



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Nivel de conocimiento del uso de esteroides anabólicos en jóvenes de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho - Chosica 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Pinedo Chota, Sejura

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6699-9462>

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332>

Lima – Perú

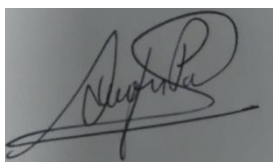
2026

 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, Sejura Pinedo Chota egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Nivel de conocimiento del uso de esteroides anabólicos en jóvenes de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho Chosica 2025” Asesorado por el docente: Mg. Luján Torrealva, Franco Silvio DNI 77904023. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8402-3469> tiene un índice de similitud de **9 (nueve) %** con código 14912:600818246 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.



.....
 Firma de autor 1
 Sejura Pinedo Chota
 DNI: 46283785

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Luján Torrealva, Franco Silvio
 DNI: 44194332

Lima, 17 de Junio de 2026.

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	22
V. CONCLUSIONES	25
VI. REFERENCIAS	26
VII. ANEXOS	29
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	28
ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA	30
ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	31
ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	32
ANEXO 5: INFORME DE TURNITIN	33
ANEXO 6: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS	34
ANEXO 7: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	35
ANEXO 8: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS	37
ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADOS	38
ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO	41

ÍNDICE DE TABLAS

	N°
Tabla 1. Variables demográficas de usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	18
Tabla 2. Variables seleccionadas sobre actividad física, consumo de suplementos, sustancias, y patrones de consumo en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	19
Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	20
Tabla 4. Conocimiento sobre efectos secundarios de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	20
Tabla 5. Conocimiento sobre los efectos de la ingesta excesiva de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	21
Tabla 6. Fuente de información principal para informarse sobre el uso de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.	21

DEDICATORIA A:

A mi pareja, por ser mi compañero/a de vida, por su apoyo incondicional y por recordarme cada día que los sueños se construyen juntos. A mi perrita, fiel amiga de cuatro patas, que con su ternura y alegría me acompañó en las largas jornadas de estudio, regalándome paz en medio del cansancio. A ambos, porque su amor y compañía hicieron de este camino un viaje más ligero y lleno de esperanza.

Autor: Sejura Pinedo Chota

AGRADECIMIENTOS A:

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi asesor de tesis, por su guía, paciencia y dedicación durante todo este proceso. Sus orientaciones fueron fundamentales para dar forma y claridad a este trabajo, y su apoyo académico ha sido invaluable.

A mi pareja, gracias por estar a mi lado en cada etapa, por brindarme ánimo en los momentos de cansancio y por celebrar conmigo cada pequeño avance. Tu compañía y amor hicieron que este camino fuera más llevadero y lleno de motivación.

NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL USO DE ESTEROIDES ANABOLICOS EN JOVENES DE 18 A 30 AÑOS EN GIMNASIOS DEL DISTRITO DE LURIGANCHO CHOSICA 2025

AWARENESS OF ANABOLIC STEROID USE AMONG YOUNG PEOPLE AGED 18 TO 30 IN GYMS IN THE DISTRICT OF LURIGANCHO CHOSICA 2025

Sejura Pinedo Chota, Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

La juventud actual se ha convertido en un amplio grupo de consumidores en masa. La mayoría de los jóvenes utilizan esteroides anabólicos como Dianabol, testosterona, nandrolona y estanozolol. Esto lo hacen para crear una nueva apariencia que desean, sacrificando mucho para alcanzar esa imagen ideal. Sin embargo, el verdadero precio de esa transformación a menudo se ignora. Este estudio es de carácter cuantitativo y descriptivo, de corta duración. El objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica. Se desarrolló una investigación básica descriptiva, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental transversal; la muestra estuvo conformada por 138 usuarios de gimnasios seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, empleando cuestionarios validados por juicio de expertos. Los resultados mostraron que el 87,7% presenta nivel medio de conocimiento sobre EAA, el 58,0% no identifica efectos secundarios, el 77,5% reconoce tener poco conocimiento sobre riesgos del uso prolongado, y el 49,3% no reconoce fuentes de información sobre uso indebido. Solo el 8,0% consume EAA, aunque el 22,5% lo hace sin supervisión profesional. Se concluye que el conocimiento predominante es superficial e insuficiente para decisiones informadas, evidenciando una brecha educativa que expone a los usuarios a prácticas de consumo riesgosas.

Palabras claves: Efecto del uso de esteroides, anabólicos, gimnasio.

ABSTRACT

Today's youth has become a large group of mass consumers. Most young people use anabolic steroids such as Dianabol, testosterone, nandrolone, and stanozolol. They do this to create a new appearance that they desire, sacrificing a lot to achieve that ideal image. However, the true price of that transformation is often ignored. This study is quantitative and descriptive in nature and short in duration. The objective was to determine the level of knowledge about the use of anabolic steroids among users aged 18 to 30 in gyms in the Lurigancho–Chosica district. A basic descriptive study was conducted, with a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 138 gym users selected through non-probabilistic convenience sampling, using questionnaires validated by expert judgment. The results showed that 87.7% had an average level of knowledge about AAS, 58.0% did not identify side effects, 77.5% acknowledged having little knowledge about the risks of prolonged use, and 49.3% did not recognize sources of information about misuse. Only 8.0% consume AAS, although 22.5% do so without professional supervision. It is concluded that the predominant knowledge is superficial and insufficient for informed decisions, evidencing an educational gap that exposes users to risky consumption practices.

Keywords: Effects of steroid use, anabolic steroids.

I. INTRODUCCIÓN

El uso de esteroides anabólicos andrógenos ha aumentado notablemente entre jóvenes que desean mejorar su rendimiento físico, influenciados por los resultados inmediatos que producen el incremento de la masa muscular, la disminución de grasa corporal y mayor fuerza física durante el entrenamiento^{1,2}. Si bien estas sustancias como la Testosterona, Nandrolona, Estanozolol y Dianabol, fueron creadas inicialmente para tratamientos médicos, como el manejo de alteraciones con la pérdida de masa muscular, reemplazo hormonal en hombres con hipogonadismo, actualmente su utilización se ha generalizado sin control en gimnasios y centros deportivos, donde son aplicados y/o ingeridos sin la supervisión profesional necesaria y sin el conocimiento sobre sus efectos adversos^{3,4}. Diversos estudios han revelado que su uso puede provocar desequilibrios hormonales, lesiones hepáticas, problemas cardiovasculares y psicológicas^{1,2}. No obstante, la disponibilidad y el acceso a estas sustancias es alta y no controlada, generando que los consumidores las adquieren a través de canales informales (entrenadores deportivos, redes sociales y/o otras plataformas digitales que las difunden)^{5,6}.

