

# Magallanes Entrena: Reporte de resultados

Matías Castillo

2021-01-04



# Contents



# Chapter 1

## Introducción

La obesidad y el sobrepeso son factores determinantes a la hora de evaluar el riesgo de múltiples condiciones de salud, algunas de ellas como la diabetes, hipertensión, patología coronaria, accidentes cardiovasculares o cerebrovasculares, siendo que muchas de estas figuran como parte de los mayores problemas de la salud, tanto en el ámbito personal como en el impacto que esto tiene en el gasto público en salud y en políticas públicas orientadas a combatir la creciente epidemia de personas con obesidad.

El sedentarismo, junto con la obesidad, representan a la actualidad uno de los mayores factores de riesgo para la salud y, han sido asociados a un aumento en la complicaciones orgánicas a múltiples niveles en el cuerpo humano. Pese a lo anterior, el cambio en los estilos de vida ha sido propuesto por diversos especialistas como una estrategia de bajo costo para tratar de revertir el riesgo que estas condiciones representan para la salud de las personas y para el gasto público actual.

El ejercicio físico ha mostrado ser eficaz para mejorar marcadores de riesgo cardiovascular en adultos obesos/as, junto con reducir el riesgo de mortalidad por cualquier causa. Sumado a lo anterior, el asesoramiento en materia de nutrición y adopción de estilos de vida saludables ha mostrado ser capaz de generar una mayor adherencia a programas de ejercicio físico a diferencia del entrenamiento sin asesoramiento alguno.

Por esto, el equipo de Austral Fitness ® organizó una serie de actividades de promoción de estilos de vida saludables mediante el uso de ejercicio grupal supervisado y charlas de nutrición, todo esto bajo el financiamiento del Fondo de Fortalecimiento de la Secretaría General de Gobierno.



# Chapter 2

## Material y métodos

### 2.1 Sujetos

Para el proyecto y su consecución, la implementación de formularios fue clave para la inscripción de los participantes, así como el seguimiento de los mismos. Del mismo modo, se les aplicó el cuestionario SF-36 para evaluar parámetros de salud y calidad de vida, en conjunto con un cuestionario de actividad física (i.e. IPAQ)

De los sujetos evaluados (n = 217), el 79% de quienes respondieron las encuestas fueron de la Región de Magallanes. Del total de la muestra, la proporción de cada región puede apreciarse en la Tabla ??.

Proporción de personas por sexo en cada región.

**Characteristic**	Hombre	Mujer	**Total**
Región			
Región de Antofagasta	0%	0.5%	0.5%
Región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo	2.3%	7.4%	9.7%
Región de Coquimbo	0%	0.5%	0.5%
Región de La Araucanía	0%	0.5%	0.5%
Región de Los Lagos	0%	0.9%	0.9%
Región de Los Ríos	0%	0.5%	0.5%
Región de Magallanes y la Antártica Chilena	16%	63%	79%
Región de Valparaíso	0.5%	2.8%	3.2%
Región del Biobío	0%	0.5%	0.5%
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins	0%	0.9%	0.9%
Región del Maule	0%	0.5%	0.5%
Región Metropolitana	0%	3.7%	3.7%
Total	18%	82%	100%