



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**FACTORES ASOCIADOS AL USO DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS  
EN USUARIOS DE GIMNASIOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: JAIRO ADRIAN PINOS PINOS**

**DIRECTOR: LCDA. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ. MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Jairo Adrián Pinos Pinos** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302490099**. Declaro ser el autor de la obra: "**Factores asociados al uso de suplementos deportivos en usuarios de gimnasios**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **21 de agosto de 2024**

**Jairo Adrián Pinos Pinos**

**0302490099**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Nanci De La Nube González

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Factores asociados al uso de suplementos deportivos en usuarios de gimnasios**", realizado por: **Jairo Adrián Pinos Pinos**, con documentos de identidad: **0302490099**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues 21 de agosto del 2024



Firmado electrónicamente por:  
NANCI DE LA NUBE  
GONZALES .

NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ

0301176640

DIRECTORA

## **Factores asociados al uso de suplementos deportivos en usuarios de gimnasios**

Jairo Adrián Pinos Pinos. Nanci de la Nube González.

Universidad Católica de Cuenca [jairo.pinos.99@est.ucacue.edu.ec](mailto:jairo.pinos.99@est.ucacue.edu.ec)

### **RESUMEN**

Hoy en día los suplementos deportivos son usados con mayor frecuencia por personas que asisten a centros fitness como el gimnasio, con el objetivo de obtener resultados a nivel corporal, fuerza y gasto de energía. Por lo que, es favorable que los deportistas que consumen estos productos se informen adecuadamente sobre sus funciones y sus usos. Ante esto el presente artículo de investigación tuvo como objetivo general analizar científicamente sobre el uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio mediante la revisión bibliográfica para determinar quiénes los consumen, razones por las que se utilizan estos productos, cuáles son los más consumidos y de dónde se obtiene la información para adquirirlos. Metodología: revisión bibliográfica realizada a partir de artículos científicos y estudios relacionados con el uso de suplementos deportivos, considerando como términos de búsqueda personas que asisten a gimnasios sin importar la edad ni género, suplementos alimenticios, deportivos y estudios de consumo entre los años 2018 a 2023. Resultados: los resultados relevantes analizados mencionan que en tendencia los hombres consumen estos productos más que las mujeres, y las razones principales se centran en ganar músculo, pérdida de grasa, energía y evitar fatiga, de la misma manera el producto más consumido es la proteína seguidamente de la creatina, bebidas deportivas, quemadores de grasa. Y, por último, las fuentes donde los usuarios consultan sobre estas sustancias son los entrenadores, amigos, redes sociales y los especialistas que son consultados en minoría. Conclusiones: Los usuarios deben tener en cuenta las fuentes de donde reciben información verídica para conocer sobre los productos que consumen y como deben consumirlos.

*Palabras clave:* suplementos deportivos, usuarios de gimnasio, factores de consumo, revisión bibliográfica.

## **Factors Associated with the Use of Sports Supplements Among Gym Users**

Jairo Adrián Pinos Pinos, Nanci de la Nube González

Catholic University of Cuenca [jairo.pinos.99@est.ucacue.edu.ec](mailto:jairo.pinos.99@est.ucacue.edu.ec)

### **ABSTRACT**

In contemporary fitness centers, such as gyms, sports supplements are increasingly used by individuals aiming to achieve specific physical outcomes. Therefore, it is crucial for athletes consuming these products to be well-informed about their functions and applications. This research article aims to scientifically analyze the use of dietary supplements among gym users through a bibliographic review to determine who consumes these supplements, the reasons for their use, the most commonly consumed products, and the sources of information used to acquire them. Methodology: A literature review was conducted based on scientific articles and studies on the use of sports supplements, using search terms such as gym users regardless of age or gender, sports supplements, and consumption studies from 2018 to 2023. Results: The relevant results analyzed indicate that men tend to consume these products more than women, and the primary reasons are focused on gaining muscle, fat loss, energy, and avoiding fatigue. The most commonly consumed products are protein, followed by creatine, sports drinks, and fat burners. Finally, users' sources of information on these substances are trainers, social media, and, to a lesser extent, specialists. Conclusions: Users should critically evaluate the sources of information they rely on to ensure they are receiving accurate guidance regarding the products they use and their proper consumption.

*Keywords:* sports supplements, gym users, consumption factors, literature review.

## Índice

Introducción.....	1
Marco teórico .....	4
Método... ..	8
Resultados... ..	9
Análisis de resultados.....	17
Discusión.....	17
Conclusiones .....	19
Referencias bibliográficas... ..	20
Anexos.....	25

## Introducción

Los suplementos deportivos son conocidos por ser productos que consumen los deportistas incluyéndolos en su alimentación diaria, con las reseñas de que ayudan al mejoramiento del rendimiento físico y deportivo contribuyendo indirectamente a la adaptabilidad del entrenamiento, a mejorar la recuperación, evitar enfermedades lesiones o mejorar aspectos estéticos como mayor musculatura y menor proporción de grasa (Muñoz et al., 2021). Estos suplementos contienen sustancias como proteínas, vitaminas, minerales, hidratos, entre otros; pues forman parte de la ingesta saludable de alimentos que se consumen diariamente. Sin embargo, no todos son recomendados, ya que no presentan evidencias científicas que apoyen a su seguridad y ponen en riesgo la salud de las personas, es por esta razón que debe existir una gran responsabilidad por quien recomienda el uso de estos productos (Soler y Cardona, 2019).

El uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios es un tema que ha generado debate en los últimos años. Algunos defienden el uso de estos suplementos como una forma efectiva de optimizar el rendimiento físico y conseguir los objetivos de entrenamiento más rápidamente. No obstante, otros expresan preocupación por los posibles efectos secundarios y la falta de regulación en la industria de los suplementos. Es transcendental realizar una investigación exhaustiva para abordar esta problemática y tomar decisiones informadas sobre el uso de suplementos en el contexto del entrenamiento físico. Al considerar el uso de estos productos, es primordial consultar a expertos de la salud y de la nutrición para obtener orientación personalizada y asegurarse de tomar decisiones que resguarden la salud y el bienestar a largo plazo (Hernández y Córdova, 2023).

Para adentrarse al tema problemático se menciona que las personas que practican gimnasio le ponen un alto interés a su imagen corporal, a verse bien, a su resultados y su salud, provocando así la aparición de inclinaciones en correspondencia al ser fitness, ya que ellos buscan el cómo mejorar su ganancias musculares y su imagen física, exponiéndolos a problemas con los suplementos deportivos tales como, la falta de conocimientos y que desconozcan las cantidades que deben consumir de acuerdo a las metas que se quieran alcanzar (López y Díaz, 2020).

Además, los jóvenes y los deportistas deben tener claro que al momento de comenzar a consumir estos suplementos deben ser asesorados por profesionales, pues el mal uso de estos puede provocar efectos desfavorables que perjudiquen a la salud del individuo en el futuro.

