

Universidad Internacional del Ecuador

Facultad de Ciencias Médicas, de la Salud y la Vida

Trabajo de titulación de Licenciado en Nutrición y Dietética

Análisis de la aplicación del ayuno intermitente como estrategia para la disminución de grasa corporal en la fase de definición en el fisicoculturismo septiembre 2022 — abril 2023.

Autor. Roberto Vicente Aguirre Mejía

Director de tesis. Dr. Washington David Guevara Castillo.

Quito, abril 2023.

Resumen

El presente proyecto surge con el objetivo de analizar los efectos beneficiosos y perjudiciales que puede desencadenar el ayuno intermitente al momento de buscar una disminución de grasa corporal en etapa de definición en el fisicoculturismo. La metodología que se aplicó se centra en el desarrollo del método bibliográfico la cual fue a través de la búsqueda científica en las diferentes bases de datos de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, tomando en cuenta los hallazgos científicos recientes que hayan sido publicados durante los últimos 10 años; y el método prisma que permitió recabar los datos más relevantes de estudios que cumplieron los criterios de inclusión y de exclusión.

Entre los principales resultados se determinó que una dieta de ayuno intermitente controlada y supervisada por un profesional puede mejorar la salud de una persona, sin embargo, conforme a lo resultados se identifica que no existe diferencia significativa entre estos protocolos de ayuno intermitentes y una dieta continua de restricción calórica hiperproteica en términos de pérdida de peso, índice de masa corporal, circunferencia de la cintura, circunferencia de la cadera o masa de grasa en base a lo que quiere lograr el estudio, lo cual es: encontrar los beneficios que puede contribuir a una variación de dieta y cuáles son los factores que podrían afectar a la pérdida de grasa corporal asociados con la misma.

Abstract

This project arises with the objective of analyzing the beneficial and harmful effects that intermittent fasting can trigger when looking for a decrease in body fat in the definition stage in bodybuilding. The methodology that was applied focuses on the development of the bibliographic method which was through the scientific search in the different databases and the prism method that allowed collecting the most relevant data from studies that met the inclusion and exclusion criteria. Among the main results, it was determined that an intermittent fasting diet controlled and supervised by a professional can improve a person's health, however, according to the results, it is identified that there is no significant difference between these intermittent fasting protocols and a continuous diet of caloric restriction in terms of weight loss, body mass index, waist circumference, hip circumference, or fat mass.