En ese orden de ideas, el uso indiscriminado de los esteroides anabólicos y el desconocimiento de sus efectos adversos, resulta necesario abordar esta problemática, dado su impacto en la salud pública de los jóvenes, ya que el uso de esteroides anabólicos no solo afecta la condición física, sino también en el bienestar general de ellos. La presente investigación planteó como problemas de investigación:

El problema general es:

- ❖ ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho-Chosica, Lima 2025?

Los problemas específicos:

- ❖ ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el empleo de esteroides anabólicos en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho-Chosica, Lima 2025?
- ❖ ¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen sobre los efectos de la ingesta excesiva de estas sustancias en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho-Chosica, Lima 2025?

- ❖ ¿Qué fuente de información utilizan principalmente para informarse sobre el uso de los anabólicos individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025?

En esa línea, Flores (2024) identificó en Michoacán a través de encuestas estructuradas en gimnasios, que un alto porcentaje de personas que asistían a gimnasios usaban esteroides sin tener un conocimiento adecuado de sus peligros, demostrando la necesidad de realizar campañas educativas sobre el riesgo para la salud que implica el consumo de los EAA⁴. Asimismo, Feitosa en Brasil (2021) realizó un análisis sistemático de 28 investigaciones sobre el consumo de esteroides anabólicos, encontrando que más del 50% de los jóvenes consumidores estaban impulsados por representaciones corporales expuestas en los medios⁵. Igualmente, Abumunaser et al. en Arabia Saudita (2024) en su investigación hallaron una prevalencia del 6,3% en el uso de esteroides anabólicos, principalmente en hombres adultos, aunque la mayoría conocía sus riesgos para la salud, su consumo seguía siendo frecuente⁶.

En el ámbito nacional, Pumatay (2025) empleó encuestas en Lima, para evaluar el conocimiento en jóvenes sobre esteroides, concluyó que los jóvenes mantienen un bajo conocimiento sobre los riesgos con el uso de esteroides, utilizándolos bajo presión social y sin asesoría profesional⁷. Adicionalmente, Ríos (2025), observó que los fisicoculturistas presentaron un nivel intermedio de conocimiento, evidenciándose deficiencias significativas en los aspectos relacionados con los efectos adversos y las formas de administración de estas sustancias⁸. También, Galiano (2025), encontró un bajo conocimiento sobre los EAA (42,9%), seguido de ausencia de conocimiento (30,4%); mientras que, el 26,7% reportó un conocimiento elevado; con relación al uso, el 55,8% indicó no consumirlos y el 44,2% señaló utilizarlos. Entre los efectos adversos más conocidos destacaron la impotencia sexual (27,6%), la ginecomastia (17,1%) y el acné (14,7%)⁹.

Frente a lo antes expuesto, donde a pesar de que los efectos negativos de los esteroides están bien documentados científicamente, persiste un escaso nivel de comprensión entre los jóvenes usuarios^{1,2}; es fundamental generar evidencia sobre su situación en Lurigancho Chosica, que permita ampliar el entendimiento sobre este tema en la zona para la implementación de programas educativos en gimnasios y centros de salud, enfocados en prevenir el uso inapropiado de esteroides y fomentar hábitos de vida saludables. Por lo tanto, se planteó como objetivos de investigación:

El objetivo general del estudio es:

- ❖ Determinar el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025.

Los objetivos específicos son:

- ❖ Identificar el nivel de conocimiento sobre el empleo de esteroides anabólicos en individuos de 18 a 30 años a gimnasios.
- ❖ Evaluar el nivel de conocimiento que tienen sobre los efectos de la ingesta excesiva de estas sustancias en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios.
- ❖ Analizar qué fuente de información utilizan principalmente para informarse sobre el uso de los anabólicos individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios.

II. METODOLOGÍA

II.1. TIPO DE ESTUDIO

La investigación fue básica porque su objetivo es crear conocimiento teórico acerca del nivel de conocimiento de los usuarios de gimnasios, lo cual ayuda a entender cuáles son los elementos que inciden en las actividades físicas y la salud, sin enfocarse directamente en una aplicación práctica inmediata. El estudio fue de enfoque cuantitativo, dado que busca medir de manera objetiva el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en jóvenes de 18 a 30 años, para lo cual se utilizó la recolección y análisis de datos numéricos obtenidos a través de un cuestionario estructurado, con el fin de describir y establecer relaciones entre las variables planteadas.

II.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño fue no experimental, descriptivo. No experimental, porque no se manipularán las variables; y fue de nivel descriptivo porque se caracterizó el nivel de conocimiento de los usuarios de gimnasios, así como identificar el uso de esteroides y los patrones de información entre los participantes.

II.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

II.3.1. Población

La población estuvo conformada por 212 jóvenes de 18 a 30 años que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho - Chosica durante el año 2025, los cuales cumplían con los criterios de inclusión establecidos.

II.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- ❖ Jóvenes que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho – Chosica entre las edades de 18 a 30 años.
- ❖ Jóvenes que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho – Chosica con una asistencia mínima de 3 veces a la semana.

- ❖ Jóvenes que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho – Chosica con una deciden participar voluntariamente en el estudio, y por tanto suscribieron el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión

- ❖ Jóvenes que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho con condiciones médicas que necesiten el uso terapéutico de esteroides.
- ❖ Jóvenes que asisten al gimnasio en el distrito de Lurigancho con historial de trastornos mentales diagnosticados que puedan interferir en la comprensión del cuestionario.

II.3.2. Muestra y muestreo

II.3.2.1. Muestra

El tamaño de la muestra se determinó mediante la fórmula para población finita, utilizando un nivel de confianza del 95% y una proporción esperada del 50%. Para este estudio se consideró un límite máximo operativo de 212 jóvenes, por lo cual dicho valor se estableció como el tamaño final de la muestra:

$$.n = \frac{z^2 \cdot p(1-p) \cdot N}{d^2(N-1) + Z^2 \cdot p(1-p)}$$

II.3.2.2. Muestreo

Se utilizó un muestreo de tipo probabilístico aleatorio simple, debido a que todos los integrantes de la población tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para participar.

Para ejecutar el proceso, se elaboró un listado completo de los usuarios de 18 a 30 años que cumplieran los criterios de inclusión. A cada integrante se le asignó un código numérico consecutivo. Posteriormente, se empleó un generador de números aleatorios para seleccionar 138 códigos, correspondientes a los participantes finales del estudio.

Durante el procedimiento se registraron los casos de no respuesta y se realizaron reemplazos respetando estrictamente el orden aleatorio preestablecido, hasta completar el total requerido de 138 encuestados.