Otro inconveniente se presenta al momento en el que un gran número de suplementos son sugeridos por fuentes no confiables para su disposición, debido a que los productos pueden encontrarse compuestos por sustancias ilegales o tóxicas como esteroides o metales pesados provocando daños en los individuos a nivel de su salud. (González et. al, 2018)

Por consiguiente, el presente trabajo investigativo a partir de la indagación teórica busca analizar información relacionada con el uso de los suplementos deportivos en usuarios que acuden a el gimnasio, para ofrecer datos acertados que permitan identificar cómo los individuos usan estos productos, teniendo en cuenta que al momento de escoger el mismo siempre asuman los propósitos que se planteen alcanzar, sin dejar de lado el apoyo de un especialista en el ámbito de la salud, nutrición o el deporte, centrándose en información obtenida a través de la revisión bibliográfica de artículos de beneficio que nutran de datos demostrativos y correctos para aquellos que practican gimnasio y consumen o quieren empezar a consumir estos productos.

A partir de la fundamentación teórica que se lleva a cabo sobre la problemática planteada para este trabajo investigativo, en los últimos cinco años el uso de suplementos deportivos en usuarios de gimnasio ha sido de gran interés por parte de investigadores tanto a nivel nacional como internacional, debido a las consecuencias que tiene su consumo, los estudios analizados se han basado en por qué las personas consumen estos productos y cuáles son los que más consumen, como lo menciona Sánchez et al. (2021) que en México los individuos que practican ejercicios y consumen suplementos alimenticios ha aumentado, trayendo como consecuencias la mejora en el entrenamiento, imagen física y otros indicadores concretos.

De igual manera Ludeña (2018), indica que es importante analizar que el consumo de suplementos alimenticios en personas que practican gimnasio tiene que brindar información beneficiosa que dé a conocer puntos clave como mejora en el rendimiento físico, su uso adecuado y consecuencias del consumo indiscriminado en la salud. Gaona (2018), en su estudio señala que los suplementos más utilizados son proteína de suero, bebidas isotónicas, barritas energéticas, creatina y aminoácidos ramificados. Ospina (2022), brinda información sobre indicadores que motivan la toma de decisión para el consumo de los suplementos, estos son: aumento de masa muscular, lograr metas que se quieren alcanzar, suplir requerimientos alimenticios, evitar fatiga, evitar lesiones, etc. Bautista et al. (2020), en su estudio indica que el 49.4% de los encuestados consumen suplementos alimenticios y

su principal motivo es desarrollar músculo (51.9%), la proteína es el suplemento que más consumen (54.3%) y solo el 20% ha acudido a un nutriólogo para su recomendación.

Estos estudios analizados asumen que las personas que practican gimnasio y consumen suplementos deportivos se basan en su imagen corporal, su rendimiento físico, evitar fatigas, lesiones, etc. Por lo que el objetivo general de esta investigación se centra en analizar científicamente sobre el uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio mediante la revisión bibliográfica para determinar quiénes los consumen, razones por las que se utilizan estos productos, cuáles son los más consumidos y de donde se obtiene la información para adquirirlos.

## **Marco teórico**

Desde el punto de vista científico, los suplementos alimenticios se utilizan como un sinónimo para describir el sinnúmero de sustancias relacionadas con la industria de suplementos deportivos, que son utilizados por las personas que practican deportes para mejorar su fuerza, aspecto físico y para cuidar de su salud, como lo indica Acosta (2020), esta complementación deportiva suele conocerse también como ayudas ergogénicas que contienen vitaminas necesarias para el cuerpo, ácido animado, concentraciones químicas, productos naturales y su uso ayuda a el mejoramiento de la productividad en el ejercicio. De manera que una nutrición adecuada con este tipo de artículos permite a los individuos tener un componente notable en como el deportista va a rendir en las acciones físicas, ya sea en el entrenamiento o al momento de una competencia, teniendo en cuenta que aporta una cantidad necesaria de energía adecuada que conserve y compense tejidos que se utilizan cuando se hace ejercicio, con el fin de proteger y regular el metabolismo del cuerpo (Yaco, 2019).

En otros aspectos imprescindibles un suplemento deportivo brinda un aporte nutricional que puede encontrarse en las etiquetas comerciales, por lo que los deportistas las incluyen en su dieta diaria, aclarando que se toman de forma oral y tienen un efecto fisiológico y nutricional, regulando una dieta balanceada y que beneficie al cuerpo con los alimentos que necesita (Aguilar et al., 2018). Conjuntamente, González (2020) afirma que, ayudan a que el cuerpo tenga mayor cantidad de energía a ser utilizada durante el deporte y así exista menor fatiga, menos lesiones musculares y mayor fuerza en los entrenamientos. Cabe mencionar que los efectos que trae consigo dependen de manera significativa de los pedidos mecánicos y metabólicos de cada tipo de ejercicio que se practica, pues en ciertos casos ofrece altos niveles de cafeína para un gasto alto de energía, en otros asiste la ganancia de fuerza y mejoramiento de la musculación. (Sánchez et al., 2021)

Recalcando la información antes mencionada, Kerksick et al. (2018), presenta evidencia científica relacionada con la hipertrofia y el progreso en cuanto al rendimiento, pero un punto clave es que su comercialización ha ocasionado persuasión y publicidad relevante por parte de marcas, haciendo creer a la gente que son sustancias que traen consigo milagros en un menor alcance de tiempo y ocasionando que los individuos consuman sin conocer y de manera agresiva, año tras año existen nuevos estudios y nuevos casos, por lo que las personas y profesionales en el asunto deben estar al tanto de las nuevas tendencias que surgen.

Este mercado de productos nutricionales, deportivos o alimenticios se centra en tres tipos de consumidores: primero en atletas de elite, es decir profesionales, fisicoculturistas, powerlifting, que buscan el aumento de musculación, incremento en su ingesta de calorías y resistencia en sus entrenamientos, luego se encuentran las personas que practican deportes como hobby o pasatiempo, ellos se basan en lo que las redes sociales indican sobre el fitness, estereotipos y cuerpos perfectos. Por último, se encuentran aquellos consumidores que poseen hábitos saludables en su vida diaria, ellos no se basan en estereotipos sino más bien incluyen estos servicios para mejorar su salud y alimentación, pues los reemplazan por bebidas, barras nutritivas, entre otros (Muñoz et al., 2022).

Aludiendo a lo anteriormente expuesto, hoy en día el uso de estas sustancias se ha prolongado tanto en competición como en entrenamientos diarios, con una reestructura en la publicidad que se fomenta a través de las redes sociales, periódicos, y revistas de moda que mencionan que las tendencias son cuerpos modernos, llamativos, atractivos y que cumplan con aspectos que pide la sociedad para ser aprobados, claro que sin el debido acompañamiento por parte de un profesional, trae consecuencias como problemas saludables, físicos, psicológicos y mentales, además se menciona que los individuos más afectados y a quienes les atraen estos prototipos de belleza y cuerpos perfectos son los adolescentes (Pizarro y Donneys, 2022). Ya que en la juventud y edad adulta es cuando se adquieren los hábitos saludables, recalando que a esas edades los individuos se encuentran adheridos a grandes cargas de estrés que llevan a crear malos hábitos a las personas que practican deporte en los gimnasios, dándole mucha importancia a estas sustancias más que al entrenamiento y a la alimentación saludable (Zavaleta, 2018).

