

**Universidad
Norbert Wiener**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana**

Tesis

**Consumo de suplementos nutricionales en usuarios que
acuden al gimnasio MZ GYM del distrito de Lurín, Lima
2022**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en
Nutrición Humana**

Presentado por:

Puma Flores, Katherine Rocio

Asesora: León Cáceres, Johanna Del Carmen

CÓDIGO ORCID

0000-0001-7664-2374

LIMA- PERÚ

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Katherine Rocio Puma Flores** egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis “**Consumo de Suplementos Nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio Mz Gym del Distrito de Lurín, Lima 2022**” Asesorado por el docente: **Mg. Johanna Del Carmen León Cáceres** DNI **45804138** ORCID **0000 – 0001 – 7664 - 2374** tiene un índice de similitud de **(10) (diez) %** con código **oid:14912:240347680** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Katherine Rocio Puma Flores
 DNI:44539527



.....
 Mg. Johanna Del Carmen León Cáceres
 DNI: 45804138

Lima, 28 de junio de 2023

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
EN USUARIOS QUE ACUDEN AL GIMNASIO MZ
GYM DEL DISTRITO DE LURÍN, LIMA 2022.**

Asesora: JOHANNA DEL CARMEN LEÓN CÁCERES

CÓDIGO ORCID

0000-0001-7664-2374

LIMA- PERÚ

2023

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada con mucho amor y agradecimiento a mis padres por su constante apoyo y por confiar en mí. Así mismo por enseñarme a salir adelante a pesar de muchas dificultades. Finalmente agradecer a mi familia quienes siempre me brindaron su apoyo incondicional en cada una de mis metas, en especial a mis hijos porque son mi constante motivación e inspiración para que este trabajo se logre con mucho esfuerzo y concluya con mucho éxito.

Agradecimiento

Agradezco principalmente a Dios por haberme guiado y brindado salud para poder culminar mi carrera, a mis padres y familia por apoyarme y enseñarme a luchar día a día para lograr mis metas. Finalmente agradecer a la universidad Norbert Wiener por abrir las puertas de su centro de estudio, así mismo a los docentes por contribuir a mi crecimiento profesional como Nutricionista.

Índice general

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice general	5
Índice de tablas	8
Índice de gráficos	9
Resumen	10
Abstract	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación Del Problema	16
1.2.1. Problema General	16
1.2.2. Problemas específicos:	16
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación de la investigación	17
1.4.1. Teórica	17
1.4.2. Metodológica	17
1.4.3. Práctica	17

1.5. Limitaciones de la investigación	18
1.5.1. Temporal	18
1.5.2. Espacial	18
1.5.3. Población o unidad de análisis	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.2. Bases Teóricas	21
2.3 Formulación de hipótesis	27
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	28
3.1. Método de investigación	28
3.2. Enfoque investigativo	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	28
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variable y operacionalización	30
3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos	31
3.7.1. Técnica	31
3.7.2. Descripción	31
3.7.3. Validación	32
3.7.4. Confiabilidad	32
3.8. Procesamiento y análisis de datos	32
3.9. Aspectos éticos	32

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	34
4.1. Resultados	34
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	34
4.1.2. Discusión de resultados	40
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	43
5.1. Conclusiones	43
5.2. Recomendaciones	43
REFERENCIAS	45
ANEXOS	53
ANEXO 1. Matriz de consistencia	54
ANEXO 2. Instrumentos	56
ANEXO 3. Aprobación de Comité de Ética	59
ANEXO 4: Formato de consentimiento informado	60
ANEXO 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos	62
ANEXO 6: Portafolio fotográfico del trabajo de campo	63
ANEXO 7: Informe del asesor de turnitin	65

Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticas socio-demográficos de trabajadores de la salud de un Hospital II-1 de Lima	34
Tabla 2 Datos sobre el entrenamiento en la población de estudio.....	35
Tabla 3. Consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022	36
Tabla 4 Objetivos de consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022	37
Tabla 5. Tipo de suplementos nutricionales que emplean los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.	38
Tabla 6 Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.....	40

Índice de gráficos

Figura 1 Estadísticas socio-demográficos	34
Figura 2 Datos sobre el entrenamiento en la población de estudio	35
Figura 3 Consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022	36
Figura 4 Objetivos de consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022	38
Figura 5 Tipo de suplementos nutricionales que emplean los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.	39
Figura 6 Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.....	40

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022, para lo cual se utilizó un método deductivo, de tipo aplicado con un diseño no experimental en una cantidad de muestra de 84 usuarios quienes respondieron a un cuestionario que tenía por fin adquirir la información necesaria para alcanzar los objetivos, asimismo, cumplió con los criterios de validez y confiabilidad necesarios para la recolección de datos. Los principales resultados arrojaron que el 50.00% de los encuestados presentaron niveles parcialmente adecuados de consumo, mientras que el 30.00% obtuvo niveles adecuados, para finalizar el 20.00% presentó niveles inadecuados de consumo. Se concluyó que la mayoría de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 presentaron rangos adecuados de consumo.

Palabras clave: suplementos nutricionales, consumo, tipo, frecuencia.

Abstract

The objective of this investigation was to determine the consumption of nutritional supplements of users who attend the MZ GYM gym in the District of Lurín, Lima 2022, for which a deductive method has been used, of an applied type with a non-experimental design in a quantity sample of 84 users who responded to a questionnaire that was intended to acquire the necessary information to achieve the objectives, likewise, it met the validity and reliability criteria necessary for data collection. The main results showed that 50.00% of the respondents presented partially adequate levels of consumption, while 30.00% obtained adequate levels, finally 20.00% presented inadequate levels of consumption. It was concluded that the majority of users who attend the MZ GYM gym in the District of Lurín, Lima 2022 presented adequate consumption ranges.

Keywords: nutritional supplements, consumption, type, frequency.

INTRODUCCIÓN

Generalmente las personas que acuden a los gimnasios son altos consumidores de productos de la industria de los suplementos nutricionales, puesto que los mismos están convencidos de que los requieren para poder alcanzar los objetivos propuestos. Además, dichos productos tienen una gran comercialización que facilita el acceso a los mismos, lo que aumenta su consumo cada vez más, puesto que también las personas están sometidas a altas exigencias de rendimiento personal que llevan a los individuos, especialmente a los que atraviesan la etapa de la juventud, por lo que optan por usar suplementos para optimizar el proceso de mejoramiento de su aspecto físico.

Sin embargo, es necesario que los jóvenes comprendan que hay ocasiones en las que los suplementos no suelen ser tan efectivos y más bien su consumo puede considerarse como un riesgo si la persona presenta algún tipo de insuficiencia de nutrientes, es posible que su uso no mejore el rendimiento, sino que, por el contrario, genere un efecto perjudicial para el rendimiento y para la salud. Por lo que es importante mantener las personas informadas para evitar cualquier riesgo o daño a la salud.

A continuación, la investigación se estructuró por cinco capítulos:

Capítulo I: Compuesto por la realidad problemática, formulación del problema, objetivo general y específicos, justificación y limitaciones.

Capítulo II: Estructurado por los trabajos previos y marco teórico.

Capítulo III: Metodología de la investigación, se expresa el método, enfoque, tipo, diseño, población, técnicas e instrumento de recolección de datos.

Capítulo IV: Conformado por los resultados y la discusión de los mismos.

Capítulo V: Conformado por las conclusiones y recomendaciones correspondientes, pasando por las referencias y anexos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1.Planteamiento del problema

La industria de los suplementos nutricionales ha obtenido enormes ganancias alrededor del mundo, debido a que las personas que desean obtener resultados óptimos para mejorar sus condiciones de salud, rendimiento físico o perfeccionamiento de su aspecto, por lo que tienden a creer que indiscutiblemente requieren consumir suplementos nutricionales para poder lograrlo (1). El consumo de dichos productos se incrementa cada vez más debido a que con el paso del tiempo se ha estado facilitando el acceso a los mismos, además con una gran diversidad en su presentación amoldándose a los gustos de cada persona, las cuales se encuentran bajo la presión de querer tener una perfecta imagen corporal, especialmente los jóvenes quienes toman la decisión de ejercitarse e ingerir suplementos nutricionales para acelerar el proceso (2).

En el deporte de élite se tiene una cultura de alto rendimiento por lo que los atletas tienen permitido el uso de suplementos, independientemente de los posibles riesgos. No obstante, a menos que el atleta presente alguna deficiencia de nutrientes es posible que la suplementación no mejore el rendimiento y pueden tener un efecto perjudicial tanto en el rendimiento como en la salud. No todos los atletas poseen la capacidad de tomar decisiones sabias con respecto a su nutrición, por lo que parece atractiva cualquier cosa que considere que le pueda brindar una ventaja competitiva, como los suplementos dietéticos. Además, dependiendo del tipo de deporte, el nivel de competencia y la definición de los suplementos, entre el 40% y el 100% de los atletas tienden a usar suplementos (3), puesto que estos se usan para complementar la dieta cuando esta es ineficaz o no aporta suficientes nutrientes esenciales (4).