De esta manera, el muestreo probabilístico quedó ejecutado, garantizando la representatividad de la muestra y la validez del proceso de selección.

II.4. VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel de conocimiento sobre esteroides anabólicos	Grado de información, comprensión teórica y saberes que poseen los usuarios respecto a los compuestos sintéticos derivados de la testosterona, abarcando su impacto biológico, efectos adversos y las implicancias de su consumo en el ámbito deportivo y de salud.	Nivel de conocimiento sobre esteroides anabólicos en usuarios de gimnasios de 18 a 30 años, referido a efectos secundarios, riesgos para la salud y uso indebido, evaluado mediante cuestionario estructurado y clasificado en alto, medio o bajo.	Efectos secundarios Riesgos para la salud Uso indebido o peligroso	- Identificación de efectos adversos físicos ¹⁹. - Conocimiento de efectos a corto plazo ^{19, 20} - Conocimiento de daños a la salud ²¹. - Reconocimiento de riesgos del uso prolongado ²¹. - Reconocimiento de dosis inadecuadas ²³. - Identificación de combinaciones riesgosas ¹⁹.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado	Alto: 15-20 puntos Medio: 8-14 puntos Bajo: 0-7 puntos	Cualitativa	Ordinal

II.5. PROCEDIMIENTOS

La recolección de datos se iniciará con la autorización de los gimnasios de Lurigancho – Chosica y a la vez, la firma del consentimiento informado, por parte de los jóvenes de 18 a 30 años. La información se recopilará de forma presencial mediante una encuesta estructurada de 16 ítems de opción múltiple, validada por tres expertos y evaluada con el estadístico Alfa de Cronbach. Este instrumento medirá el conocimiento sobre los esteroides anabólicos, riesgos, patrones de consumo de suplementos y motivaciones. Los datos se registrarán en Microsoft Excel. Para finalmente, la matriz se exportará al software estadísticos IBM SPSS versión 26, donde se procesará mediante estadísticas descriptiva para organizar y presentar los resultados en tablas de frecuencia y gráficos.

II.6. ASPECTOS ÉTICOS

- a) Aprobación ética:** El presente estudio fue sometido a revisión y obtuvo la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Universidad Norbert Wiener, con el número de expediente 1727 – 2025, garantizando el cumplimiento de los principios bioéticos y las normativas científicas que regulan las investigaciones con participación humana.
- b) Consentimiento informado:** Se constató que cada participante se encontraba en plenas capacidades cognitivas y orientado adecuadamente. Se brindó información clara sobre los propósitos del estudio, los beneficios esperados, las posibles incomodidades y los derechos como participante. Tras verificar su comprensión, los usuarios aceptaron participar de manera libre y voluntaria, firmando el documento de consentimiento informado.
- c) Confidencialidad:** Se aseguró la protección de la información personal de los usuarios de gimnasios participantes, evitando la divulgación de datos que pudieran identificarlos, en cumplimiento con la Ley N.º 29733 de Protección de Datos Personales, resguardando así su privacidad e identidad.
- d) Selección de participantes:** El reclutamiento de participantes se realizó respetando principios éticos fundamentales, asegurando la participación voluntaria, la libertad de decisión y la no discriminación por motivos de edad, género, condición física o cualquier otra característica personal.
- e) Integridad científica:** La investigación se ejecutó con rigurosidad, honestidad y transparencia metodológica, garantizando la originalidad del trabajo, evitando el plagio

académico, presentando los resultados de manera objetiva y veraz, citando apropiadamente las fuentes consultadas y protegiendo la confidencialidad de los datos recolectados.

III. RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta predominantemente por participantes del grupo etario de 27 a 30 años (56,5%), seguido del grupo de 23 a 26 años (30,4%) y de 18 a 22 años (13,0%), con marcada predominancia del sexo femenino (73,2%) respecto al masculino (26,8%). La marcada predominancia de mujeres en la muestra podría reflejar una mayor participación femenina en actividades físicas estructuradas en gimnasios, o bien, una mayor disposición de las mujeres para participar en este tipo de investigaciones (ver tabla 1).

Tabla 1. Variables demográficas de usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.

Variables (n=85)	<i>f</i>	%
Edad		
De 18 a 22 años	18	13,0
De 23 a 26 años	42	30,4
De 27 a 30 años	78	56,5
Sexo		
Femenino	101	73,2
Masculino	37	26,8

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

La muestra reveló que el 72,5% entrena de 3 a 4 días semanales, el 53,6% consume suplementos y solo el 8,0% utiliza esteroides anabólicos. El 50,0% no sigue esquema de consumo, el 27,5% lo hace de forma planificada y el 22,5% a libre demanda, siendo la ganancia de masa muscular el motivo principal (27,5%). Estos resultados evidencian baja prevalencia de uso de EAA frente a suplementos legales; no obstante, el consumo a libre demanda representa un riesgo sanitario vinculado a la automedicación y a la influencia de estándares estéticos contemporáneos (ver tabla 2).

Tabla 2. Variables seleccionadas sobre actividad física, consumo de suplementos, sustancias, y patrones de consumo en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.

Variables (n=85)	<i>f</i>	%
Frecuencia de entrenamiento		
1-2 días/semana	34	24,6
3-4 días/semana	100	72,5
5-6 días/semana	4	2,9
Consumo de suplementos		
Si	74	53,6
No	64	46,4
Consumo de EAA		
Si	11	8,0
No	127	92,0
Esquema de consumo suplementos		
Planificado	38	27,5
A libre demanda	31	22,5
Ninguno	69	50,0
Motivo de consumo		
Ninguno	60	43,5
Masa muscular	38	27,5
Rendimiento físico	20	14,5
Estética	12	8,7
Recomendaciones	4	2,9
Salud	4	2,9

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

El nivel de conocimiento sobre el uso de EAA evidenció que el 87,7% posee nivel medio, el 6,5% bajo y solo el 5,8% alto. Aunque la mayoría se ubica en la categoría media, esto refleja conocimiento superficial que resulta insuficiente para tomar decisiones informadas sobre indicaciones, riesgos y contraindicaciones de los EAA. Resulta preocupante que apenas el 5,8% demuestre conocimiento profundo, revelando que la población carece de información completa sobre los peligros asociados al consumo de esteroides anabólicos (ver tabla 3).

Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025

Nivel de conocimiento sobre EAA	<i>f</i>	%
Bajo	9	6,5
Medio	121	87,7
Alto	8	5,8
Total	138	100,0

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

Los resultados evidencian que el 58,0% no identifica ningún efecto secundario de los EAA; mientras que, quienes sí reconocen alguno mencionan principalmente manifestaciones leves como acné (19,6%) y cambios de ánimo (14,5%). Esta alarmante falta de conocimiento revela que la mayoría desconoce complicaciones graves de tipo cardiovascular, hepático, hormonal o psiquiátrico asociadas al consumo de esteroides; además, se confirma que el conocimiento predominante es superficial e insuficiente para dimensionar los verdaderos riesgos del uso de EAA sin supervisión médica (ver tabla 4).