Como lo mencionan Muñoz et al., (2021). Los suplementos alimenticios son comercializados con las certezas de que favorecen de manera directa a que los usuarios rindan en el ámbito de la fuerza o con el apoyo a actividades de adaptación y recuperación durante y después del entrenamiento. Así mismo, para prevenir deterioros en el cuerpo y malestar. A pesar de ello, cuando se quiere añadir un suplemento en la dieta o en la alimentación, se tiene que plantear claramente las metas que va a seguir, siempre preguntando información verídica a un especialista en nutrición, el deportista debe enfocarse en los pros y contras que trae consigo el consumir este tipo de sustancias, no solo basarse en tendencias a seguir para mejorar su estética. Sino más bien, comprender que el uso inapropiado ocasiona daños irreversibles. (Lamothe y Vergara, 2023).

Ahora bien, Vásquez et al., (2020) menciona que: los suplementos deportivos se consumen frecuentemente por individuos que asisten a gimnasios, lo que se desconoce es que estas sustancias no están exentas de presentar riesgos en el bienestar corporal, ya que pueden estar elaborados con insumos activos que traen como consecuencia daño en la salud. Subrayando que, el control del consumo no es tomado en cuenta por gente calificada y que conozca sobre el tema. Por tanto, en si ingerirlos tiene aspectos positivos y negativos, lo que se debe siempre pensar es el cómo tomarlos o comprarlos sin que cause deterioro alguno al organismo (Mas, 2018).

Tal como lo menciona Hernández et al., (2020). La tendencia que se ha dado a la compra de los suplementos deportivos se ha clavado en la mente de las personas que van a gimnasios y se ha convertido en una condición que dice necesitarse para obtener resultados a la hora de empezar a entrenar. Por lo que conseguirlos se ha vuelto fácil, accesible y variado, pues los jóvenes sienten la presión de que mejora el rendimiento y ayuda a ver resultados rápidamente. Llevando así a que las fuentes más consultadas sean todas menos los profesionales de la salud que conocen sobre el tema.

Cabe recalcar que los sujetos al momento de elegirlos deben basarse en diferentes criterios específicos como seguridad, legalidad y efectividad, revisando sus etiquetas y el valor nutricional que les brinda, ya que son varios peligros que estos productos pueden desencadenar a largo plazo, llegando a ser perjudicado el comprador (Martínez et al., 2021). Por consiguiente, estos suplementos para deportistas que practican gimnasio no solo debe ofrecerles nutrientes o apoyarles en sus entrenamientos diarios, sino más bien deben cubrir requerimientos específicos del cuerpo, tales como aumentar fuerza, reponer o cuidar el bienestar corporal y cuidar la inmunidad. De la misma manera deben ser comprobados científicamente como sustancias de buena calidad (Rodríguez, 2022).

Las personas que consumen estos productos deben investigar e indagar sobre su uso, pues los riesgos no se centran en lo que se está tomando sino más bien en la forma y manera en la que se utiliza, abusando de las dosis, sin supervisión de un nutricionista o profesional y al final se desconoce de las consecuencias que trae consigo como daños en los órganos de cuerpo (Arenas, 2019). Es importante saber que no todas las fuentes son confiables al momento de buscar información, pues el realizar ejercicio físico ya sea intenso o solo como actividad recreativa, no lleva a poner como punto clave tomar los suplementos, ya que en su mayoría desconocen las funciones e ingredientes de lo que compran, no buscan apoyo en profesionales. Pues ciertos productos están revisados científicamente y otros ni siquiera están revisados

rigurosamente, convirtiéndolos en inseguros y poco confiables (Gil et al., 2019)

Es claro aludir que la complementación deportiva facilita un mejor rendimiento, crecimiento y desarrollo del músculo, aumento de energía en el organismo, mejora en el aspecto corporal, salud y hasta en la prevención de trastornos (González et al., 2023). Sin embargo, el desconocer sobre la información y valor nutricional, al igual que la manera de consumirlo ocasiona problemas graves que conllevan a adquirir enfermedades y daños psicológicos (Rojas et al., 2023). Siendo imprescindible que los investigadores indaguen y brinden información beneficiosa para aquellas personas que quieren empezar a adquirir estos productos, con el objetivo de que tengan datos válidos y que ayuden a conocer significativamente el uso de estas sustancias.

## **Método**

Para la elaboración del presente trabajo es preciso dar a conocer que se tomó en cuenta datos científicos y actualizados, es decir que la revisión de información fue veraz y significativa de investigaciones originales, para identificar y tener en cuenta las situaciones actuales del tema específico del que se está averiguando, esto se utilizó para el análisis de textos científicos y válidos para el proyecto investigativo, además fue realizada mediante la búsqueda digital de artículos, tesis y estudios relacionados con el uso de suplementos alimenticios, en fuentes de revistas científicas como Scielo, Dialnet, Epistemus, Redalyc, medicina del deporte y bases de datos de universidades nacionales e internacionales, considerando como puntos de estudio personas que asisten al gimnasio sin importar la edad ni el género. Los términos de indagación fueron: suplementos alimenticios, suplementos deportivos, estudios de consumo y usuarios de gimnasio.

En esta revisión bibliográfica fueron tomados en cuenta en cuenta textos científicos y académicos de los últimos seis años desde el 2018 hasta el 2023, relacionados con aspectos teóricos y estudios que analizan la situación de consumo de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio, los referentes examinados fueron 50 textos escritos , de los cuales 30 sirvieron para recabar información veraz y pertinente, incluyendo teoría, metodologías, resultados y discusiones efectuadas por los autores.

## Resultados

**Tabla 1**

*Uso de suplementos alimenticios en usuarios del gimnasio*

<b>Autor (es)</b>	<b>Título</b>	<b>País</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusión</b>
Bautista et al., 2020	Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales.	México	268 usuarios que practican actividad física en gimnasios.	Programa informático estadístico IBM SPSS	49,4% consumen complementación deportiva, primordialmente por el desarrollo de músculo. Siendo el suplemento más consumido la proteína en un 54.3% y el 20% de la muestra fue donde un especialista para su recomendación.	La proporción de consumidores de estos productos en el estudio fue de casi un 50%. El perfil de las personas que los utilizan se centra más en los hombres que en las mujeres.
Gaona, 2018	Estudio del consumo de suplementos nutricionales en GCAFD –	España	101 alumnos entre las edades de dieciocho a veinte y cuatro años que van al gimnasio.	Cuestionario validado (Consumo de Suplementos Nutricionales en	El 59% de la muestra lo consumía teniendo en cuenta su aspecto corporal. Un 56,4%, para	Las mujeres consumen en menos cantidades a comparación de los hombres encuestados.