Aparte de sus beneficios para la actividad física, estos suplementos desempeñan un papel importante en la sociedad moderna, ya que marcan tendencias e innovan la vida cotidiana,

como un estudio llevado a cabo en Chile, donde de 26 suplementos consumidos la glutamina (9,7%), los lipolíticos (9%) y los multivitamínicos (7,1%) fueron los más consumidos en la muestra. Además, los hombres de su estudio preferían la proteína de suero en un 80,2%, los aminoácidos en 27,1% y la glutamina en 11,5% (por los encuestados, la proteína de suero (72,9%) fue la más consumida, seguido de los aminoácidos de cadena ramificada (21,9%), 5). Esto demuestra que el consumo de suplementos deportivos o (SD) en deportes de fuerza es elevado y cada vez más frecuente, como es el caso del culturismo, donde existe la mayor prevalencia de consumo de SD (6) y (7), sin embargo, la metodología aplicada en los estudios de SD no es de gran calidad, por lo tanto, los deportistas deberían tener conocimiento de la utilización de los suplementos que vayan a utilizar o estén utilizando (8), y algunos autores destacan la falta de investigaciones para conocer con más exactitud qué mecanismos de acción entran en juego en la sinergia de algunos suplementos deportivos, como es el caso de la beta alanina y la creatina monohidratada (9).

En el Perú, el panorama se mantiene sin cambios, ya que cada vez más personas adoptan estilos de vida saludables y hacen ejercicio con regularidad, según una investigación de Huallanca Solano, Jhosa Rodrigo (10), el mercado de los suplementos deportivos registró un crecimiento de ventas del 17% respecto al año anterior. Este crecimiento se debe principalmente al aumento del consumo de productos multivitamínicos y suplementos orgánicos.

Según un estudio llevado a cabo por Hugo Palafox Carlos; Abraham Wall Medrano; Gustavo Rubén Velderrain Rodríguez (11), en Lima, Arequipa y Trujillo nos indican que una gran proporción de personas está satisfecha con su consumo de suplementos habitual. No hay diferencias significativas entre el porcentaje de encuestados que consumen alimentos recomendados por un dietista y el porcentaje que consume alimentos recomendados por familiares y amigos. Esto sugiere que los hábitos alimentarios deben mejorarse mediante

estrategias de educación nutricional y que el consumo de alimentos debe ajustarse a una dieta equilibrada. Estos hallazgos podrían permitir al público utilizar la nutrición de forma más eficaz como medio para abordar las deficiencias nutricionales.

1.2. Formulación Del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?

1.2.2. Problemas específicos:

¿Cuál es el objetivo nutricional de los suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?

¿Qué tipo de suplementos nutricionales consumen los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?

¿Cuál es la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los objetivos nutricionales del consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

- Describir los suplementos nutricionales más usados por los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.
- Conocer la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El presente estudio buscó medir los niveles de consumo de suplementos basándose en los diferentes motivos que siguen los usuarios de estos complementos, lo cual complementa la idea de que una suplementación deficiente o inadecuada conlleve un efecto posterior, según métodos y objetivos que confrontan la idea de cuánto es suficiente, o que es mejor o cual es nocivo según límites de consumo, puesto que son fundamentos nutricionales y de evaluación de cada persona que asiste a un gimnasio y que busca algún tipo de mejora debe tener en cuenta previa asesoría profesional (12)

1.4.2. Metodológica

El presente estudio se justificó en una la aplicación descriptiva, pues se evaluó los niveles de consumo y factores asociados del mismo, lo cual se realizó un análisis descriptivo y la aplicación cuantitativa por encuestas, que permitieron la aplicación de diversas técnicas estadísticas de interpretación.

1.4.3. Práctica

Este estudio permitió conocer más a fondo la situación de consumo e identificación de tendencias, así como de brindar información acerca de los diversos suplementos y generar una matriz de evaluación que permita comprender el uso y prácticas de estas sustancias en el ámbito deportivo, ya sea a nivel profesional o amateur, lo cual permitió tomar las estrategias más adecuadas según los regímenes y objetivos personales.

1.5.Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La investigación se realizó en un periodo de 6 meses, comprendido desde el mes de setiembre 2022 a enero-2023, esto con la finalidad de poder recabar toda la información y aplicar los diversos instrumentos de investigación, para la culminación y verificación teórica y práctica mediante su cronograma de elaboración.

1.5.2. Espacial

El estudio se llevó a cabo en el gimnasio MZ GYM, el cual se encuentra ubicado entre los Cruces Av. Las Palmas con Jr. Jacaranda- Julio C Tello - Puente Lurín, Lurín, Lima. Lurín, Lima Perú

1.5.3. Población o unidad de análisis

El estudio se enfocó en los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Icaza Orellana, Jerry Alexander en su trabajo de investigación tuvieron como objetivo de “determinar el consumo de suplementos nutricionales, el perfil del consumidor y las características de su uso en 2 gimnasios de Guayaquil”; emplearon una metodología de enfoque mixto, con diseño no experimental. La población y muestra fueron la misma de 44 personas de ambos géneros con muestreo no probabilístico en dos gimnasios. Se aplicó el cuestionario en la variable de estudio arrojando como resultados que el promedio del consumidor es masculino y que asiste en proporciones parecidas en ambos gimnasios y la mayoría no sigue un régimen de consumo de suplementos acorde a sus programas, pues un 49% de hombres no consumen ningún tipo de suplemento y las mujeres lo hacen con una alta frecuencia, siendo su porcentaje de 65% tampoco. Se concluye que por falta de conocimientos y/o asesoría técnica especializada, los consumidores no le dan la especial importancia a el consumo de los suplementos nutricionales para el deporte (13)

Seguidamente, Bruce, Gauciry, Becerrin Haidee, Paredes, Yorman y Holod, Marisol (14); tuvieron como objetivo “analizar la relación entre frecuencia de consumo de suplementos nutricionales según el propósito y el sexo de los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, en Mérida, Venezuela, 2018”; la metodología empleada fue de tipo analítica, de campo, de corte transversal. La muestra fue de 60 suscriptores del servicio en Gimnasio Mérida Fitness Gold C.A. los resultados mostraron que un 61.7% de los asistentes eran hombres y 38.3% mujeres, el motivo de asistencia en su mayoría era por estética en un 63% y solo un 37% reflejo motivaciones de salud en el consumo de suplementos, estos son en su mayoría dados por el personal entrenador en un 45.95% de los casos. Las vitaminas tienen el mayor

índice de consumo seguido de las proteínas y la L-carnitina. Se concluyó que no existe relación entre el consumo de suplementos y el hábito de asistir al gimnasio.

Luego, John Edison Calderón Neira (15), tuvo como objetivo principal “caracterizar los conocimientos y las prácticas de consumo de sustancias ergo génicas que presentan los usuarios del gimnasio Strong Fit”; empleando una metodología cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. La muestra fue de 21 usuarios, 11 hombres y 10 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario. Como resultados, se verifica que el 90,91 % de los hombres y el 50% de las mujeres consumen ayudas ergo génicas actualmente. También se observó que el 63,64% de los hombres y el 70% de las mujeres no recibieron asesoría profesional en este tema. Se concluye con un consumo alto, sobre todo en los hombres.

Antecedentes nacionales

Para Unocc y Valdez (16), quienes, en su investigación, tuvieron como objetivo principal “evaluar la prevalencia y los factores asociados al consumo de complementos proteicos entre usuarios de los gimnasios”; con una metodología descriptiva de corte transversal. Con una población de 457 usuarios y una muestra final de 450 que asisten a 44 gimnasios de 17 distritos de Lima. Los resultados reflejan que el 63.7% de los encuestados tomaba al menos un suplemento, de los cuales en el 30.9% de los casos constaba de proteínas. Se concluyó que existe un consumo elevado de suplementos en los 17 distritos, aunque en la mayoría de los casos no existe una supervisión profesional.

Aymara Uscamayta & Jalire Valdivia (17), en su investigación tuvo como objetivo principal “determinar la influencia del nivel de conocimientos sobre el consumo ayudas ergo génicas: suplementos nutricionales en personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Arequipa”; la metodología fue de tipo descriptivo, con nivel correlacional y corte transversal. Se

aplicaron entrevistas y encuestas a 584 usuarios de 11 gimnasios de Arequipa. Los resultados reflejaron que el 100% de los asistentes a los gimnasios, consumían al menos un suplemento, siendo el de proteína de forma habitual en un 33.2% seguido de 27.4% en los quemadores, y otro 32.5% en otros suplementos. Se concluyó que los conocimientos y el consumo de suplementos guardan relación significativa.

Por último, Castrejón (18); quien en su objetivo principal tiene “determinar las actitudes alimentarias de riesgo que pueden influir en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en los usuarios de gimnasios en Trujillo en el período mayo - octubre 2018”; la metodología utilizada fue descriptiva relacional. Se utilizaron los Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26) y el Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CBCAR) a una muestra de 110 usuarios que asisten a gimnasios en Trujillo. Los resultados arrojaron que el 14.5% de los usuarios presentan actitudes alimentarias de riesgo siendo este mayor en mujeres que hombres. Concluyeron que las actitudes en la alimentación influyen en los trastornos alimenticios, sobre todas las actitudes compensatorias que buscan sustituir los macro nutrientes de comidas por suplementos ergo génicos u otros; o los atracones y descompensaciones calóricas.

2.2.Bases Teóricas

Consumo de suplementos nutricionales

Son diversos los nombres que se les asigna a los suplementos nutricionales alrededor del mundo, como suplementos dietéticos, ayuda ergogenéticas nutricionales, suplementos deportivos o nutricionales terapéuticos que de igual manera poseen una gran cantidad de concepciones, entre las que se destaca la que indica que se trata de agregados alimenticios que proporcionan un adecuado instrumento práctico que contribuye en a cubrir las demandas nutritivas para mejorar el rendimiento físico (19).

El consumo de los suplementos nutricionales se produce principalmente por la cuantiosa publicidad que los promociona, puesto que son presentados como una nueva posibilidad de mejorar la salud, reducir el peso corporal o desacelerar el proceso de envejecimiento, lo cual hace que los posibles consumidores lo perciban como un producto extraordinario. Lo que puede llevar a resultados negativos, ya que la mayoría de las personas desean obtener rápidos beneficios y los consumen de manera incorrecta y sin la orientación o apoyo científico (20).