Tabla 4. Conocimiento sobre efectos secundarios de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.

Conocimiento sobre efectos secundarios de los EAA	<i>f</i>	%
Ninguno	80	58,0
Acné	27	19,6
Cambio de ánimo	20	14,5
Pérdida de cabello	7	5,1
Otro	4	2,9
Total	138	100,0

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

Los resultados revelan que el 77,5% reconoce tener poco conocimiento sobre los riesgos del uso prolongado de EAA, el 16,7% no sabe nada y solo el 5,8% conoce ampliamente. Resulta preocupante que, aunque la mayoría es consciente de sus limitaciones, esta percepción no parece motivar la búsqueda de información médica confiable. Este hallazgo evidencia la necesidad urgente de implementar programas educativos preventivos, considerando que las

complicaciones graves como hepatotoxicidad, cardiopatías y alteraciones endocrinas irreversibles se manifiestan precisamente con el uso prolongado de esteroides (ver tabla 5).

Tabla 5. Conocimiento sobre los efectos de la ingesta excesiva de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.

Conocimiento sobre ingesta excesiva de los EAA	<i>f</i>	%
Nada	23	16,7
Poco	107	77,5
Mucho	8	5,8
Total	138	100,0

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

Los resultados revelan que el 49.3% no reconoce ninguna fuente de información sobre el uso indebido de EAA, mientras que el 27.5% identifica al nutricionista, el 11.6% a compañeros e internet, el 8.7% a entrenador e internet, y solo el 2.9% exclusivamente a internet. Resulta alarmante que casi la mitad de la población no haya recibido advertencias sobre los riesgos del uso inadecuado de esteroides, evidenciando deficiencias en la difusión de información preventiva en los gimnasios. Aunque el nutricionista constituye la fuente principal, la presencia de internet como referencia genera preocupación dado que esta plataforma carece de rigurosidad científica y puede promover prácticas de automedicación riesgosas (ver tabla 6).

Tabla 6. Fuente de información principal para informarse sobre el uso de los EAA en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios, 2025.

Fuente de información sobre uso de los EAA	<i>f</i>	%
Ninguno	68	49,3
Compañeros, Internet	16	11,6
Entrenador, Internet	12	8,7
Internet	4	2,9
Nutricionista	38	27,5
Total	138	100,0

Nota: Datos de la matriz de datos del cuestionario aplicado a los usuarios del gimnasio.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio reveló que el 87,7% de los usuarios de gimnasios de 18 a 30 años en Lurigancho-Chosica posee un nivel medio de conocimiento sobre los esteroides anabólicos androgénicos (EAA), mientras que solo el 5,8% alcanzó un nivel alto. Este hallazgo coincide parcialmente con lo reportado por Ríos (2025), quien identificó un nivel intermedio de conocimiento en fisicoculturistas, aunque con importantes deficiencias respecto a los efectos adversos y las vías de administración. Asimismo, guarda relación con lo señalado por Flores (2024) en México, quien encontró que numerosos usuarios consumían esteroides sin comprender adecuadamente sus riesgos. Aunque estos resultados difieren de los hallazgos de Pumatay (2025), quien reportó un predominio de bajo conocimiento en jóvenes de Lima, en conjunto evidencian que persisten vacíos informativos importantes sobre los EAA. Por tanto, el predominio de un conocimiento medio no puede considerarse suficiente, ya que refleja una comprensión parcial de los riesgos asociados a su consumo.

En relación con el conocimiento sobre el empleo de los EAA, el 27,5% de los participantes identificó la ganancia de masa muscular como principal motivo de consumo, lo que confirma la influencia de los ideales estéticos en esta práctica. Este resultado coincide con Feitosa (2021), quien encontró que más del 50% de los jóvenes consumidores estaban motivados por modelos corporales difundidos en medios de comunicación y redes sociales. Asimismo, aunque la prevalencia de uso encontrada fue de 8,0%, el hecho de que el 22,5% de los usuarios consuma EAA a libre demanda evidencia una limitada comprensión sobre su uso seguro. En este sentido, los hallazgos respaldan lo señalado por Pumatay (2025), quien concluyó que muchos jóvenes recurren a estas sustancias bajo presión social y sin orientación profesional.

Por otra parte, el aspecto más preocupante fue que el 58,0% de los participantes no identificó ningún efecto secundario asociado al consumo de EAA. Entre quienes reconocieron algún riesgo, predominaron efectos visibles como el acné o los cambios de ánimo, mientras que complicaciones más graves relacionadas con los sistemas cardiovascular, hepático, endocrino y reproductivo fueron escasamente mencionadas. Estos resultados coinciden con los de Ríos (2025), quien reportó deficiencias significativas en el conocimiento de los efectos adversos, y con los de Galiano (2025), quien encontró un bajo conocimiento sobre los EAA en el 42,9% de los usuarios. Además, dicho autor identificó como efectos más conocidos la impotencia sexual (27,6%), la ginecomastia (17,1%) y el acné (14,7%). De igual manera, el hecho de que el 77,5%

de los participantes reconociera poseer escaso conocimiento sobre los riesgos del uso prolongado confirma la existencia de brechas educativas que podrían favorecer conductas de consumo inseguras.

En suma, la falta de fuentes formales de información constituye otro hallazgo relevante, ya que el 49,3% de los participantes manifestó no haber recibido orientación sobre el uso indebido de EAA. Aunque el nutricionista fue señalado como la principal fuente de información por el 27,5% de los encuestados, internet también ocupó un lugar importante, lo que genera preocupación debido a la difusión de contenidos carentes de sustento científico. Esta situación coincide con lo reportado por Flores (2024), Pumatay (2025) y Abumunaser et al. (2024), quienes señalaron que gran parte de la información sobre estas sustancias proviene de fuentes informales. En consecuencia, los resultados ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer las intervenciones educativas dirigidas a usuarios de gimnasios, promoviendo información basada en evidencia y asesoramiento profesional para prevenir el uso inadecuado de los EAA.

Los hallazgos del presente estudio evidencian la necesidad imperiosa de diseñar e implementar programas educativos preventivos en gimnasios del distrito de Lurigancho-Chosica, que no se limiten a enumerar efectos adversos, sino que aborden integralmente la toma de decisiones informadas, el pensamiento crítico frente a mensajes publicitarios y la construcción de autoimagen corporal saludable. La experiencia internacional documentada por Graham et al., respecto a la efectividad de campañas educativas ofrece un modelo replicable que debería adaptarse al contexto sociocultural peruano. Asimismo, resulta fundamental establecer mecanismos de regulación y supervisión en establecimientos fitness, garantizando que el personal que brinda orientación nutricional o deportiva cuente con formación acreditada y transmita información científicamente validada, evitando así la perpetuación de mitos y prácticas riesgosas que actualmente caracterizan estos espacios.