	Universidad de Sevilla			CCAFD – US)	aumentar el rendimiento en los ejercicios y para la pérdida de peso 35,9%. Las personas que los consumen se centran en jóvenes que acuden a gimnasios y se preocupan por la estética de su cuerpo.	
González et al., 2023	Estudio estadístico del uso de suplementos fitness en estudiantes de nivel medio superior	México	66 usuarios seleccionados según un muestreo no probabilístico o dirigido.	Encuesta en Google Forms	Las razones de consumo de los suplementos se centran en rendir mejor deportivamente, crecimiento muscular, más energía, aspectos y estereotipos corporales.	Los encuestados mayoritariamente están conscientes de las sustancias que consumen sus ventajas y desventajas.
González et al., 2018	Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de	Chile	359 usuarios gimnasios de la Región de Coquimbo	Cuestionario con preguntas cerradas (18) y preguntas abiertas (2) revisado antes de su	El porcentaje de consumo de suplementos fue de 43,2%, con el objetivo principal de aumentar la masa muscular (32%), los suplementos alimenticios	Es importante que quienes estén consumiendo estos productos o quieran empezar a consumirlos tengan en cuenta la asesoría de

	Coquimbo, Chile.			implementación.	utilizados principalmente fueron con un 72,9% la proteína de suero de leche, con un 21,9% los aminoácidos y con un 9,7% la glutamina.	profesionales de la salud, encargados sobre el tema, para evitar daños que perjudiquen la salud del cuerpo y sus órganos.
González, 2020	Dispensación de suplementos deportivos: análisis de evidencia	España	81 participantes hombres y mujeres.	Encuesta a dos tiendas que venden suplementos deportivos a clientes, de manera anónima.	Los cuatro suplementos más comprados por los participantes del estudio, fueron: Proteína con un 34,5%, la creatina en un 18,5%, los aminoácidos con un 8,6% y la glutamina con 7,4%. Teniendo en cuenta que el perfil que los que los consumen son hombres en su mayoría.	Los suplementos de mayor uso se centran en: Proteína, creatina, aminoácidos y la glutamina.
Hernández et al., 2023	Consumo de suplementos nutricionales en personas	México	800 personas que se ejercitaban en centros fitness	Encuesta	Las personas que hacen actividad física en los gimnasios consumen suplementos deportivos en	La complementación utilizada significativamente se trata de: proteínas, aminoácidos y suplementos dietéticos.

	que se ejercitan en gimnasios del norte de México		del estado de Tamaulipas		un 81%. Los hombres son quienes las consumen más que las mujeres. Los motivos del consumo se enfocan en mejorar el rendimiento y en aspectos de la belleza física.	
Lamothe y Vergara, 2021	Utilización, motivación y fuentes de información sobre suplementos deportivos en estudiantes físicamente activos de la universidad del desarrollo en el año 2023	Chile	Estudiantes que hacen ejercicio en gimnasios y voluntariamente participaron en el estudio.	Encuesta en Microsoft forms	En su mayoría las mujeres no los consumen y los hombres principalmente lo hacen. El suplemento deportivo más consumido concierne a la creatina con un porcentaje del 69,7%	Todos los usuarios que adquieren estos productos van al gimnasio constantemente y las razones principales de consumo ven como objetivo el desarrollo de músculo. Los individuos buscan apoyo en profesionales, fuentes verídicas que les brinden información de los productos que quieren consumir.
Ludeña, 2018	Consumo de suplementos nutricionales	Ecuador	328 (muestra) individuos que acuden a	Dos encuestas adaptadas a quienes consumen	Principales fuentes de información: entrenador con el 37,8%, amigos con	El 98,8% conocen los conceptos de suplementos y sus funciones en el cuerpo.

	en gimnasios y perfil del consumidor en la parroquia Cumbayá y Tumbaco del distrito metropolitano de quito periodo 2017-2018		gimnasios.	estos productos y el uso que se analiza en los gimnasios.	el 27,4%, y los menos consultados son los nutriólogos y médicos con el 9,1%.	Solamente el 29,9% demostró conocimiento válido sobre los tipos de suplementos.
Ospina, 2022	Motivadores de compra de suplementos deportivos en entrenadores de gimnasios en la ciudad de Pereira.	Colombia	Perfil de entrenadores de gimnasios.	Entrevista semiestructurada	Los principales motivos de consumo son aumentar la energía, disminuir catabolizaciones, pérdida de grasa, aumentar músculo, mayor energía y la función adecuada de tejidos y articulaciones.	Las compras de estos productos se encuentran relacionadas con el rendimiento físico, la recuperación, evitar lesiones y cumplir con las calorías diarias que se deben consumir.
Muñoz et al., 2021	Suplementos deportivos: ¿Cómo	México	Las categorías claves para la búsqueda se	Revisión bibliográfica de artículos	Este tema hoy en día sigue en constante investigación Establecidas.	Los suplementos alimenticios se usan para que los deportistas se preparen y aumenten su

	definimos a estos productos?		basaron en suplementos deportivos, dietary supplements, definition, en inglés como en español.	científicos.		rendimiento físico, adaptándose a las actividades, recuperación, fatiga y evitar lesiones y formar parte de la alimentación diaria de cada uno supliendo nutricionalmente comidas.
Pizarro et al., 2022	Análisis de comunicación de los estereotipos sobre el consumo de suplementos alimenticios por parte de deportistas entre 18-23 años con relación a su imagen, salud y ética que	Colombia	Personas de 18 a 23 años que asisten al gimnasio Fitness 24/7	Entrevista semiestructurada y una encuesta	Los individuos involucrados se enteran de estos productos por redes sociales como principal factor, luego investigaciones en internet, amigos, y por último especialistas. Los individuos consumen estos productos ya que ayudan a la recuperación y desarrollo de músculo, fuerza, salud y energía.	Los factores que se evidencian en personas de 18 a 23 años y consumen estos productos tiene que ver con embellecimiento y conceptos estereotipados sobre modelos a alcanzar de personas que observan en los centros fitness.

	asisten al gimnasio fitness24seven sede ciudad jardín de la ciudad de Cali					
Rodríguez, 2022	Caracterización del uso de suplementos dietarios como complementos del ejercicio en estudiantes de la universidad el bosque.	Colombia	176 estudiantes inscritos en el gimnasio de la Universidad del Bosque.	Encuesta con preguntas abiertas, cerradas y de selección múltiple.	Razones por las que consumen suplementos alimenticios: ganancia de masa muscular, estereotipos corporales, aumento de energía, fuerza o resistencia y recuperación. La proteína fue el suplemento más consumido, y luego le sigue la creatina.	El consumo de suplementos alimenticios hoy en día es más frecuente en los adolescentes y jóvenes que se enfocan en su salud física y el cuidado de su cuerpo.
Sánchez et al., 2021	Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales	México	La muestra fue de 1.135 mexicanos entre edades de dieciocho a cuarenta años.	Cuestionario aplicado a los individuos con temas seccionados en: alimentación, actividad física,	Los suplementos más usados son líquidos deportivos y la proteína. Siendo el uso mayor en hombres adultos que llevan entrenando más	El 50% de los individuos que hacen actividad física en gimnasios han consumido estas sustancias por lo que requiere mayor indagación sobre el tema de consumo.

	en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México			percepción d su imagen física y el uso de suplementos alimenticios.	tiempo y que tienen dismorfia corporal. El uso de estos productos fue recomendado por entrenadores, amigos y nutricionistas.	
Vázquez et al., 2020	Consumo de suplementos alimenticios en gimnasios de Hermosillo, Sonora, México.	México	433 usuarios de 11 gimnasios de Sonora.	Encuesta	En este estudio las recomendaciones se basan en el nutriólogo y médico con un 19% y 7,4% respectivamente. El producto más utilizado es la proteína (43.1%) en ambos sexos. En las mujeres, el segundo más implementado es productos que queman la grasa (16.9%).	suplementos proteicos son los más utilizados por su función de aumentar músculo. Y en el caso de las mujeres su objetivo es el quemar grasa por lo que se centran en suplementos que cumplen esa función.