A medida que van transcurriendo los años, el consumo de los suplementos nutricionales ha ido aumentando de manera significativa, puesto que son muchas las personas que buscan obtener los beneficios que estos ofrecen en cuanto a rendimiento físico y deportivo que depende en gran medida de la hidratación y alimentación, puesto que estos productos son comercializados como potenciadores nutricionales que aceleran y optimizan dicho desempeño corporal a través de la proporción de lípidos, proteínas y aminoácidos, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y sustancia de origen vegetal, que además son de fácil acceso, en diversas presentaciones como en sólidos o bebidas concentradas y dosificadas (21)

Es importante resaltar que no todos los productos son tan eficaces como dicen serlo, pues además de poseer todos los beneficios que ofrece, también tienen muchos efectos perjudiciales, sino son consumidos con precaución y la orientación de un profesional que procure la salud de los consumidores (21), quienes además posiblemente no tengan los mejores hábitos alimenticios y altos niveles de estrés, pero que desean reducir la disminución de la grasa y el aumento de la masa muscular. Cabe destacar que si no se tienen limitaciones en el consumo de los suplementos nutricionales se pueden generar una especie de adhesión que pueden conllevar al uso de sustancias ilícitas y consumo de estimulantes para mejorar el aspecto físico (22).

En el caso de personas que se dedican a hacer el fisicoculturismo generalmente se someten a entrenamientos muy exigentes que también incluyen protocolos alimenticios acometedores que llevan a la pérdida de densidad mineral ósea o escasas de micronutrientes, reducción del libido y obsesión con la comida, abuso de diuréticos, exceso de estimulantes, poco consumo de agua o uso de anabólicos (23). Por ello, Sánchez (24) resalta que el consumo de los suplementos nutricionales tiene que concordar con la edad, el sexo, la actividad que práctica, el nivel de entrenamiento o rendimiento físico y la verdadera intencionalidad del consumo, es decir, si se trata no solo del rendimiento sino también de la apariencia física.

Entre los suplementos nutricionales más consumido están los multivitamínicos, creatinina, la L-arginina, L-cartinina, proteína o barras deportivas que contienen una cantidad de nutrientes que ayudan a cubrir el déficit nutricional, que mantengan o ayuden a restablecer la salud (19), seguramente la razón de ello es que se pueden encontrar con mayor facilidad la información científica de los mismo, la eficacia, dosificación, contraindicaciones o compromisos de contaminación de dichas sustancias (24).

Dimensiones

Objetivos

La razón por la que las personas consumen suplementos nutricionales es para cubrir las demandas de energía y nutrientes con la finalidad de optimizar el entrenamiento habitual, conservar o recuperar la salud, así como la función inmune, no obstante, la razón más común es por la búsqueda de desarrollo o recuperación de masa muscular (25). Por otra parte, el buen desempeño de un atleta o deportista está intrínsecamente ligado a su estado de salud y por ende a una nutrición adecuada, aunado a ello puede contribuir a la prevención de lesiones. Cuando el nivel de gasto de energía calórica es mayor, se convierte en crítica la manera adecuada de energía y nutrientes por lo que cualquier ventaja adquirida por más

pequeña que sea puede convertirse en una ventaja en cualquier competencia, por lo que los individuos toman la decisión de ingerir suplementos nutricionales (26).

Una de las principales razones por las que los deportistas profesionales o amateur consumen los suplementos nutricionales es porque brindan ciertas funciones a la composición corporal, el aumento de la masa magra y la disminución de la grasa en un plazo no muy largo, sin embargo, es necesario tener precaución para no llevar a cabo un uso irracional de dichos suplementos solo por una mejora física o estética (27). En tal sentido, Puya (28) refiere que son muy pocas las investigaciones con respecto a los suplementos nutricionales deportivos, motivo por el cual con el paso del tiempo se han estado forjando mitos respecto a la nutrición.

En un estudio realizado por Mauro et al. (29) se llegó a la conclusión de que en la actualidad el objetivo principal de las personas que se ejercitan y que consumen suplementos nutricionales es por motivos estéticos más que por razones de salud los que puede conllevar a tener malos hábitos y a conductas obsesivas con trastornos alimenticios en la que solo se consume comidas considerada saludable por un individuo, es decir, lo que se conoce como ortorexia, lo que podría conllevar a padecer ciertas patologías.

Según el estudio de Jorquera et al. (20) las razones por las que las personas consumen suplementos nutricionales varían dependiendo del sexo de las personas, puesto que las mujeres lo hacen para reducir la masa grasa o mejorar la salud, pero los hombres los hacen principalmente para el aumento de la masa muscular.

Combinación

Como ya se dijo anteriormente, hay una gran diversidad con respecto a los suplementos dietéticos para cubrir la demanda de requerimientos nutricionales, debido al ritmo de vida actual de las personas los alimentos no se consideran suficientes, por lo que se suele recurrir a dichas alternativas para complementar la dieta, pero la mayoría de las veces se hace sin

supervisión profesional, sino por recomendación de instructores fitness que muchas veces no están debidamente capacitados para desarrollar esa labor, conllevando a un mal uso y abuso de los suplementos dietéticos (30).

Generalmente las personas que acuden al gimnasio suelen combinar una serie de elementos para complementar su dieta, como los micro y los macro nutrientes, con la finalidad de cubrir los requerimientos alimenticios, que tal vez no se consiguen en la dieta habitual para mejorar las capacidades funcionales y prevenir la aparición de malnutrición (31). Además, la mejora de la masa muscular se puede reforzar gracias a la combinación del ejercicio físico con el consumo de alimentos regulares y de suplementos nutricionales, los cuales deben emplearse según un análisis de la ingesta nutricional diaria y los requerimientos energéticos y el tipo de ejercicio de resistencia física que practique la persona, algo que mejora la calidad de vida, mejora la potencia muscular, también ayuda a reducir los síntomas depresivos y hacen más sencillas las actividades cotidianas (32).

En cuanto al desarrollo de las personas que realizan cualquier actividad física que prueban su resistencia física requieren de suplementos y recomendaciones nutricionales predominante como proteínas, carbohidratos, cafeína, aminoácidos ramificados, vitaminas y probióticos, que tienen efectos positivos en el rendimiento que se aprecian en los tiempos, mantenimiento de masa muscular (33).

Frecuencia

En cuanto a la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales Jorquera et al. (20) refieren los consumidores de suplementos nutricionales pueden escoger entre las categorías que se dividen en cuatro grupos y diversos tipos de suplementos como batidos proteicos en polvo, multivitamínicos, agentes lipolíticos. De forma detallada, en la categoría A se encuentran dos tipos de suplementos los cuales son los admitidos para situaciones deportivas

específicas, en la categoría B están los que aún necesitan ser investigadas, en la categoría C aún no hay pruebas de efectos positivos y los de la categoría D son los que están ilícitos que implican un gran riesgo de contaminación por estimulantes.

Los autores en su estudio encontraron que la frecuencia de consumo varía dependiendo del sexo de los consumidores, siendo que los hombres son los mayores consumidores quienes prefieren los batidos proteicos, ya que la ingesta las realiza antes, durante y después de su entrenamiento; mientras que las féminas consumen los suplementos vitamínicos según las recomendaciones de uso (20). Entre los productos consumidos con más frecuencia se encuentran las bebidas energéticas, así como los suplementos dietéticos prescritos por profesionales. Así como las barritas con carbohidratos, cafeína y vitaminas (34).

Por lo general, los deportistas consumen con frecuencia los suplementos nutricionales, puesto que buscan un efecto ergogénico con la finalidad de tener un mejor rendimiento en sus prácticas deportivas mediante una sustancia. No obstante, gran parte de los suplementos que se encuentran en el mercado no tienen pruebas científicas contundentes o que no son realmente prácticos, ni cuentan con sugerencia de uso adecuado (13). Por lo que se puede decir que las funciones que se le otorgan a la composición corporal justifican el consumo de los mismos, por el aumento de masa magra o reducción de grasa que contribuye al logro de objetivos. Por lo que se necesita evitar el uso irracional y regular la ingesta de suplementos nutricionales (27). Entre los suplementos adquiridos y consumidos con más frecuencia en el mercado se pueden encontrar la vitamina C, minerales de magnesio, calcio o multivitamínicos (35).

Mezcla

Para el cuidado de la salud de las personas es de suma importancia el consumo de nutrientes, pero en una mezcla adecuada, de modo que también se pueda obtener un buen rendimiento físico. Cabe reiterar que son muchas las presentaciones en el mercado en las que se pueden encontrar los suplementos nutricionales, como polvos, comprimidos, aceites, cápsulas (35). Sin embargo, es necesario tener mucha precaución a la hora de su consumo puesto que las personas por perseguir los beneficios que ofrecen, toman más de una vitamina o suplemento dietético, lo que resulta en cambios o variaciones en el metabolismo, la absorción o la evacuación de medicamento. La mezcla incorrecta de las vitaminas, medicamentos o suplementos dietéticos pueden ser riesgosos para la salud, que se manifiestan en morbilidades o incluso en mortalidad, ya que hay medicamentos que mezclados pueden diluir la sangre y conllevar a una hemorragia (36).

2.3 Formulación de hipótesis

No aplica

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1.Método de investigación

La presente investigación empleó el método deductivo, puesto que la información se verifica según las evidencias estadísticas que se obtengan bajo la lógica deductiva. Se trató de un método que caracteriza a los estudios cuantitativos, además es uno de los más utilizados en las investigaciones científicas (37).