1. Se recomienda que las autoridades de salud del distrito de Lurigancho-Chosica, en coordinación con la Municipalidad, diseñen e implementen programas de alfabetización sanitaria dirigidos a usuarios de gimnasios de 18 a 30 años, orientados a elevar el nivel de conocimiento sobre EAA de medio a alto y promover la toma de decisiones informadas.
2. Se recomienda que los establecimientos fitness del distrito exijan la presentación de prescripción médica para la adquisición o uso de EAA en sus instalaciones, y que incorporen

en sus protocolos de orientación la derivación obligatoria a profesionales de salud, desalentando el consumo motivado exclusivamente por fines estéticos.

3. Se recomienda desarrollar talleres educativos presenciales en los gimnasios del distrito, conducidos por médicos o profesionales de salud capacitados, que aborden específicamente las complicaciones graves del uso crónico de EAA, empleando materiales visuales accesibles y adaptados al nivel educativo de la población objetivo.
4. Se recomienda que las autoridades sanitarias locales regulen y supervisen las fuentes de orientación disponibles en los gimnasios del distrito, certificando la formación de entrenadores y nutricionistas, y habilitando canales oficiales de información científicamente validada que reduzcan la dependencia de fuentes informales como internet o recomendaciones de pares.

V. CONCLUSIONES

1. El nivel de conocimiento sobre el uso de EAA en usuarios de 18 a 30 años de gimnasios del distrito de Lurigancho-Chosica es predominantemente medio (87,7%), con solo el 5,8% alcanzando un nivel alto, lo que evidencia una comprensión superficial e insuficiente para la toma de decisiones informadas y una marcada brecha educativa que expone a los usuarios a prácticas de consumo riesgosas.
2. El conocimiento sobre el empleo de los EAA es deficiente, dado que el 22,5% los consume sin prescripción ni supervisión profesional y el 27,5% lo hace motivado exclusivamente por fines estéticos, evidenciando que los usuarios carecen de criterios adecuados para evaluar el uso apropiado de estas sustancias.
3. El conocimiento sobre los efectos de la ingesta excesiva de EAA es alarmantemente insuficiente: el 58,0% no identifica ningún efecto adverso, y quienes reconocen alguno se limitan a manifestaciones superficiales como acné o cambios de ánimo, desconociendo complicaciones graves cardiovasculares, hepáticas, hormonales y psiquiátricas asociadas al consumo crónico.
4. Las fuentes de información predominantes son informales y no científicas, ya que el 49,3% no ha recibido ninguna advertencia sobre el uso indebido de EAA. Aunque el nutricionista es la fuente más frecuente entre quienes sí fueron orientados, la dependencia de internet y de recomendaciones de entrenadores o pares perpetúa la automedicación y evidencia la ausencia de programas educativos estructurados en los gimnasios del distrito

VI. REFERENCIAS

1. Lavise Borke, Nutrición en el deporte (Enfoque práctico); Edición 1; Madrid España; Editorial Medina panamericana S.A; 2010.
2. Juan Ramon Barbary; Alimentación para el deporte y salud; Edición 1; Barcelona España; Editorial Paidotrilr; Año 2012.
3. Ganson KT, Hallward L, Cunningham ML, Murray SB, Nagata JM. Anabolic-androgenic steroid use: Patterns of use among a national sample of Canadian adolescents and young adults. *Perform Enhanc Health* [Internet]. 2023;11(1):100241. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.peh.2022.100241>
4. Flores A. El uso recreativo de los esteroides anabólicos androgénicos: un problema de salud pública en los gimnasios de Morelia, Michoacán [tesis de maestría]. Morelia: Universidad Vasco de Quiroga, Maestría en Nutrición Aplicada a las Ciencias del Deporte; 2024. Disponible en: <http://dspace.uvaq.edu.mx:8080/jspui/handle/123456789/3049>
5. Feitosa G, Bachur T. Alterações cardiovasculares em indivíduos que abusam de esteroides anabólicos androgênicos. *Rev Intertox Toxicol Risco Ambient Soc* [Internet]. 2021 [citado el 10 de junio de 2026];14(3):44–53. Disponible en: <http://autores.revistarevinter.com.br/index.php?journal=toxicologia&page=article&op=view&path%5B%5D=500>
6. Abumunaser I, Salawati E, Albogami S, Alzahrani T, Kabouha Q, Alzahrani J, et al. Knowledge and awareness about anabolic-androgenic steroid use as a body shape enhancer and its side effects among adult gym participants in Jeddah, Saudi Arabia. *Cureus* [Internet]. 2024;16(1):e51747. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.51747>
7. Pumantay I. Percepción de la autoimagen y uso de ergogénicos farmacológicos y nutricionales en deportistas en un gimnasio de Lima-Perú, 2025 [Internet]. Repositorio

- Institucional de la Universidad de Wiener. Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/86f7eb26-7220-473b-85b7-ce1a85968b77>
8. Ríos A. Nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en fisicoculturistas amateur del gimnasio Gym Godoy, San Gabriel. Lima, 2024 [Internet]. Repositorio Institucional de la Universidad de Wiener. Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/ffab54d0-27db-4408-b3df-63f95f70577d>
 9. Galiano E. Conocimiento de los efectos adversos de los esteroides anabólicos androgénicos en usuarios de un centro deportivo en los olivos durante el año 2022 [Internet]. Gob.pe. 2025 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_d5ba237645fa73c6d1bb20cf041646b3
 10. Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). Esteroides anabólicos: variaciones sintéticas de la testosterona y sus riesgos [Internet]. 10. México: COFEPRIS; 2023 [citado 2025 jun 11]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cofepris>
 11. Ríos Soto, A Nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en fisicoculturistas amateur del gimnasio Gym Godoy, San Gabriel. Lima, 2024. [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado: 2025, septiembre]
 12. Hernández Á, Martínez F, Rivera J. Efectos secundarios del consumo de esteroides anabólicos en el deportista. Rev Ibérica CC Act Fís Dep. 2017;6(1):26–45.