---

Nota: Datos tomados de la revisión bibliográfica, fuente propia (2024)

## **Análisis**

Los resultados relevantes descritos en la tabla 1 indican que los consumidores principales de los suplementos deportivos son los hombres jóvenes y adultos que se preocupan por la ganancia de musculación, el cuidado estético de su cuerpo y aumento de energía en los entrenamientos, estas son las razones principales de adquisición de estos productos. Otros aspectos significativos de la investigación realizada se centran en los productos más consumidos los cuales son la proteína de suero con 72,9% siendo la más utilizada según González et al., (2018), creatina en un 69,7% descrito por Lamothe y Vergara (2021), aminoácidos 8,6% y glutamina 7,4% González (2020). En cuanto a las mujeres los productos más tomados son los reductores de grasa y la proteína. Por último, la información que reciben los usuarios de los gimnasios sobre estas sustancias se ven influenciadas por los entrenadores con un 37,8%, amigos con un 27,4%, redes sociales como factor imprescindible, y en último lugar se encuentran los profesionales nutricionistas con un porcentaje de 9,1% Ludeña (2018).

## **Discusión**

En la presente revisión bibliográfica el uso de los suplementos deportivos en personas que asisten al gimnasio tomó en cuenta cuatro factores importantes, los cuáles son: consumidores de suplementos alimenticios, razones de consumo de suplementos alimenticios, la información sobre el uso de estos productos y por último los suplementos alimenticios más consumidos.

Primero se habla sobre los consumidores de suplementos deportivos, en los textos científicos analizados Bautista et al., (2020) mencionan que los hombres usan estos productos más que las mujeres, esto se hace énfasis en los trabajos analizados en donde, González y Hernández et al., indican concordando con el autor anterior que el sexo masculino usa estos productos en mayor tendencia. Otro análisis claro es el del estudio realizado por Gaona en donde se obtuvieron como resultados que el perfil de los individuos que ingieren estos suplementos son jóvenes, universitarios que realizan actividad física en gimnasios y tienen hábitos alimenticios controlados con dietas. Lamothe (2021) obtuvo como resultados en su investigación que las personas que utilizaban los suplementos eran estudiantes que hacen ejercicio de manera intensa y diariamente. Y como último resultado relevante Sánchez et al., (2021) aluden que los hombres de mayor edad, que se dedican ya años al entrenamiento y presentan dismorfia muscular son quienes consumen estas sustancias.

El segundo aspecto importante se basa en las razones por las que se consumen los suplementos alimenticios los beneficiarios que asisten a los gimnasios, tras la revisión bibliográfica se obtuvieron resultados que se relacionan unos con otros sobre el porqué las personas usan estos productos. Los autores Bautista et al., (2020), González y Ospina (2020) señalan en sus trabajos respectivamente que el motivo más significativo es el aumento de la masa muscular. En cuanto a Gaona (2018) el indica que el 59% de su población estudiada utilizaban estas sustancias buscando un mejoramiento en su belleza corporal, el 56,4% señalo en incrementar su fuerza y el 35,9% señalo para incluirlo en su dieta. Hernández et al., (2023) y Pizarro et al., (2022) tienen como punto de encuentro los estereotipos y el aspecto estético, centrándose en que los usuarios miran como referencias los modelos a seguir de las personas que van al gimnasio, los cuerpos perfectos y belleza física. Por último, González et al., (2018) y Ospina (2022) también marcan aspectos como rendimiento deportivo, aumento de la energía, pérdida de grasa corporal y trabajo correcto de las articulaciones.

A continuación, el tercer punto tiene en cuenta la información que los usuarios obtienen de estos productos para empezar a consumirlos. Bautista et al., (2020) menciona que el veinte por ciento de su población estudiada fue donde un nutriólogo para que le recomiende y le brinde datos verídicos sobre los suplementos alimenticios, González et al., (2018) indica que las personas que practican actividad física indagan de manera significativa sobre los ingredientes, beneficios y desventajas en el cuerpo para empezar a consumirlos. En cuanto a Lamothe y Vergara (2021), los usuarios se basan en fuentes especialistas que les indiquen sobre la utilización adecuada dependiendo de las metas y necesidades que quieran alcanzar. Por otro lado, Ludeña (2018) y Pizarro et al., (2018) tienen como relación que los recomiendan amigos, entrenadores y las redes sociales, además de investigaciones y en su minoría acuden a profesionales, nutricionistas y médicos. Por último, Sánchez et al., (2021) de acuerdo con sus resultados muestra que los nutricionistas están en el tercer lugar sobre la persona a la que acuden los usuarios por información.

Para terminar con este análisis, el cuarto punto es cuales son los suplementos más utilizados por los usuarios del gimnasio, todos los autores mencionan que el más consumido es la proteína que se utiliza para el acrecentamiento del músculo, concordando con una de las causas primordiales por las que los sujetos las ocupan. Además, González et al., (2018) Hernández et al. (2020) y González (2020) indican que los aminoácidos también son consumidos en gran cantidad. Algo que hay que resaltar aquí es lo que Vásquez et al., (2020) aluden sobre que las mujeres consumen productos que buscan quemar grasa. González (2020)

y Lamothe et al., (2020) indican que la creatina es la segunda sustancia más consumida. Y, por último, González et al., (2018) y González (2020) mencionan la glutamina en un (9,7%) y (7,4%) respectivamente son consumidos por las personas que van a los gimnasios.