3.2.Enfoque investigativo

Asimismo, el presente estudio contó con un enfoque cuantitativo, ya que de acuerdo con Hernández et al. (38) aplica la recolección de datos con base en medición numérica para probar las proposiciones establecidas con respecto a comportamiento o experimentación de teorías.

3.3.Tipo de investigación

El tipo de investigación que se empleó fue aplicado, ya que el mismo se desarrolla con una finalidad práctica que basada en la investigación tipo básica porque se centra en la ciencia absoluta, por lo que tiene como propósito conocer un fenómeno o realidad para mejorar el bienestar de las personas (39).

3.4.Diseño de la investigación

El presente estudio contó con un diseño no experimental, el cual de acuerdo con Arias (40) se trata de un diseño que no tiene estímulos o circunstancias experimentales a las que están sometidas las variables de estudio, las cuales son evaluadas en su entorno natural sin la necesidad de alterarlo, sin ser manipuladas.

3.5.Población, muestra y muestreo

Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (39) la población se refiere a cada uno de los casos que comparten un grupo de características, las cuales deben ser suficientemente descritas para poder delimitar cuáles van a ser los parámetros muestrales y con los que van dar respuesta a los objetivos planteados. Para el caso de la presente investigación se contó con una población de 200 usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

Criterios de inclusión

- Personas que acepten participar en el estudio
- Personas que procuren mejorar su salud y apariencia física a través del consumo de suplementos nutricionales.
- Personas que acuden al gimnasio MZ GYM
- Personas que consuman suplementos nutricionales.

Criterios de exclusión

- Personas que no deseen participar en el estudio
- Personas que no tengan intenciones de hacer cambios en su salud o apariencia física con el consumo de suplementos nutricionales.
- Personas que no acuden al gimnasio
- Personas que no se acepten consumir suplementos nutricionales.

Muestra

De acuerdo con Sánchez et al. (37) la muestra se trata de un pequeño conjunto de casos que son extraídos o seleccionados de la población a través de un sistema de muestreo, los cuales comparten una serie características que resultan importantes para el autor. En el caso del presente estudio se contó con una muestra compuesta por 84 usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

Muestreo

En la presente investigación se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se trata de un procedimiento en el que selecciona la muestra a través de características y contexto de la investigación, más allá de un criterio estadístico (39).

3.6.Variable y operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rango)
Consumo de suplementos nutricionales	Se trata del uso o consumo de sustancias que ofrecen la posibilidad de mejorar el rendimiento físico según el tipo de actividad, sexo ,grupo etario o estilo de	Se trata del mecanismo para conocer el consumo de suplementos que establece un individuo a través de una ficha dividida en dos partes, en las características como la edad, el sexo,	Objetivos	Por salud o por estética	Ordinal	<ul style="list-style-type: none">● Adecuado: cumple con los cuatro puntos● Parcialmente adecuado: cumple con 2 o 3 puntos● Inadecuado: No cumple con los 4 puntos
			Combinación	Cuáles son los suplementos nutricionales o ayudas ergogénicas que consume		

	entrenamiento (17).	entrenamiento, dieta y la segunda parte se trata del consumo de qué tipo de suplementos, la marca del producto, la frecuencia de ingesta, cantidad, mezcla, etc.	Frecuencia	Cuántas veces a la semana consume el suplemento		
			Mezcla	Cómo lo consume, con qué lo mezcla		

3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para poder obtener resultados óptimos en cualquier investigación es necesario aplicar técnicas que contribuyan a establecer hechos que se discuten en el estudio, si bien existen diversas técnicas, las más común es la encuesta, la cual fue seleccionada para la medición de la variable consumo de suplementos nutricionales de la presente investigación, lo que permitió obtener datos a través de pruebas estadísticas que valoraron el alcance de los mismos (41).

3.7.2. Descripción

La presente investigación contó con un cuestionario el cual fue aplicado a un grupo de usuarios que asisten al gimnasio MZ GYM ubicado en el distrito de Lurín en la ciudad de Lima a fin de medir el consumo de suplementos nutricionales. Dicho cuestionario cuenta con catorce interrogantes y se dividió en dos partes que evalúa cuatro dimensiones como objetivos, la combinación, frecuencia y la mezcla. En la primera se basa en las características generales de las personas, en la segunda parte se consulta sobre el consumo, la frecuencia, la cantidad, la mezcla y de dónde han recibido la recomendación. Se trata de un instrumento elaborado por Rosana Hernández en el año 2013 y adaptado por Aymara (17) en el año 2017.

3.7.3. Validación

Dicho instrumento con la validación de cuatro jueces expertos entre los que se encuentran dos nutricionistas pertenecientes al Instituto peruano del Deporte (IPD), un estadista y un atleta, se pudo verificar una validación óptima del instrumento en cuestión (17).

3.7.4. Confiabilidad

La confiabilidad se determinó a través de una prueba piloto y los datos se obtuvieron por medios del Alfa de Cronbach, tras la realización de una prueba piloto realizada en un gimnasio concurrido con la participación de 10 personas quienes respondieron el cuestionario en un periodo de alrededor de 7 minutos, lo que arrojó un valor de $p \leq 0.05$ (17).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

El plan de procesamiento y análisis se refiere al mecanismo por el cual se procesa la información que se obtiene de una población determinada, con la finalidad de generar resultados tras hacer un análisis de acuerdo a los objetivos de estudio y preguntas. Dicho procesamiento debe ser ejecutado con herramientas y programas estadísticos que permitan agrupar la información y un análisis correcto (41).

En el caso de la presente investigación se empleó el estadístico SPSS Versión 25 con la finalidad de poder obtener las tablas y figuras requeridas para el análisis y dar respuesta a las preguntas de investigación.

3.9. Aspectos éticos

La información proporcionada es veraz y fidedigna, se respetó los derechos del autor todas las citas expuestas se encuentran en las referencias, asimismo, se trabajó con las normas VANCOUVER, se empleó el aspecto ético de la confidencialidad y originalidad los datos de los participantes se manejaron con mucha discreción, no exponiéndose a la luz pública y

sobre todo dándole la mayor confianza y seguridad para que se sintieran cómodas. Por otro lado, se consideró los principios bioéticos, de la Declaración del Helsinki que tiene como deber proteger la salud, dignidad, integridad y el derecho a la autodeterminación de las personas que participen en investigaciones. Además, la presente investigación va a ser valorada por el comité de ética de la Universidad Norbert Wiener antes de pasar a su ejecución debido a que se requiere de su aprobación.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

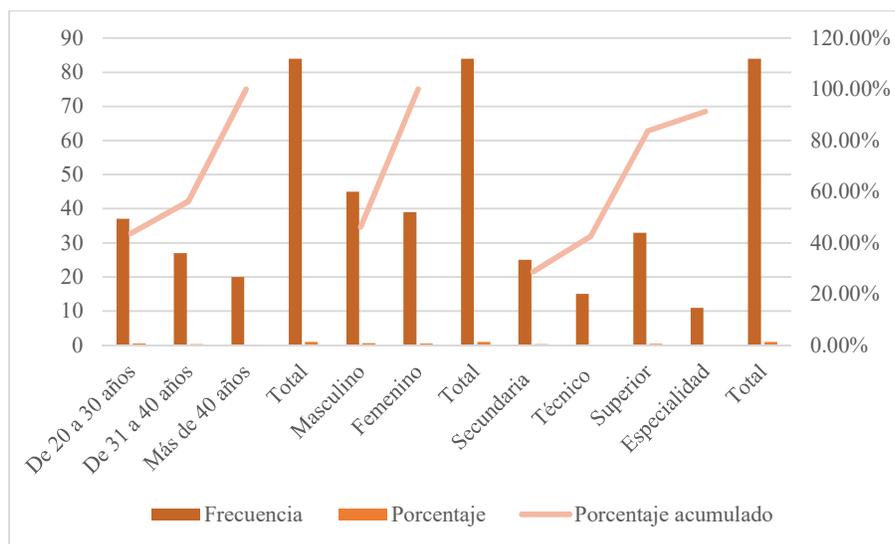
4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Estadísticas socio-demográficas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Edad	De 20 a 30 años	37	43.75%	43.75%
	De 31 a 40 años	27	32.50%	56.25%
	Más de 40 años	20	23.75%	100.00%
	Total	84	100.00%	
Sexo	Masculino	45	53.75%	46.25%
	Femenino	39	46.25%	100.00%
	Total	84	100.00%	
Grado de instrucción	Secundaria	25	30.90%	28.75%
	Técnico	15	15.85%	42.50%
	Superior	33	41.5%	83.75%
	Especialidad	11	11.75%	91.25%
	Total	84	100.00%	

Figura 1 Estadísticas socio-demográficas

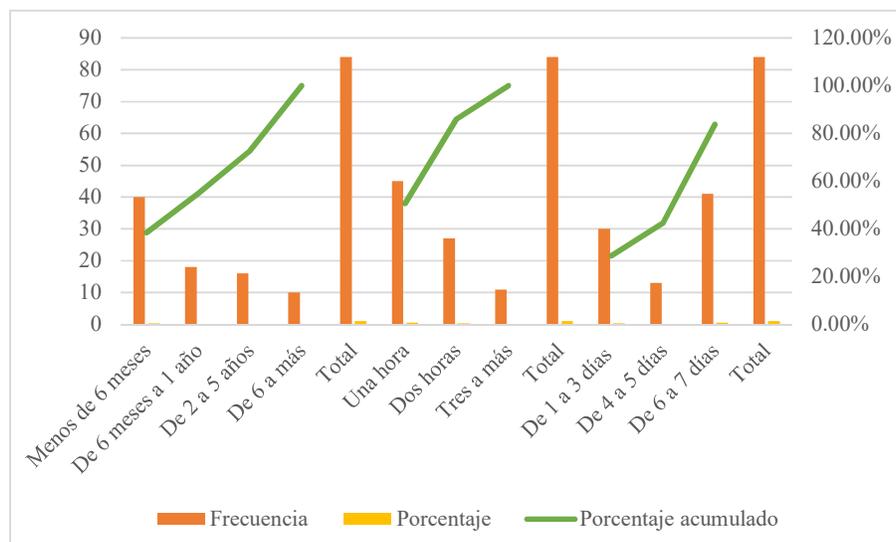


Interpretación: En la tabla N° 1 y figura N° 1 se puede observar que la mayoría de los participantes es masculina con un 53.75% mientras que el 46.25% es mujer, en el caso de la edad, se pudo identificar que de los pertenecientes a la muestra tienen de 20 a 30 años conforman el 43.75% mientras que los de 31 a 40 años representan el 32.50% por último, el 23.75% representaron a los mayores de 40 años.