13. Rodríguez D, López S. Esteroides anabólicos como problema de salud pública. Rev Sanitaria Investig. 2025;(2):1–15.
14. Martínez-Vargas AZ. Dopaje y control antidopaje en el deporte. Rev Soc Quím Perú [Internet]. 2017 [citado el 12 de junio de 2025];83(4):369–70. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2017000400001
15. Hilkens L, Cruyff M, Woertman L, Benjamins J, Evers C. Social Media, Body Image and Resistance Training: Creating the Perfect ‘Me’ with Dietary Supplements, Anabolic Steroids and SARMs. Sports Med Open. 2021;7:81.
16. Lauritzen F. Dietary Supplements as a Major Cause of Anti doping Rule Violations. Front Sports Act Living. 2022;4:868228.
17. Hurst P, Kavussanu M, Davies R, Dallaway N, Ring C. Use of Sport Supplements and Doping Substances by Athletes: Prevalence and Relationships. J Clin Med. 2024;13(23):7132.
18. Quintana Mendoza, M Prevalencia, accesibilidad y uso de esteroides anabólicos androgénicos en usuarios de un gimnasio del distrito de Ate – Lima 2024. [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2025
19. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Anabolic Steroids DrugFacts [Internet]. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2023 [citado el 13 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/anabolic-steroids>
20. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5a ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.

21. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11a ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2021.
22. Kanayama G, Pope HG. History and epidemiology of anabolic androgens in athletes and non-athletes. Mol Cell Endocrinol. 2018;464:4-13.
23. World Anti-Doping Agency (WADA). The Prohibited List 2024 [Internet]. Montreal: WADA; 2024 [citado el 13 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL USO DE ESTEROIDES ANABOLICOS EN JOVENES DE 18 A 30 AÑOS EN GIMNASIOS DEL DISTRITO DE LURIGANCHO CHOSICA 2025			
Autor:	Sejura Pinedo Chota			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Problema general: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025? Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el empleo de esteroides anabólicos en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025?	Objetivo General: Determinar el nivel de conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025. Objetivos Específicos: Identificar el nivel de conocimiento sobre el empleo de esteroides anabólicos en individuos de 18 a 30 años a gimnasios.	No aplica	Enfoque de investigación: Cuantitativo Tipo de estudio: Básica Diseño de investigación: No experimental Población: 212 usuarios de 18 a 30 años que asisten a gimnasios en Lurigancho–Chosica. Muestra: 138 usuarios.	Variables: Nivel de conocimiento sobre esteroides anabólicos

¿Cuál es el nivel de conocimiento que tienen sobre los efectos de la ingesta excesiva de estas sustancias en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025? ¿Qué fuente de información utilizan principalmente para informarse sobre el uso de los anabólicos individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios del distrito de Lurigancho–Chosica, Lima 2025?	Evaluar el nivel de conocimiento que tienen sobre los efectos de la ingesta excesiva de estas sustancias en individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios. Analizar qué fuente de información utilizan principalmente para informarse sobre el uso de los anabólicos individuos de 18 a 30 años que asisten a gimnasios.		Técnicas: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado	
--	---	--	--	--

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 14 de julio de 2025

Investigador(a)
Sejura Pinedo Chota
Exp. N°: 1727-2025

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL USO DE ESTEROIDES ANABOLICOS EN USUARIOS DE 18 A 30 AÑOS EN GIMNASIOS DEL DISTRITO DE LURIGANCHO - CHOSICA 2025" con **fecha 10/07/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Sejura Pinedo Chota

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. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. 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.
4. La constancia de aprobación por el CIEIC no **garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO

Lima, 29 de Setiembre del 2025

Sr(a):

Carlos Molina Tuesta

MONSTER GYM CARAPONGO

Presente. –

Asunto: Solicitud de permiso para la ejecución de actividades del proyecto de tesis

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted con el propósito de solicitar la autorización correspondiente para ejecutar el proyecto de tesis titulado:

" Nivel de conocimiento del uso de esteroides anabólicos en jóvenes de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho Chosica 2025", el cual forma parte del proceso para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética en la Universidad Privada Norbert Wiener, conforme al reglamento de titulación vigente.

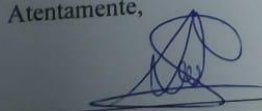
El presente estudio será desarrollado en las instalaciones de **MONSTER GYM CARAPONGO**, y tiene como objetivo principal Determinar el conocimiento sobre el uso de esteroides anabólicos en individuos de 18 a 30 años que acuden a los centros fitness ubicados en Lurigancho Chosica.

El proyecto ha sido revisado por mi asesor y Aprobado por el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC), por lo cual se requiere contar con el permiso formal para iniciar actividades como, aplicación de encuestas, y recolección de datos.

Agradezco de antemano su colaboración, y adjunto a la presente el resumen del proyecto y la ficha de consentimiento informado, de ser el caso, para su revisión.

Sin otro particular, quedo atento(a) a su respuesta y aprovecho la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Sejura Pinedo Chota

Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Privada Norbert Wiener

DNI: 46283785

Correo institucional: a2021201795@uwiener.edu.pe

Teléfono: 953455525

ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Carlos Molina Tuesta, identificado con D.N.I. 76426912, en mi calidad de Representante Legal de la empresa: Monster Gym Carapongo, ubicado en Av. 2 Mz G2 Lt 4 Carapongo, distrito de Lurigancho Chosica, provincia y departamento de Lima. Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta/Sra/Sr. Sejura Pinedo Chota, identificada con D.N.I./C.E.N° 46283785 de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Nutrición y Dietética, de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, para que ejecute su investigación titulada “Nivel de conocimiento del uso de esteroides anabólicos en jóvenes de 18 a 30 años en gimnasios del distrito de Lurigancho Chosica 2025” dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra empresa Monster Gym Carapongo.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa Monster Gym Carapongo, se determina:

- Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la empresa Monster Gym Carapongo.
- Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la empresa / institución Monster Gym Carapongo.

Lima, 30 de Setiembre de 2025



Carlos Molina Tuesta
Representante Legal
Monster Gym Carapongo
D.N.I.: 76426912

Av. 2 Mz G2 Lt 4 Carapongo
+51 963 035 813
mtcharlie2002@gmail.com

ANEXO 5: INFORME DE TURNITIN



Página 2 de 21 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:600818246

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ANEXO 6: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

ANEXO B: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS
CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL USO DE
ESTEROIDES ANABOLICOS EN USUARIOS DE 18 A 30 AÑOS EN
GIMNASIOS DEL LURIGANCHO – CHOSICA 2025