### **Conclusiones**

- Este trabajo investigativo ha analizado científicamente sobre el uso de los suplementos deportivos en usuarios de gimnasio, teniendo en cuenta factores asociados al consumo como que los individuos que las toman son jóvenes y adolescentes que practican actividad física de manera regular en centros fitness, en su mayoría hombres antes que mujeres. Conjuntamente las razones por las que se adquieren se centran en el aumento de masa muscular, energía, evitar fatiga, lesiones y en el caso de las mujeres quemadores de grasa. Al igual que se recibe información por parte de entrenadores, amigos antes que de especialistas en el tema.
- Con la fundamentación teórica del tema se pudo constatar que es de suma importancia que los individuos que consumen estos productos o quieren empezar a consumirlos, deben acudir a un especialista nutriólogo o revisar fuentes bibliográficas verídicas que no solo persuadan a las personas para que compren los suplementos. De la misma manera, deben tener claro los objetivos que quieren alcanzar y las funciones que desempeñan estas sustancias en el cuerpo.
- A partir de lo investigado e interpretado se puede recalcar que el uso de suplementos alimenticios hoy en día tiene una mayor frecuencia en la sociedad, y es importante identificar que existen beneficios como riesgos para quienes lo consumen, ya que los deportistas no deben centrarse solo en su imagen corporal y estereotipos, sino más bien tener en cuenta su salud y su bienestar personal.

## Referencias Bibliográficas.

- Acosta, M. (2020). La nutrición, suplementación e hidratación en el ámbito deportivo como base en el físico culturismo *Revista de investigación Talentos*, 7(1), 31-47. [file:///C:/Users/Personal/Downloads/DialnetLaNutricionSuplementacionEHidratacionEnElAmbitoDep-8551266%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/DialnetLaNutricionSuplementacionEHidratacionEnElAmbitoDep-8551266%20(1).pdf)
- Aguilar, M., Muñoz, J. y Plata, J (2018). Validación de una encuesta para determinar la prevalencia en el uso de suplementos en deportistas de élite españoles *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1366-1371. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35n6/1699-5198-nh-35-06-01366.pdf>
- Arenas, M. (2019). Cuando el deporte deja de ser salud: dietas, suplementos y sustancias para aumentar el rendimiento y su relación con el riñón *Revista Nefrología*, 39(3), 223-338. <https://www.revistanefrologia.com/es-cuando-el-deporte-deja-ser-articulo-S0211699519300025>
- Bautista, A., Mejía, R. y Hoyos, G. (2020). Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales. *EPISTEMUS*, 72-77. [https://www.researchgate.net/publication/338750824\\_FRECUENCIA\\_DEL\\_USO\\_DE\\_SUPLEMENTOS\\_ALIMENTICIOS\\_EN\\_USUARIOS\\_DE\\_GIMNASIOS\\_COMMERCIALES](https://www.researchgate.net/publication/338750824_FRECUENCIA_DEL_USO_DE_SUPLEMENTOS_ALIMENTICIOS_EN_USUARIOS_DE_GIMNASIOS_COMMERCIALES)
- Gaona, C. (2018). Estudio del consumo de suplementos nutricionales en GCAFD – Universidad de Sevilla [Trabajo de fin de grado, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154\\_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed)
- Gil, N., Manonelles, P., Blasco, R., Contreras, C., Bonafonte, L., Gaztañaga, T., González, B., Galván, C., Soto, M., García, A., Villegas, A. (2019). Suplementos nutricionales para el deportista Ayudas ergogénicas en el deporte – 2019 Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. *Arch Med Deporte*, 36(1), 7-83. <https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>
- González, D., León, A., Ojeda, E., Vásquez, J., Santacruz, P., Nájera, M. y Tinoco, J. (2023).

- Estudio estadístico del uso de suplementos fitness en estudiantes de nivel medio superior. *Revista Jóvenes en la Ciencia*, 21, 1-13.  
<http://repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/9748/1/207Estudio%20estad%20c%20adstico%20del%20uso%20de%20suplementos%20fitness%20en%20estudiantes%20de%20nivel%20medio%20superio.pdf>
- González, I., Cortez, L., Pedreros, A. y Aguilera, C. (2018). Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile. *Medicina del deporte*, 35(6), 369-375.  
[https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02\\_gonzalez\\_espinosa.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02_gonzalez_espinosa.pdf)
- González, L. (2020). Dispensación de suplementos deportivos: análisis de evidencia [Trabajo de fin de grado, Universidad de la Laguna].  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19999/Dispensacion%20de%20suplementos%20deportivos%20analisis%20de%20evidencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, A. y Córdova, D. (2023). Guía de suplementación para profesionales de la salud y deporte. Parte 1: suplementos con nivel de evidencia fuerte. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 6(4), 78-99.  
<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/articulo/view/508/800>
- Hernández, A., Montiel, R., Roa, J., Perales, A. y Castillo, O. (2020). Consumo de suplementos nutricionales en personas que se ejercitan en gimnasios del norte de México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(6), 650-656.  
<https://www.redalyc.org/journal/4577/457769357003/457769357003.pdf>
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R. & Greenwood, M. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(38).<https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>
- Lamothe, C. y Vergara, M. (2021). Utilización, motivación y fuentes de información sobre suplementos deportivos en estudiantes físicamente activos de la universidad

- del desarrollo en el año 2023 [Trabajo de fin de grado, Universidad del Desarrollo]  
<https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/1da98700-2bc4-4614-9caf782a54ffb9a1/content#page28>
- López, M. y Díaz, P. (2020). Investigación de mercado de suplementos nutricionales [Trabajo de Investigación, Universidad ICESI]. Repositorio ICESI [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/87476/1/TG03065.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/87476/1/TG03065.pdf)
- Ludeña, A. (2018). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios y perfil del consumidor en la parroquia Cumbayá y Tumbaco del distrito metropolitano de quito periodo 2017-2018 [Trabajo de Titulación, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio UIDE <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/2772>
- Martínez, J., Mata, F., Sala, M., Puya, J., Martínez, A., Sánchez, A. y Cortell, J. (2021). Fraude en suplementos nutricionales para deportistas: revisión narrativa *Nutrición hospitalaria*, 38(4), 839-847. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n4/0212-1611-nh-38-4-839.pdf>
- Mas, C. (2018). ¿Influye el género en los hábitos y efectos de la suplementación deportiva en adultos jóvenes? [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147869/Mas\\_Melero\\_Cora.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147869/Mas_Melero_Cora.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muñoz, G., Ochoa, F., Díaz, A., Ramírez, R. y Gómez, V. (2021). Suplementos deportivos: ¿Cómo definimos a estos productos?. *Lux médica*, 16(48). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/486/4862243004/html/>
- Muñoz, G., Gómez, V., Garza, L. y Badillo, C. (2022). Sports supplements: a health risk? *Biotecnia*, 24(1), 122-132. <https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/1557/696>
- Ospina, J. (2022). Motivadores de compra de suplementos deportivos en entrenadores de gimnasios en la ciudad de Pereira [Trabajo de Maestría, Universidad EAFIT] <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/22df22f1-01db-4dfa-8d835ed084a99da0/content>
- Pizarro, M. y Donneys, F. (2022). Análisis de comunicación de los estereotipos sobre el

consumo de suplementos alimenticios por parte de deportistas entre 18-23 años con relación a su imagen, salud y ética que asisten al gimnasio fitness<sup>24seven</sup> sede ciudad jardín de la ciudad de Cali [Trabajo de fin de grado, Universidad Autónoma de Occidente]. <https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/a7e80d60-c76b-4eea-b29e-5fc9cdc49a4a/content>