Tabla 2 Datos sobre el entrenamiento en la población de estudio

Datos de entrenamiento		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Tiempo de entrenamiento	Menos de 6 meses	40	38.40%	38.40%
	De 6 meses a 1 año	18	16.40%	54.80%
	De 2 a 5 años	16	18.00%	72.80%
	De 6 a más	10	7.20%	100.00%
	Total	84	100.00%	
Horas / Día	Una hora	45	50.75%	50.75%
	Dos horas	27	35.25%	86.00%
	Tres a más	11	14.00%	100.00%
	Total	84	100.00%	
Días / Semana	De 1 a 3 días	30	32.85%	28.75%
	De 4 a 5 días	13	17.15%	42.50%
	De 6 a 7 días	41	50.00%	83.75%
	Total	84	100.00%	

Figura 2 Datos sobre el entrenamiento en la población de estudio

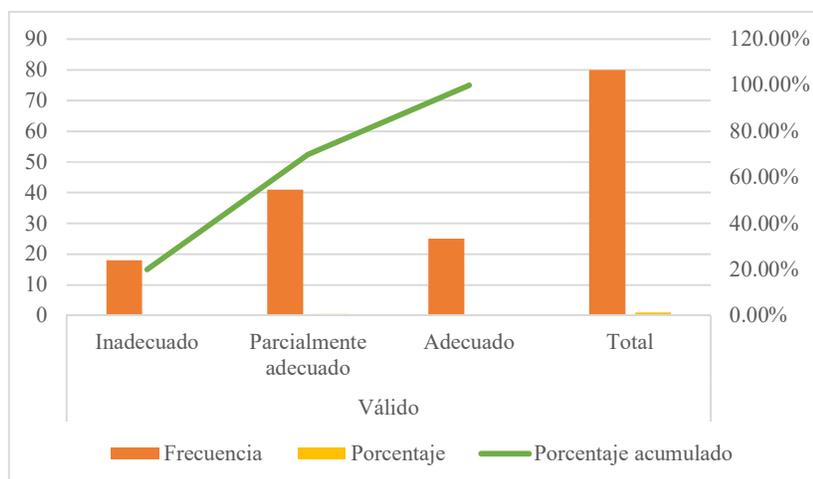


Interpretación: De acuerdo con la información de la tabla N° 2 y figura N° 2 se pudo conocer que el 38.40% de los pertenecientes a la muestra acuden al gimnasio desde hace menos de 6 meses, mientras que el 16.40% acude desde hace 6 meses a 1 año, mientras que el 18.00% acude desde hace 2 a 5 años y el 7.20% está acudiendo desde hace más de 6 años. Sobre la cantidad de horas que se ejercita al día se pudo conocer que el 50.75% lo hace una hora, el 35.25% tiende a hacerlo por dos horas mientras que el 14.00% suele hacerlo de tres horas a más. Por último, sobre los días de la semana en el que acude al gimnasio se pudo identificar que el 32.85% lo hace de 1 a 3 días, el 17.15% de 4 a 5 días mientras que el 50.00% lo hace de 6 a 7 días. En torno a los resultados del objetivo general: determinar el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

Tabla 3. Consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	18	20.00%	20.00%
	Parcialmente adecuado	41	50.00%	70.00%
	Adecuado	25	30.00%	100.00%
	Total	80	100.00%	

Figura 3 Consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022



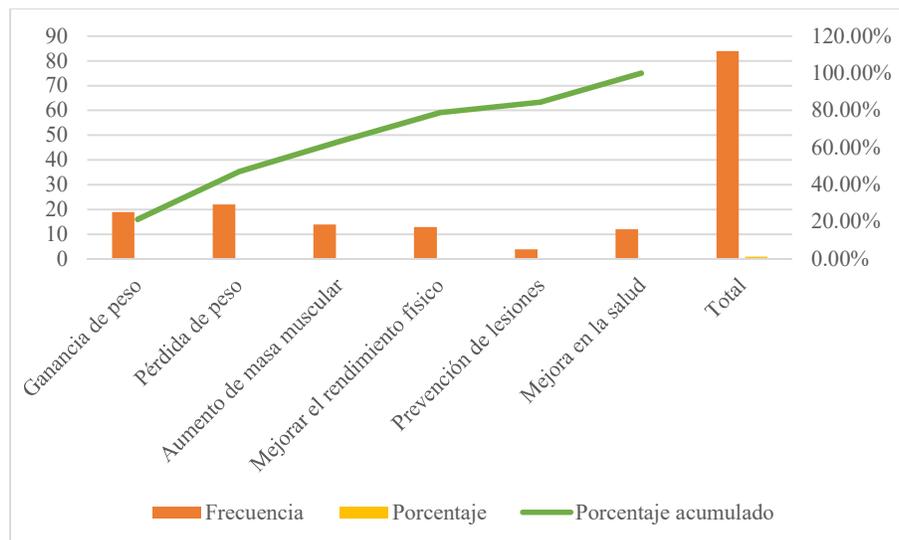
Interpretación: De acuerdo con lo señalado en la tabla N° 3 y figura N° 3 se pudo comprobar que el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 en la mayoría (50.00%) presentó niveles parcialmente adecuados, mientras que el 30.00% obtuvo niveles adecuados, para finalizar el 20.00% presentó niveles inadecuados de consumo. En tal sentido se puede deducir que los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 presentaron en su mayoría niveles parcialmente adecuados de consumo.

Sobre el objetivo específico N° 1: Identificar los objetivos del consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

Tabla 4 *Objetivos de consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Ganancia de peso	19	21.40%	21.40%
	Pérdida de peso	22	25.60%	47.00%
	Aumento de masa muscular	14	16.20%	63.20%
	Mejorar el rendimiento físico	13	15.60%	78.80%
	Prevención de lesiones	4	5.60%	84.40%
	Mejora en la salud	12	15.60%	100.00%
	Total	84	100.00%	

Figura 4 *Objetivos de consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022*



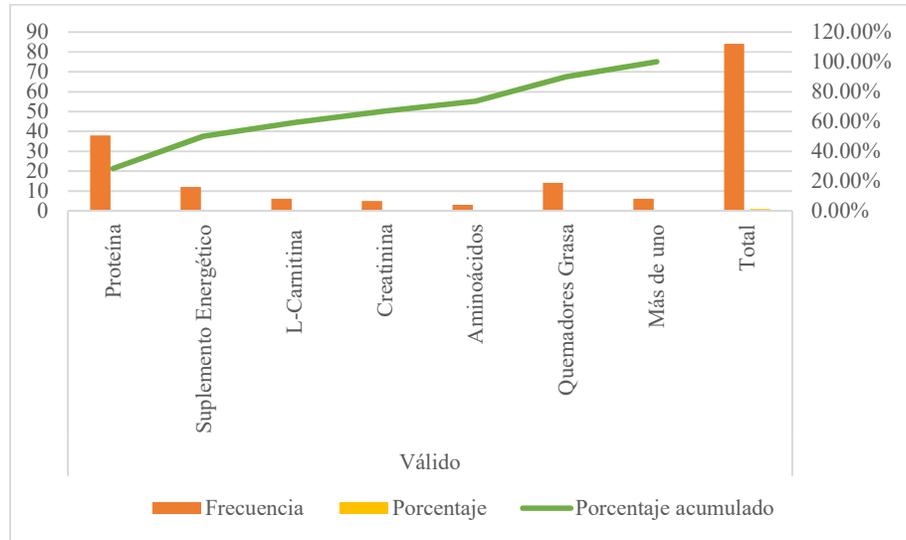
Interpretación: De acuerdo con lo encontrado en la tabla N° 4 se pudo conocer que los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 en su mayoría con el 25.60% tienen como objetivo perder peso, mientras que el 21.40% busca ganar peso, en el caso del 16.20% quiere aumentar la masa muscular, mientras que el 15.60% quiere mejorar el rendimiento físico, el 5.60% busca prevenir lesiones y por último, el 15.60% tiene como propósito mejorar su salud. En consecuencia, se puede inducir que en su mayoría los usuarios encuestados buscan perder peso.

Sobre el objetivo específico N° 2 Describir el tipo de suplementos nutricionales que emplean los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

Tabla 5. *Tipo de suplementos nutricionales que emplean los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Proteína	38	28.40%	28.40%
	Suplemento Energético	12	21.60%	50.00%
	L-Carnitina	6	9.20%	59.20%
	Creatinina	5	7.60%	66.80%
	Aminoácidos	3	6.60%	73.40%
	Quemadores Grasa	14	16.60%	90.00%
	Más de uno	6	10.00%	100.00%
	Total	84	100.00%	

Figura 5 Tipo de suplementos nutricionales que emplean los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.