ACTIVIDAD FISICA Y CONSUMO DE PRODUCTOS					
Datos generales					
1	Edad				
2	Sexo	M () F ()			
Actividad fisica					
3	¿Realiza actividad física, regularmente?	Si ()		No ()	
4	¿Con que frecuencia entrena?	1 – 2 días/semanas ()	3 – 4 días/semanas ()	5 – 6 días/semanas ()	
5	¿Cuál es su actividad principal?	Pesas ()	CrossFit ()	Correr ()	Ciclismo () Otros ()
Consumo de suplementos y sustancias					
6	¿Consumes suplementos para su rendimiento?	Si ()		No ()	
7	¿Qué tipos de suplementos?	Proteína ()	Creatina ()	Bebidas energizantes ()	Esteroides anabólicos andrógenos (EAA) ()
8	Si, consume EAA ¿Cuáles?	Testosterona ()	Diabol ()	Nandrolona ()	Estanozolol () Otros ()
Formas y patrones de consumo					
9	Vía de administración	Tabletas ()	Inyectables intramusculares ()	Subcutáneos ()	
10	Esquema de consumo	Planificado ()		A libre demanda ()	

11	Tiempo total de uso	Días ()	Meses ()	Años ()	
12	Fuentes de información	Entrenador ()	Compañeros ()	Nutricionista ()	Internet () Médico ()
Motivaciones y efectos					
13	Motivo de consumo	Estética ()	Masa muscular ()	Salud ()	Recomendaciones () Otros ()
14	Ha notado algún efecto secundario	Cambio de ánimo ()	Problemas de erección ()	Retención de líquidos ()	Perdida de cabello ()
		Ginecomastia ()	Daño hepático ()	Otros ()	
Conocimiento y percepción					
15	Conocimiento de riesgo	Nada ()	Poco ()	Mucho ()	
16	Desea información educativa	Si ()		No ()	

ANEXO 7: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIOS)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (Cuestionario sobre el Consumo de los esteroides anabólicos androgénicos en usuarios que entrenan) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: "Nivel de conocimientos sobre el uso de esteroides anabólicos en usuarios de 18 a 30 años en gimnasios del Lurigancho – Chosica 2025".

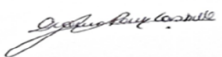
La escala de evaluación corresponde a: **1** (muy en desacuerdo), **2** (en desacuerdo), **3** (ni en acuerdo ni en desacuerdo), **4** (en acuerdo) y **5** (muy de acuerdo)

		EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)											
N.º	PREGUNTA	Comprensibles					Apropiadas					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Edad										X		
2	Sexo										X		
3	¿Realiza actividad física, regularmente?										X		
4	¿Con que frecuencia entrena?										X		
5	¿Cuál es su actividad principal?										X		
6	¿Consume suplementos para su rendimiento?										X		
7	¿Qué tipos de suplementos?										X		
8	Si, consume EAA ¿Cuáles?										X		

9	Via de administración											X		
10	Esquema de consumo											X		
11	Tiempo total de uso											X		
12	Fuentes de información											X		
13	Motivo de consumo											X		
14	Ha notado algún efecto secundario											X		
15	Conocimiento de riesgo											X		
16	¿Desea información educativa?											X		

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
OBSERVACIONES:		No ()
VALIDADO POR:	Dra. CECILIA ALFARO FLORES	
PROFESIONAL EN:	NUTRICION	
FIRMA	 Dra. Cecilia Alfaro Flores Especialista en Nutrición Clínica CROP: 2593 - RNE: 266	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES:	Ninguna	
VALIDADO POR:	Rosa Elena Cruz Maldonado	
PROFESIONAL EN:	Licenciada en nutrición- Maestra en Salud Pública	
FIRMA		
TELÉFONO	996582431	
EMAIL	Rosa.cruz@uwiener.edu.pe	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES:	NINGUNO	
VALIDADO POR:	DIANA ANTONIA PONCE CASTILLO	
PROFESIONAL EN:	NUTRICION	
FIRMA		
TELÉFONO	997759550	
EMAIL	dianaponcecastillo@gmail.com	

ANEXO 8: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

BD Sayura.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

22: Esquemadeconsumo... Ninguno

Visible: 18 de 18 variables

	ID	EDAD	EDAD	SEXO	¿Realiza actividad física?	¿Con qué frecuencia entrenas?	¿Cuál es su actividad física principal?	¿Cuántas veces por semana?	¿Qué tipos de suplementos consumes?	¿Consumes EAA's? ¿Cuáles?	¿Viade administración?	Esquemade consumo
1	1	29	27 a 30 años	Femenino	Si	1-2 días/semana	Pesas, correr	Si	Proteína	Nandrolon	Tabletas	Planificado
2	2	24	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Pesas	No	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
3	3	22	18 a 22 años	Femenino	Si	1-2 días/semana	pesas	No	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
4	4	25	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	pesas	Si	Proteína, creatina	Nandrolon	Tabletas	Planificado
5	5	30	27 a 30 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Correr	Si	Creatina	Nandrolon	Tabletas	A libre demanda
6	6	26	23 a 26 años	Masculino	Si	5-6 días/semana	Pesas	Si	Proteína	Nandrolon	Tabletas	Planificado
7	7	26	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Crossfit	No	Proteína	Nandrolon	Tabletas	Planificado
8	8	30	27 a 30 años	Masculino	Si	3-4 días/semana	Pesas, caminata	Si	Proteína, creatina	Ninguno	Tabletas	Planificado
9	9	28	27 a 30 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Crossfit	No	Proteína	Ninguno	Tabletas	Planificado
10	10	30	27 a 30 años	Masculino	Si	1-2 días/semana	Otros	Si	Proteína	Ninguno	Polvos	Ninguno
11	11	25	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Pesas	Si	Creatina	Ninguno	Tabletas	A libre demanda
12	12	24	23 a 26 años	Masculino	Si	3-4 días/semana	Correr	Si	Creatina	Ninguno	Ninguno	A libre demanda
13	13	28	27 a 30 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Otros	Si	Creatina	Ninguno	Tabletas	Planificado
14	14	24	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Pesas	Si	Proteína	Ninguno	Polvos	Planificado
15	15	24	23 a 26 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Correr	Si	Creatina	Ninguno	Polvos	A libre demanda
16	16	23	23 a 26 años	Masculino	Si	1-2 días/semana	Otros	No	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
17	17	21	18 a 22 años	Femenino	Si	1-2 días/semana	Crossfit	No	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
18	18	28	27 a 30 años	Masculino	Si	1-2 días/semana	otros	No	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
19	19	30	27 a 30 años	Masculino	Si	3-4 días/semana	Pesas	Si	Bebidas energizantes	Ninguno	Ninguno	Ninguno
20	20	30	27 a 30 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Crossfit	Si	Bebidas energizantes	Ninguno	Ninguno	Ninguno
21	21	30	27 a 30 años	Femenino	Si	3-4 días/semana	Otros	Si	Bebidas energizantes	Ninguno	Pastillas o capsulas	A libre demanda