- Rodríguez, C. (2022). Caracterización del uso de suplementos dietarios como complementos del ejercicio en estudiantes de la universidad el bosque [Trabajo de investigación, Universidad el Bosque]. <https://repositorio.unbosque.edu.co/items/f426829d-4af2-43b2-966a-6b765e1f6269>
- Rojas, G., Alanoca, L., Lozano, D. y Torrico, F. (2023). Consumo de ayudas ergogénicas nutricionales y farmacéuticas en personas que asisten a gimnasios del municipio de Cercado, *Cochabamba Gac Med Bol*, 46(2), 68-75. <http://www.scielo.org.bo/pdf/gmb/v46n2/1012-2966-gmb-46-02-68.pdf>
- Sánchez, A., Ayala, C., López, A., Castro, O. y Hernández, L. (2021). Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 1-30. <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1159/774>
- Sánchez, A., Martínez, J., Pérez, A. y Domínguez, R. (2021). Reformulando la relación nutrición, deporte y fuerza: perspectiva desde la suplementación nutricional ergogénica. *Revista Española de Nutrición Humana y dietética*, 25(1). [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/120744/1/SanchezOliver\\_etal\\_2021\\_RevEspNutrHumDiet.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/120744/1/SanchezOliver_etal_2021_RevEspNutrHumDiet.pdf)
- Soler, A. y Cardona, A. (2019). Suplementos nutricionales en la industria del fitness. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2), 60-66. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.008/24>
- Vásquez, M., Mejía, G., Barahona, N., León, M. y Ogarrío, C. (2020). Consumo de suplementos alimenticios en gimnasios de Hermosillo, Sonora, México [Salud y educación]. VII Congreso Internacional Ejercicio Físico y Salud Actividad Física y Deporte para la Paz, Universidad de Sonora. 34-42. <https://congresosdeportes.unison.mx/docs/memorias/MEMORIACONGRESO2019>

- Yaco, A. (2019). Consumo de suplementos dietarios en una población adulta entre 19 y 64 años que asiste al gimnasio kraft de la ciudad de rosario en el año 2019 [Trabajo de fin de grado, Universidad de Concepción de Uruguay]. <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/335/TESIS%20Ayel%c3%a9n%20E.%20Yaco%20LN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zavaleta, V. (2018). La nutrición deportiva en el rendimiento óptimo deportivo en los adolescentes [Trabajo de especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1246/ZAVALETA%20GARCIA%20%20VILMER%20ROBER.pdf?sequence=1&isA>

# ANEXOS

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PERIODO:** SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

**CONTENIDO**

**1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Autor:** Jairo Adrián Pinos Pinos

**Tutor:** Lic. Nanci González Mgs.

**Ciclo:** 7mo A

## **ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

### **1. Título del Trabajo de Investigación**

**FACTORES ASOCIADOS AL USO DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS EN USUARIOS DE GIMNASIO**

### **2. Línea y sublínea de Investigación**

- a. Línea: Educación, actividad física y deporte**
- b. Sublínea: Actividad Física y Salud**

### **3. Problematicación**

#### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios es un tema que ha generado debate en los últimos años. Algunos defienden el uso de estos suplementos como una forma efectiva de mejorar el rendimiento físico y alcanzar los objetivos de entrenamiento más rápidamente. Sin embargo, otros expresan preocupación por los posibles efectos secundarios y la falta de regulación en la industria de los suplementos. Es importante realizar una investigación exhaustiva para abordar esta problemática y tomar decisiones informadas sobre el uso de suplementos en el contexto del entrenamiento físico. Al considerar el uso de estos productos, es fundamental consultar a profesionales de la salud y de la nutrición para obtener orientación personalizada y asegurarse de tomar decisiones que preserven la salud y el bienestar a largo plazo.

Para adentrarse al tema problemático se menciona que las personas que practican gimnasio le ponen importancia a su imagen corporal, a verse bien, a sus resultados y su salud, de manera que eso ha provocado la aparición de predisposiciones con relación al ser fitness, y a que ellos busquen el cómo mejorar su rendimiento y su imagen física, exponiéndolos así a problemas con los suplementos tales como, la falta de conocimientos y que desconozcan las cantidades que deben consumir de acuerdo a las metas que se quieran alcanzar (López y Díaz, 2020).

Además, los jóvenes y los deportistas deben tener claro que al momento de comenzar a consumir estos suplementos deben ser guiados por profesionales, pues el mal uso de estos puede producir efectos adversos que perjudiquen a la salud del individuo en el futuro. Otro inconveniente se presenta en el momento en que un gran número de suplementos son recomendados por fuentes no confiables para su

prescripción, ya que los productos pueden encontrarse contaminados por sustancias prohibidas o tóxicas como esteroides o metales pesados provocando daños en la salud de los individuos (González et. al, 2018).

Por lo que estudios realizados por investigadores indican que el abuso de toda sustancia para mejorar el rendimiento deportivo se presenta de forma regular en personas que van al gimnasio que se preocupan solamente por su estética y no piensan en las consecuencias dañinas que el abuso de estos productos conlleva.

#### **4. Justificación**

##### **a. Importancia teórica**

El presente proyecto busca a partir de la indagación teórica investigar acerca de los suplementos alimenticios que utilizan usuarios del gimnasio, para dar a conocer información pertinente que permita identificar cómo los individuos usan estos productos indicando sus beneficios y aspectos negativos para solucionar el problema de investigación planteado, teniendo en cuenta estudios que indiquen algunas consecuencias que trae consigo el consumir estos suplementos con el fin de evaluar y analizar los diferentes escenarios y contrastarlos con la realidad.

##### **b. Resultados esperados**

En este proyecto investigativo los resultados son, analizar la situación de consumo de suplementos alimenticios para así dar a conocer los efectos de los suplementos deportivos a usuarios que practican gimnasio, brindándoles información clara y veraz para que tengan en cuenta al momento de escoger un producto que beneficie a su rendimiento físico.

##### **c. Factibilidad**

La factibilidad del proyecto se basa en la revisión bibliográfica de estudios de caso que nutran de información adecuada y correcta a usuarios que practiquen gimnasio de manera que, los mismos conozcan sobre las características de estos suplementos y como les ayuda a mejorar en su rendimiento deportivo, de la misma manera va ayudar a los entrenadores e individuos que quieran conocer sobre el tema.

## 5. Preguntas científicas

¿Cómo fundamentar la teoría que involucra el consumo de suplementos alimenticios en usuarios del gimnasio?

¿Cómo analizaría el consumo de suplementos alimenticios en usuarios del gimnasio?

¿Cómo mejorar las fuentes de información que reciben los usuarios del gimnasio sobre los suplementos alimenticios?

## 6. Objetivos

### a. Objetivo General

Analizar científicamente sobre el uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio mediante la revisión bibliográfica para determinar quiénes los consumen, razones por las que se utilizan estos productos, cuáles son los más consumidos y de donde se obtiene la información para adquirirlos.