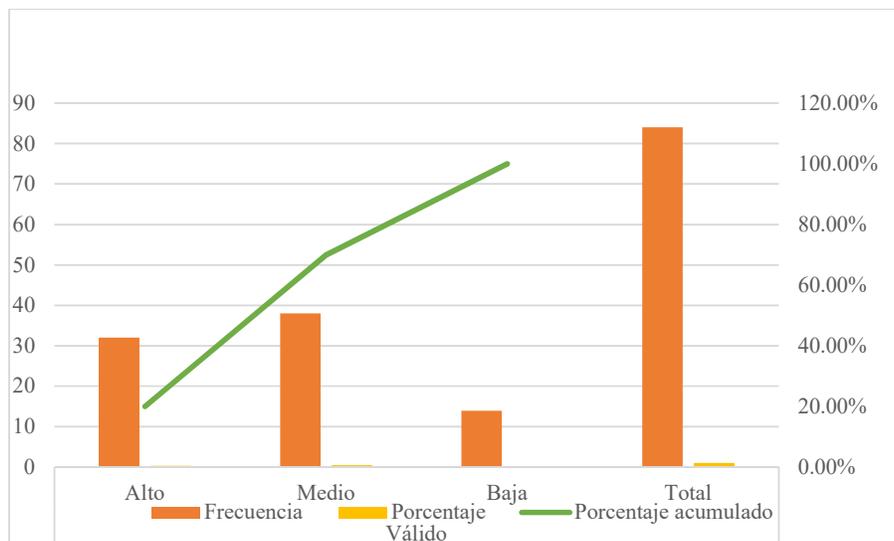
Interpretación: De acuerdo con la tabla N°5 y figura N°5 se pudo conocer que los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 consumen en su mayoría con un 28.40% un tipo de suplementos de proteínas, el 21.60% suplemento energético, seguido de un 16.60% que tienden a consumir quemadores de grasa, mientras que el 10.00% más de uno, el 9.20% consume L-Carnitina, mientras que el 7.60% creatinina y el 6.60% aminoácidos. En tal sentido se puede inducir que la proteína es el suplemento que mayormente consumen los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

Sobre el objetivo específico N° 3: Conocer la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.

Tabla 6 Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	32	37.50%	20.00%
	Medio	38	47.50%	70.00%
	Baja	14	15.00%	100.00%
	Total	84	100.00%	

Figura 6 Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.



Interpretación: De acuerdo con la tabla N°6 y figura N°6 se pudo conocer que los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 tienen en su mayoría con un 47.50% una frecuencia media de consumo de suplementos nutricionales, mientras que el 37.50% presentó niveles altos y, por último, el 15.00% obtuvo un nivel bajo de consumo, lo que implica que los usuarios encuestados en su mayoría tienen un nivel medio de consumo.

4.1.2. Discusión de resultados

En el presente apartado serán debatidos los resultados que fueron obtenidos con aquellos encontrados por los antecedentes citados oportunamente a fin de poder verificar y constatar la información y a su vez brindar un mejor entendimiento acerca de los respectivos hallazgos.

Sobre el objetivo general, haciendo uso del estadístico SPSS V25 se pudo obtener que el 50.00% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín presentaron niveles parcialmente adecuados en torno al consumo de suplementos, mientras que el 30.00% obtuvo niveles adecuados, por último, el 20.00% logró presentar niveles inadecuados de consumo. Tales hallazgos se sustentan con los encontrados por Orellana y Jerry quienes en su trabajo de investigación buscaron “determinar el consumo de suplementos nutricionales, el perfil del consumidor y las características de su uso en 2 gimnasios de Guayaquil” pudiendo encontrar que el promedio del consumidor es masculino y que asiste en proporciones parecidas en ambos gimnasios y la mayoría no sigue un régimen de consumo de suplementos acorde a sus programas, pues un 49% de hombres no consumen ningún tipo de suplemento y las mujeres en un alto 65% tampoco (13) lo que puede ser consecuencia de la falta de conocimiento en torno a los beneficios de consumir esta clase de suplementos.

Sobre el objetivo específico 1, Se pudo encontrar haciendo uso del estadístico SPSS V25 que el 25.60% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín tienen como objetivo perder peso, mientras que el 21.40% busca ganar peso, siendo dividido los objetivos de cada encuestado en base a su experiencia. Tales hallazgos se sustentan con los que fueron encontrados por John (15) quien desarrolló un estudio que tuvo como objetivo “caracterizar los conocimientos y las prácticas de consumo de sustancias ergo génicas que presentan los usuarios del gimnasio Strong Fit” pudiendo encontrar que el 90,91% de los hombres y el 50% de las mujeres consumen ayudas ergo génicas actualmente pudiendo encontrar la prevalencia de un consumo alto de suplementos, sobre todo en los hombres quienes buscan mayormente aumentar de peso muscular.

Con respecto al objetivo específico N° 2 haciendo uso del estadístico SPSS V25 se pudo conocer que el 28.40% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de

Lurín consumen proteínas como un tipo de suplemento, seguido del 21.60% que consume suplemento energético, un 16.60% tiende a consumir quemadores de grasa, mientras que el 10.00% más de uno, el 9.20% consume L-Carnitina, un 7.60% creatinina y el 6.60% aminoácidos. Tales hallazgos se logran sustentar de acuerdo con lo encontrado por Bruce, et al. (14) quienes realizaron un estudio donde tuvieron como objetivo “analizar la relación entre frecuencia de consumo de suplementos nutricionales según el propósito y el sexo de los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, en Mérida, Venezuela, 2018” pudiendo encontrar que el 61.7% de los asistentes eran hombres y 38.3% mujeres, solo un 37% reflejó motivaciones de salud en el consumo de suplementos, aunado a ello las vitaminas tienen el mayor índice de consumo seguido de las proteínas y la L-carnitina, por lo que el consumo se mantuvo medio en torno a las capacidades de los usuarios.

Sobre el objetivo específico 3, haciendo uso del SPSS V25 se logró verificar que el 47.50% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 poseen una frecuencia media de consumo de suplementos nutricionales, el 37.50% obtuvo niveles altos, y, el 15.00% presentó niveles bajos de consumo. Tales hallazgos se sustentan con los encontrados por Aymara y Valdivia (17) quienes en su trabajo de investigación buscaron “determinar la influencia del nivel de conocimientos sobre el consumo ayudas ergo génicas: suplementos nutricionales en personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Arequipa” lo que le permitió identificar que el 100% de los asistentes consumían al menos un suplemento, siendo el de proteína de forma habitual en un 33.2% seguido de 27.4% en los quemadores, y otro 32.5% en otros suplementos, por lo tanto resulta fundamental que los usuarios de gimnasios consuman suplementos de forma periódica.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Conclusiones

Primera: Con referencia al objetivo general, se logró demostrar que el 50.00% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 presentó niveles parcialmente adecuados en torno a su consumo, mientras que el 30.00% obtuvo niveles adecuados, por último, el 20.00% logró presentar niveles inadecuados de consumo.

Segunda: Con referencia al objetivo específico 1, se pudo identificar que el 25.60% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 tienen como objetivo perder peso, mientras que el 21.40% busca ganar peso, en el caso del 16.20% quiere aumentar la masa muscular, un 15.60% busca mejorar el rendimiento físico, el 5.60% busca prevenir lesiones y, por último, el 15.60% tiene como propósito mejorar su salud.

Tercera: Con referencia al objetivo específico N°2 se logró verificar que el 28.40% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 consumen proteínas como un tipo de suplemento, seguido del 21.60% que consume suplemento energético, un 16.60% tiende a consumir quemadores de grasa, mientras que el 10.00% más de uno, el 9.20% consume L-Carnitina, un 7.60% creatinina y el 6.60% aminoácidos.

Cuarta: Con referencia al objetivo específico N° 3, se logró verificar que 47.50% de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022 poseen una frecuencia media de consumo de suplementos nutricionales, el 37.50% obtuvo niveles altos, y, el 15.00% presentó niveles bajos de consumo.

5.2. Recomendaciones

Primera: Se recomienda a los diferentes gimnasios que implementen centros de nutrición, con profesionales capacitados para que logren aportar información necesaria basada en la evidencia científica sobre el consumo de suplementos nutricionales.

Segunda: Se recomienda que los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín capaciten al personal de nutrición para que desarrollen campañas de información educativa constantes enfocadas en los entrenadores y los usuarios, también para que conozcan los medios masivos de difusión informativa para educar al público en general.

Tercera: Se recomienda que los nutricionistas realicen una evaluación individual a las personas que desarrollan el ejercicio físico o algún deporte, realizando frecuentemente mediciones antropométricas, de igual manera contar con información de la dieta que lleva, la clase de ejercicio que realiza, modificación de su alimentación y si resulta necesario sugerir o recomendar un suplemento para adecuarlo tomando como base sus objetivos individuales.

Cuarta: Se recomienda a los futuros investigadores tomar como referencia los resultados que fueron obtenidos durante la elaboración del presente estudio a fin de que se evalúen las consecuencias de los suplementos nutricionales, así como su efecto en las personas que no necesariamente practiquen un deporte o ejecuten alguna actividad física.