Vista de datos Vista de variables

BD Sayura.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: ID

Visible: 18 de 18 variables

	Esquemadeconsumo	Tiempototaldeuso	Fuentesdeinformación	Motivodeconsumo	¿Hanotadoalgúnefectosecundario?	Conocimientoderiesgo	Deealform	var	var	var	var
119	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
120	A libre demanda	Meses	Ninguno	Rendimiento físico	Cambio de ánimo	Poco	Si				
121	Planificado	Meses	Entrenador, Internet	Masa muscular	Pérdida de cabello	Poco	Si				
122	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
123	Ninguno	Ninguno	Nutricionista	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
124	Planificado	Meses	Nutricionista	Masa muscular	Cambio de ánimo	Nada	Si				
125	Ninguno	Ninguno	Entrenador, Internet	Rendimiento físico	Acné	Poco	Si				
126	A libre demanda	Consumo al azar	Ninguno	Rendimiento físico	Acné	Poco	Si				
127	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
128	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
129	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
130	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
131	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
132	A libre demanda	Meses	Ninguno	Rendimiento físico	Acné	Poco	Si				
133	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
134	A libre demanda	Meses	Ninguno	Rendimiento físico	Cambio de ánimo	Poco	Si				
135	Planificado	Meses	Entrenador, Internet	Masa muscular	Pérdida de cabello	Poco	Si				
136	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
137	Ninguno	Ninguno	Nutricionista	Ninguno	Ninguno	Poco	Si				
138	Planificado	Meses	Nutricionista	Masa muscular	Cambio de ánimo	Nada	Si				
139											

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO

 Universidad Norbert Wiener	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSIÓN: 04	FECHA: 09/10/2024
		REVISIÓN: 04	

Anexo 4

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: [Redacted]	
Autor Responsable: [Redacted]	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Institución: Universidad Privada Norbert Wiener S.A.	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: [Redacted] [Redacted] " [Redacted] ", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: El propósito de este estudio tiene como objetivo [Redacted] [Redacted] actual a partir de estudios previos en este campo.
2.2	Duración del estudio: [Redacted];
2.3	Número esperado de participantes: [Redacted]
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Criterios de inclusión ➤ [Redacted] ➤ [Redacted] ➤ [Redacted] Criterios de Exclusión ➤ [Redacted] ➤ [Redacted] ➤ [Redacted]

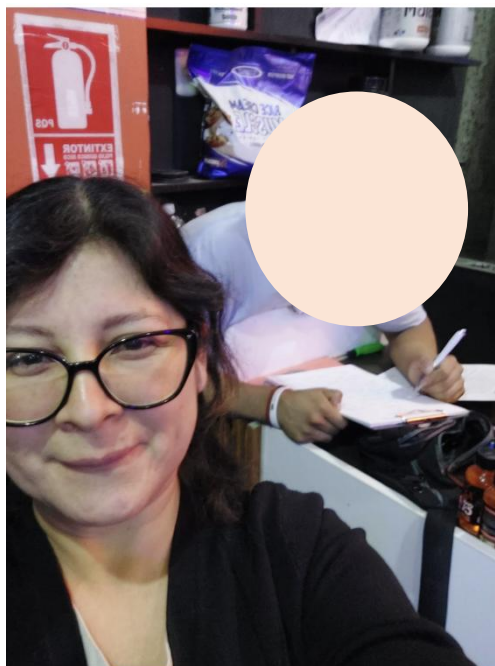
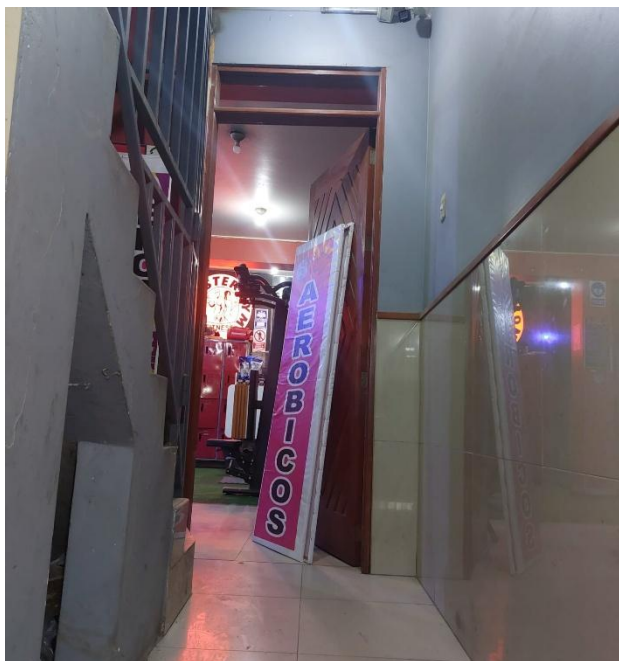
 Universidad Norbert Wiener	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 04	FECHA: 09/10/2024
		REVISIÓN: 04	

2.5	Procedimientos del estudio: Si usted decide participar en este estudio, se le realizará los siguientes procesos: - Se le realizará una encuesta donde nos brindará sus datos personales. - Se le realizará una encuesta donde tendrá que responder a criterio propio. El desarrollo de la encuesta puede demorar 20 minutos. Los resultados de la evaluación se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.															
2.6	Riesgos: Su participación en el estudio no presenta riesgos.															
2.7	Beneficios: Usted se beneficiará del estudio contribuyendo a la comunidad científica.															
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.															
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.															
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.															
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable [REDACTED] También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe															
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galarreta Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe															
III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.																
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 30%; text-align: right;"> ____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa) </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">FIRMA DEL PARTICIPANTE</td> <td style="text-align: center;">HUELLA DACTILAR</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros: </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;"> ____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa) </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE</td> <td style="text-align: center;">HUELLA DACTILAR</td> <td></td> </tr> </table>				____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)	FIRMA DEL PARTICIPANTE	HUELLA DACTILAR		Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:					____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)	FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE	HUELLA DACTILAR	
		____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)														
FIRMA DEL PARTICIPANTE	HUELLA DACTILAR															
Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:																
		____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)														
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE	HUELLA DACTILAR															

 Universidad Norbert Wiener	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA		
	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001	VERSION: 04	FECHA: 09/10/2024
		REVISIÓN: 04	

Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:			
			___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR	
			___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.			

ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS



9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

7%	 Fuentes de Internet
2%	 Publicaciones
6%	 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upsb.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
3	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-08-28	<1%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Blackboard on 2026-06-01	<1%
7	Internet	ve.scielo.org	<1%
8	Trabajos entregados	Blackboard on 2026-06-08	<1%
9	Internet	www.redlian.cl	<1%
10	Internet	www.bdigital.unal.edu.co	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-03-18	<1%