:

A. Regulada o balanceada

B. Normal

C. Escasa

22. ¿Para usted cómo sería una dieta alimenticia adecuada?

A. Alto consumo de alimento que contenga proteína.

B. Bajo consumo de alimento de grasas.

C. Consumo balanceado de alimentos (carbohidratos, vitaminas y minerales)

23. Desde que realiza actividad deportiva su alimentación ¿Ha cambiado en términos de?

A. Cantidad.

B. Tipo de alimentos.

C. No ha cambiado.

Tiene algún comentario o sugerencia sobre el producto *"Guía de auto control de conductas alimentarias para hombres que inician hábitos deportivos"*

Apéndice B. Carta de autorización

Bogotá, D.C., 20 de febrero de 2014

Profesor
Jesus Maria Sarmiento
Coordinador de Deporte y Recreación
Universidad Católica de Colombia
Ciudad

Asunto: Autorización para ejecutar un Proyecto de Desarrollo Tecnológico en el gimnasio de la Universidad.

Respetado señor:

Reciba un atento y cordial saludo de parte nuestra.

Nos dirigimos a usted en nuestra calidad de estudiantes de último semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia, con el fin de solicitar su autorización para realizar la aplicación de una encuesta de nuestro trabajo de grado “Guía de autocontrol de conductas alimentarias para hombres que inician hábitos deportivos”, teniendo la oportunidad de interactuar con los deportistas que asisten al gimnasio en el espacio donde realizan su práctica deportiva, y así mismo ejecutar nuestro proyecto con éxito.

Agradecemos su atención y pronta respuesta

Atentamente,

Lady Viviana Amaya
Cód. 423242

Julián Adolfo Mesa
Cód. 423412

Cristian Camilo Vargas
Cód. 423039

Andrés Mauricio Santacoloma Suárez
Coordinador de Trabajo de grado y Director de semillero Balance

Estudiantes del Semillero Balance

Apéndice c. Consentimiento informado.

U CATÓLICA de Colombia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto de Desarrollo Tecnológico: Guía De Auto Control De Conductas Alimentarias Para Hombres Que Inician Hábitos Deportivos

Universidad Católica de Colombia
Facultad de Psicología
2014

Balance

El presente es un documento público legal que en adelante se llamará "Consentimiento Informado", entre el participante externo al Proyecto de Desarrollo Tecnológico y que en adelante, se denominará "Participante" y los directores del Proyecto de Desarrollo Tecnológico.

El proyecto en el cual se enmarca este consentimiento informado se denomina "Guía de auto control de conductas alimentarias para hombres que inician hábitos deportivos", bajo la dirección del psicólogo Andrés M. Santacoloma-Suárez y la ejecución de los psicólogos en formación Lady Viviana Amaya Mateus y Julián Adolfo Mesa Vergara.

Descripción

La participación de hombres de 18 a 35 años de edad que inician hábitos deportivos, tiene como objetivo obtener información con respecto al auto control ejercido en su conducta alimentaria y hábitos adecuados en la misma.

Para tal propósito, serán seleccionados 50 hombres que inician una práctica deportiva en el gimnasio de la Universidad Católica de Colombia. Quienes responderán una encuesta de 23 ítems en los cuales pretenden recoger información con respecto a la expectativa del producto en el mercado.
Es importante aclarar, que en coherencia con estándares éticos, la aplicación de la encuesta no presenta riesgos de daño físico o psicológico alguno, además, los datos de cada uno de los participantes serán confidenciales y se utilizarán con fines estrictamente relacionados con el Proyecto de Desarrollo Tecnológico.

Riesgos
La presente encuesta no pone en riesgo la vida de los participantes. El desarrollo del Proyecto ha sido pensado para que todos los aspectos éticos sean cubiertos en pro de la vida y la salud de todos sus participantes. Así mismo, los datos suministrados de edad y ocupación serán confidenciales.

Consentimiento informado
Yo _____ identificado con C.C No_____ de _____ por medio de la presente autorizo y consiento mi participación en el Proyecto de Desarrollo Tecnológico "Guía de auto control de conductas alimentarias para hombres que inician hábitos deportivos". La participación en este proyecto es voluntaria y reconozco que obtuve una información completa y copia escrita sobre el objetivo, procedimiento y estándares éticos de la investigación en mención.

_____

_____

Nombre y firma