REFERENCIAS

1. Salazar A, Cardona A. Suplementos nutricionales en la industria del fitness. Rev Nutri Clínic Metabolismo [Internet] 2019 [Consultado 2022 oct 3]; 2(2). Disponible en:
<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.008>
2. Druker I, Gesser-Edelsburg, A. Identifying and assessing views among physically-active adult gym members in Israel on dietary supplements. J Int Soc Sports Nutr. [Internet] 2017 [Consultado 2022 oct 3]; 14 (17). Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5609049/>
3. Garthe I, Maughan, R. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. Int J Sport Nutr Exerc Metab. [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 3]; 28(2):126-138. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580114/>
4. Maughan R, Shirreffs S, Vernece, A. Making Decisions About Supplement Use. Int J Sport Nutr Exerc Metab. [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 3]; 28(2):212 – 219. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29565185/>
5. González-Espinosa I, Cortez-Huerta L, Pedreros-Lobos A, Jorquera-Aguilera C. Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile. Arch. med. Deporte. [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 3]; 35(188): 369 – 375. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-179824>
6. Puya-Braza J, Sánchez-Oliver A. Consumo de suplementos deportivos en levantadores de peso de nivel nacional. Retos [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct

- 3]; 34, 276–281. Disponible en:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/65027>
7. Sánchez-Oliver A, Grimaldi-Puyana M. Análisis del consumo de suplementos nutricionales en jugadores de la liga EBA. [Internet]. 2017 [Consultado 2022 oct 4]; 17(3): 163 – 168. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232017000300017
8. Burke L. Practical Issues in Evidence-Based Use of Performance Supplements: Supplement Interactions, Repeated Use and Individual Responses. Sports medicine. [Internet] 2017 [Consultado 2022 oct 4]; 7(1):79 – 100. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28332111/>
9. Moriones V, Ibáñez Santos J. Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutrición Hospitalaria. [Internet] 2017 [Consultado 2022 oct 4]; 34(1): 204 – 215. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112017000100030
10. Huallanca-Solano J. Estudio exploratorio de los factores que afectan el comportamiento del consumidor de suplementos deportivos. Caso de estudio: Corporación Universe Nutrition, consumidores del Cercado de Lima. [Tesis de Licenciatura en gestión Pública]; Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, 2022. Disponible en:
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/21535>
11. Palafox-Carlos H, Wall-Medrano A, Velderrain-Rodríguez G. ¿Quién está consumiendo productos dietéticos en Perú? Reporte de consumo de una encuesta transversal no probabilística. Horizonte Médico. [Internet] 2022 [Consultado 2022 oct 4]; 22 (2): 1 – 10. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2022000200006&script=sci_arttext

12. Morales-Ojeda I, Contreras-Sanhueza V, Farías-Hernández J, Lagos-Albornoz C, Soto-Cáceres R, Cerda-Acedo B, Flores-Farías D. Consumo de suplementos nutricionales y fármacos en usuarios de gimnasios de Chillán, Chile. *Rev Observ Deport ODEP* [Internet] 2022 [Consultado 2022 oct 4]; 8 (1). Disponible en: <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/274>
13. Icaza-Orellana J. Consumo de suplementos nutricionales, perfil del consumidor y características de su uso en 2 gimnasios de Guayaquil de mayo a septiembre del 2020. [Tesis de licenciatura en nutrición, dietética y estética]; Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2020. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15561>
14. Bruce G, Becerrin H, Paredes-Márquez Y, Holod M. Relación de la Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales con el propósito y el sexo de los usuarios en un gimnasio en Mérida, 2018. *Revi GICOS* [Internet] 2019 [Consultado 2022 oct 4]; 4 (1), 16 – 24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7128426>
15. Calderón-Neira J. Consumo de sustancias ergogenéticas en usuarios del gimnasio Strong Fit (Mosquera, Cundinamarca. [Tesis de Licenciatura en cultura física, deporte y recreación]; Bogotá: Universidad Santo Tomás, 2019. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/20269>
16. Unocc-Guerrero C, Valdez-Arévalo L. Consumo de complementos proteicos y sus factores asociados entre usuarios de gimnasios en Lima Metropolitana, 2016. [Tesis de licenciatura en nutrición]; Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, 2017. Disponible en:

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621987/Valdez_A_L.pdf?sequence=5&isAllowed=y

17. Aymara-Uscamayta Charo, Jalire-Valdivia H. Influencia del nivel de conocimientos sobre el consumo de ayudas ergogénicas: Suplementos nutricionales en personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Arequipa – 2017. [Tesis de licenciatura en Nutrición Humana]; Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2017. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4564/Nuayusr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Castrejón-Bocanegra J. Actitudes alimentarias de riesgo que influyen en el desarrollo de trastornos de conductas alimentarias en usuarios de gimnasios de Trujillo. [Tesis doctoral para médico Cirujano]; Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo. 2018. Disponible en: [https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15474/Castrej%
c3%b3nBocanegra_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15474/Castrej%c3%b3nBocanegra_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Sánchez-Oliver A, Miranda-León M, Guerra-Hernández E. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. ALAN. [Internet] 2008 [Consultado 2022 oct 20]; 58 (3), 221 – 227. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222008000300002&script=sci_arttext
20. Jorquera-Aguilera C, Rodríguez-Rodríguez F, Torrealba-Vieira M, Campos-Serrano J, Gracia-Leiva N. Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile. Rev Andal Med Deporte. [Internet] 2016 [Consultado 2022 oct 20]; 9(3):99–104. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300053>

21. Colls-Garrido C, Gómez-Urquiza J, Cañadas G, Fernández-Castillo R. Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp.* [Internet] 2015 [Consultado 2022 oct 20]; 32(2):837-844. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/47originaldeporteyejercicio07.pdf>
22. Sánchez-Oliver A, Fernández-Gavira J, Grimaldi-Puyana M, García-Fernández J. Consumo de suplementos nutricionales y sustancias nocivas en culturismo: implicaciones para su gestión. *Rev Psicol Deport.* [Internet] 2017 [Consultado 2022 oct 20]; 27 (3), 76 – 87. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2018v27n3/revpsidep_a2018v27n3p76.pdf
23. Fagerberg, P. Negative Consequences of Low Energy Availability in Natural Male Bodybuilding: A Review. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 20]; 1-28(4):385-402 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28530498/>
24. Sánchez-Rivera A, Ayala-Guzmán C, López-Roldán A, Castro-Ramírez O, Ortiz-Hernández L. Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* [Internet] 2021 [Consultado 2022 oct 20]; 25 (1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8102562>
25. Álvarez-Salazar D, Silva-Mora M, Pulgarían-Araque R. Características del consumo de suplementos nutricionales deportivos en gimnasios de Bucaramanga. *Rev Usta Salud.* [Internet] 2019 [Consultado 2022 oct 20]; 17(1), 39. Disponible en: http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD_ODONTOLOGIA/issue/view/166/Suplemento

26. Sánchez-Oliver A, Alacarez-Rodríguez V, Grimaldi-Puyana M. Consumo de suplementos nutricionales deportivos en ciclistas de montaña sub-23 y master 30 del circuito andaluz en 2016. *Rev dig Educ física* [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 20]; 54, 139 – 147. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6571094>
27. Duarte J. Perfil del consumidor de suplementos nutricionales de las sedes de los gimnasios de la USTA en Bogotá. *Cuerpo, Cultura y Movimiento* [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 20]; 8 (1), 67 – 82. Disponible en: https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/bIZzH?_s=WDGR3VjLRXoPxnhtltpJdJ%2BSzw%3D
28. Puya-Braza J, Sánchez-Oliver A, Fernandez da Silva S, Domínguez R. No hay diferencias en el consumo de suplementos nutricionales deportivos entre powerlifters internacionales y nacionales. *JONNPR* [Internet] 2018 [Consultado 2022 oct 20]; 3(7): 509 – 521. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/2511>
29. Mauro-Martín I, Garicano-Vilar E, González-Fernández M, Villacorta-Pérez P, Megias-Gamarra A, Miralles-Rivera B, Figueroa-Borque M, Andrés-Sánchez N, Bonilla-Navarro M, Arranz-Poza P, Bernal-Maurandi M, Ruiz-León A, Moraleda-Ponzol E, Calle de la Rosa L. Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutri Hospit.* [Internet] 2014 [Consultado 2022 oct 21]
30. Rodríguez F, Crovetto M, González A, Morant N, Santibáñez F. Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Rev Chil Nutr* [Internet] 2011 [Consultado 2022 oct 20]; 38 (2), 157 – 166. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n2/art06.pdf>

31. Fernández- Melgarejo J, Vicente-Arma L. Factores que inciden en el consumo de suplementos nutricionales en adultos mayores en usuarios que acuden a la Botica Salud & Bienestar”. Provincia de Barranca – Lima en el periodo febrero – marzo 2022. [Tesis de Licenciatura]; Huancayo: Universidad Roosevelt, 2022. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/953>
32. Vásquez-Morales A, Wanden-Berghe C, Sanz-Valero J. Ejercicio físico y suplementos nutricionales; efectos de su uso combinado en las personas mayores de 65 años; una revisión sistemática. Nutr. Hosp [Internet] 2013 [Consultado 2022 oct 21]; 28 (4), 1077 – 1084. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000400014
33. Martínez-Piñeiro J. Consumo de suplementos e ingesta nutricional en deportistas de resistencia. [Tesis de licenciatura]; Palma: Universitat de les Illes Balears, 2021. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/158177>
34. Tian H, Ong W, Tan C. Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. Singapore Med J. [Internet] 2009 [Consultado 2022 oct 21]; 50 (2):165 - 72. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19296032/>
35. Amixon Mixing Tehcnology. Suplementos alimenticios: El papel de una mezcla correcta en la salud del consumidor y en el redimiento de la producción. amixon® Mixing Technology. [Internet] 2020 [Consultado 2022 oct 21]. Disponible en: <https://www.amixon.com/es/empresa/blog/mezcla-correcta-y-suplementos-nutricionales>
36. U.S. Food and Drug. Mezclar medicamentos y suplementos dietéticos puede poner en peligro su salud. FDA. [Internet] 2020 [Consultado 2022 oct 21]. Disponible en:

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/mezclar-medicamentos-y-suplementos-dieteticos-puede-poner-en-peligro-su-salud>

37. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. [Internet] Lima: ©Universidad Ricardo Palma; 2018. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista Metodología de la Investigación. 6ªEd. México: McGraw Hill; 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
39. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. México: McGraw Hill; 2018. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20(5).pdf)
40. Arias J. Diseño y metodología de la investigación. Perú: Enfoques Consulting EIRL; 2021. Disponible en: file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf
41. Bernal, C. Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. [Internet] 2010 [Consultado, 2022 ago 31]. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Título: Consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022

Formulación del problema	Objetivos de la investigación	Hipótesis de la investigación	Variables	Diseño metodológico	Instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuáles son los objetivos del consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los objetivos del consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.</p>	<p>No aplica</p>	<p><u>Variable 1</u></p> <p>Consumo de suplementos nutricionales</p> <p><u>Dimensiones</u></p> <p>Objetivos</p> <p>Combinación</p>	<p>➤ Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>➤ Método de investigación: deductivo</p> <p>➤ Diseño de la investigación: No experimental</p>	<p>Técnica de recolección de datos: Encuesta.</p> <p>Instrumento de recolección de datos: Cuestionario.</p>

<p>¿Qué tipos de suplementos nutricionales consumen los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.</p>	<p>Describir los suplementos nutricionales más usados por los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.</p> <p>Conocer la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del Distrito de Lurín, Lima 2022.</p>		<p>Frecuencia</p>	<p>➤ Enfoque de investigación: cuantitativo.</p> <p>Población y muestra</p> <p>Población: 200</p> <p>Muestra: 84</p> <p>Muestreo: probabilístico no intencional</p>	
--	--	--	-------------------	--	--

ANEXO 2. Instrumentos

Cuestionario para evaluar el consumo de suplementos nutricionales

Estimado/a usuario/a, estamos realizando un estudio sobre el consumo de suplementos nutricionales, su colaboración nos será de gran ayuda, esténdoles agradecidas enormemente si de modo altruista decide contestar a estas preguntas. Su identidad permanecerá en el anonimato, y solo se usarán los datos de manera estadística.

--	--	--

CUESTIONARIO N°

FECHA:

GIMNASIO:

Luego de tener el consentimiento informado, responda verbalmente las preguntas realizadas por el entrevistador

I. CARACTERISTICAS GENERALES

1. SEXO:

- A. MASCULINO
- B. FEMENINO

2. EDAD:

(_____) AÑOS

3. NIVEL DE ESCOLARIDAD

- A. PRIMARIO
- B. SECUNDARIO
- C. TÉCNICO
- D. SUPERIOR
- E. ESPECIALIDAD

4. TIEMPO QUE HA PRACTICADO ALGUN TIPO DE ENTRENAMIENTO

() MESES () AÑOS

5. TIEMPO QUE DURA EL ENTRENAMIENTO DIARIO

(_____) HORAS/DÍA

6. DIAS DE LA SEMANA, QUE ASISTE AL GIMNASIO

(_____) DIAS/ SEMANA

7. ¿SIGUE ALGUNA DIETA O ALIMENTACION ESPECIAL?

- A. SI
- B. NO

8. ¿QUIEN INDICA O SUGIERE LA DIETA QUE UD. SIGUE?

- A. MEDICO
- B. NUTRICIONISTA
- C. ENTRENADOR O INSTRUCTOR
- D. AMIGO O FAMILIAR
- E. OTROS.....

II. CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. ¿CUÁL DE ESTOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES O AYUDAS ERGOGÉNICAS CONSUME?

- A. SUPLEMENTO DE PROTEINA
- B. SUPLEMENTO ENERGÉTICO
- C. L- CARNITINA
- D. CREATINA
- E. AMINOACIDOS
- F. VITAMINAS Y/O MINERALES
- G. DERIVADO DE PLANTAS
- H. QUEMADORES DE GRASA

2. ¿CUÁL ES EL NOMBRE DEL/LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES O AYUDAS ERGOGÉNICAS QUE UTILIZA?

3. ¿POR QUÉ RAZON CONSUME EL SUPLEMENTO NUTRICIONAL O AYUDA ERGOGÉNICA?

- A. GANANCIA DE PESO
- B. PERDIDA DE PESO

- C. AUMENTO DE MASA MUSCULAR
- D. MEJORAR RENDIMIENTO FISICO
- E. PREVENCION DE LESIONES
- F. MEJORA EN LA SALUD
- G. OTROS.....

4. ¿CUÁNTAS VECES AL DÍA CONSUME EL SUPLEMENTO NUTRICIONAL O AYUDA ERGOGÉNICA?

5. ¿CÓMO CONSUME EL SUPLEMENTO NUTRICIONAL O AYUDA ERGOGÉNICA?

- A. CANTIDAD:.....
- B. CON QUÉ LO MEZCLA:
- C. MEDIDA QUE UTILIZA:

6. ¿QUIÉN SUGIRIÓ O RECETÓ EL SUPLEMENTO NUTRICIONAL O AYUDA ERGOGÉNICA QUE UTILIZA?

- A. MEDICO
- B. NUTRICIONISTA
- C. INSTRUCTOR O ENTRENADOR
- D. COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO
- E. VENDEDOR ESPECIALIZADO
- F. AMIGOS
- G. AUTOSUGERIDO
- OTROS.....

ANEXO 3. Aprobación de Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 14 de abril de 2023.

Investigador(a)
Katherine Rocío Puma Flores
Exp. N°: 0278-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado **"Consumo de suplementos nutricionales en usuarios que acuden al gimnasio Mz Gym del distrito de Lurín, Lima 2022" Versión 02 con fecha 29/03/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 02 con fecha 29/03/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Katherine Rocío Puma Flores y a los investigadores colaboradores (no aplica).

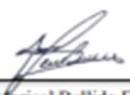
La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI-UPNW



Avenida República de Chile N°432, Jesús María
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698
Correo: comite_etica@unorbertwiener.edu.pe

ANEXO 4: Formato de consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : “Consumo de Suplementos Nutricionales en usuarios que acuden al Gimnasio MZ GYM del distrito de Lurín, Lima 2022”

Investigadores: Katherine Puma Flores

Institución(es): Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Consumo de Suplementos Nutricionales en usuarios que acuden al Gimnasio MZ GYM del distrito de Lurín, Lima 2022”. de fecha 29/11/2022 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener(UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es Determinar si existe relación entre el consumo de suplementos nutricionales y el objetivo nutricional de los usuarios que acuden al gimnasio MZ GYM del distrito de Lurín, Lima 2022. Su ejecución ayudará/permitirá conocer si el consumo de suplementos se puede relacionar con el objetivo nutricional.

Duración del estudio (meses): 5 meses

N° esperado de participantes: 132

Criterios de Inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Encuesta sobre el consumo de suplementos nutricionales.

La *encuesta* puede demorar unos 40 minutos o lo que demore en responder las preguntas.

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio *no* presenta riesgo alguno para su integridad física, psicológica o conductual.

Beneficios: Usted se beneficiará del presente proyecto debido a que podrá conocer los resultados una vez sean obtenidos.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal Katherine Rocio Puma Flores con el numero telefónico 992469351 o al correo electrónico Kathy_1684@hotmail.com

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado(FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma) _____

Nombre **participante:**
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)



Nombre **investigador: Katherine Puma F.**
DNI: 44539527
Fecha: (29/11/2022)

_____ (Firma) _____

Nombre testigo o representante legal:
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

ANEXO 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 24 de marzo de 2023

OFICIO N° 037-2023-EAPNH/FCS/UPNW

Señor

Wilman Alexis Manco Zapata

MZ GYM

PRESENTE

Asunto: Solicito autorización para el desarrollo de actividades de investigación.

De mi especial consideración:

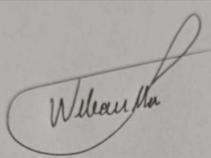
Mediante la presente, reciba un cordial saludo a nombre de nuestra Universidad Privada Norbert Wiener y el mío propio, aprovecho la oportunidad para comunicarle que, entre las actividades desarrolladas por nuestra institución, se encuentra las destinadas a la investigación, enmarcadas en los ejes transversales de Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación.

Por ello, presentarles a nuestra egresada de la Escuela Académica de Nutrición Humana Srta.

Katherine Puma Flores, quien se proyecta a desarrollar la investigación titulada: “CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN USUARIOS QUE ACUDEN AL GIMNASIO MZ GYM DEL DISTRITO DE LURÍN, LIMA 2022.”

Agradeceré a usted acceda a la solicitud, teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa para la institución.

Aprovecho la oportunidad para expresar los sentimientos de mi más alta estima, quedo de usted Atentamente,



10496134



Dra. Saby Mauricio Alza
Directora
Universidad Norbert Wiener E.A.P NUTRICIÓN HUMANA



44539527
Katherine Puma Flores.

ANEXO 6: Portafolio fotográfico del trabajo de campo





ANEXO 7: Informe del asesor de turnitin

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
KATHERINE PUMA FLORES Revisión 1.d OCX	KATHERINE PUMA FLORES
RECUENTO DE PALABRAS	RECUENTO DE CARACTERES
11485 Words	65560 Characters
RECUENTO DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
65 Pages	2.0MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jun 15, 2023 9:51 AM GMT-5	Jun 15, 2023 9:52 AM GMT-5
<hr/>	
● 10% de similitud general	
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos	
<ul style="list-style-type: none">• 10% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 7% Base de datos de trabajos entregados• 2% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref	
● Excluir del Reporte de Similitud	
<ul style="list-style-type: none">• Material bibliográfico• Material citado• Bloques de texto excluidos manualmente• Material citado• Coincidencia baja (menos de 10 palabras)	