### b. Objetivos específicos

1. Evaluar la eficacia de los suplementos alimenticios en el rendimiento físico de los usuarios de gimnasios, analizando estudios científicos relevantes.
2. Identificar los posibles efectos secundarios y riesgos del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios.
3. Ampliar las fuentes de información que reciben los usuarios del gimnasio sobre el consumo de suplementos alimenticios.

## 7. Fundamentación teórica

Los suplementos alimenticios se utilizan para describir el sinnúmero de productos afines con la industria de los suplementos deportivos que son utilizados por los deportistas para mejorar su fuerza, aspecto físico y para cuidar de su salud, como lo menciona Muñoz et al. (2021):

Los suplementos deportivos se comercializan con las afirmaciones de mejorar directamente el rendimiento físico-atlético o proporcionar un beneficio indirecto a través del apoyo para fortalecer las adaptaciones al entrenamiento, incrementar la recuperación, mantenerse libre de enfermedades, lesiones o lograr una composición corporal óptima, y son recomendados con base en la evidencia de los datos que respaldan un mejor rendimiento en el ejercicio, aunque otros suplementos de manera indirecta pueden mejorar la salud, las adaptaciones al ejercicio, y la recuperación de una lesión.

De la misma manera estos productos hoy en día son utilizados de manera significativa por las personas que practican deportes incluyendo el gimnasio, según criterios de Mas (2018), el control del consumo de estos suplementos no es tomado en cuenta por gente calificada y que conozca sobre el tema, pues el uso inadecuado puede traer consigo problemas de salud pública, a los individuos les llama la atención consumirlos por el hecho de estereotipos de belleza de cuerpos perfectos físicamente, la sociedad y los que comprenden sobre el uso correcto de estos productos debe brindar información adecuada y beneficiosa en cuanto a las cuestiones y hábitos saludables a quienes les interesa consumirlos.

Siguiendo con el tema el uso de estos suplementos como se mencionó anteriormente tiene sus aspectos positivos y negativos, lo que las personas deben tener en cuenta es como deben consumirlo sin que les cause algún daño, como señala Hernández et al. (2020):

Las personas que acuden regularmente a los gimnasios tienen la convicción de que, para lograr los resultados esperados, indiscutiblemente requieren consumir estos suplementos. La comercialización de este tipo de productos es de fácil acceso, muy variada y su consumo va en aumento debido a la presión y las exigencias de rendimiento personal que empujan a los jóvenes que hacen ejercicio a recurrir al uso de

suplementos para mejorar su forma física. Es importante mencionar que la mayor parte de las personas que ingieren suplementos deportivos no acuden a un especialista para una asesoría adecuada. (p. 651)

Rodríguez (2022) manifiesta que estos suplementos para deportistas que practican gimnasio no debe solo brindarles nutrientes, apoyarles en sus entrenamientos a diario, y para cuando vayan a competir, sino más bien cubrir requerimientos específicos del cuerpo, tales como aumentar el rendimiento deportivo, reponer o conservar la salud y la función inmune, y de la misma manera que sean comprobados científicamente de que son productos de buena calidad, las personas deben estar totalmente seguras de los que consumen, y conocer sus consecuencias, la información que revisen debe facilitar que el abuso de estas sustancias ocasiona daños a nivel de la salud y que el buscar ayuda de un profesional para consumirlo adecuadamente es la mejor opción.

Las personas que consumen estos productos deben investigar e indagar sobre su uso, es importante saber que no todas las fuentes son confiables al momento de buscar información, de tal manera que se preocupan por su imagen corporal, por ganar fuerza, por ganar músculo y hasta en su autoestima, como lo afirma Gil et al. (2019):

Día a día se observa un incremento del nivel de exigencia de las personas que realizan actividad física intensa. Los entrenamientos se individualizan según las características del deportista, con lo que su técnica se optimiza. Esto hace que la diferencia entre el ganador y el que queda segundo o tercero sea cada vez menor. La atención y el cuidado de todos los detalles, por nimios que parezcan, puede representar la diferencia fundamental para conseguir el objetivo prioritario de un deportista que compite: mejorar la marca, ampliar la ventaja con el contrincante y ganar. En este contexto, además de una buena alimentación, que resulta primordial para adaptarse a los entrenamientos y rendir más en ellos, las ayudas ergogénicas nutricionales destinadas a los deportistas están cobrando cada vez mayor protagonismo. (p.13)

Estas ayudas mencionadas son un sinónimo de los suplementos y dentro de su conceptualización según Kerksick et al. (2018), presenta evidencia científica relacionado con la hipertrofia y el mejoramiento en cuanto al rendimiento de los deportistas, ayudándolos a

ganar músculos y a mejorar su condición física, pero un punto clave es que su comercialización ha ocasionado persuasión y publicidad altamente persuasiva por parte de marcas de estos suplementos haciendo creer a la gente que son productos que traen consigo milagros en un menor alcance de tiempo y ocasionando que los individuos consuman sin conocer y de manera agresiva estas sustancias, pues año tras año existen nuevos estudios y nuevos casos, por lo que las personas y profesionales en el asunto deben estar al tanto de las nuevas tendencias que surgen.

### **Estado del arte**

A partir de los fundamentos teóricos más importantes analizados sobre la problemática planteada para la realización de este trabajo investigativo, en los últimos cinco años el uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio ha sido de gran interés de los investigadores tanto a nivel nacional como internacional debido a las consecuencias que tiene su consumo, los estudios analizados se han basado en por qué las personas consumen estos productos y cuáles son los que más consumen, como lo menciona Sánchez et al. (2021) que en México los individuos que practican ejercicios y consumen suplementos alimenticios ha aumentado teniendo la mejora en el entrenamiento, imagen física y otros indicadores.

De igual manera Ludeña (2018), indica que es importante analizar que el consumo de suplementos alimenticios en personas que practican gimnasio tiene que brindar información beneficiosa que dé a conocer puntos clave como mejora en el rendimiento físico, su uso adecuado y consecuencias del consumo indiscriminado en la salud. Gaona (2018), en su estudio señala que los suplementos más utilizados son proteína de suero, bebidas isotónicas, barritas energéticas, creatina y aminoácidos ramificados. Ospina (2022), información implícita sobre indicadores que motivan la toma de decisión para el consumo de los suplementos, estos son: aumento de masa muscular, lograr metas que se quieren alcanzar, suplir requerimientos alimenticios, evitar fatiga, evitar lesiones, etc. Bautista et al. (2020), en su estudio indica que el 49.4% de los encuestados consumen suplementos alimenticios y su principal motivo es desarrollar músculo (51.9%), la proteína es el suplemento que más consumen (54.3%) y solo el 20% ha acudido a un nutriólogo para su recomendación.

Con estos datos significativos que ayudaran a la discusión de la problemática los autores mencionan los mismos motivos y situaciones por las cuales los usuarios consumen esta clase de suplementos teniendo en cuenta el crecimiento de musculo, rendimiento físico y mejora en la imagen corporal.

## **8. Metodología**

Para la elaboración del presente trabajo es preciso dar a conocer que se tomó en cuenta datos científicos y actualizados es decir que la revisión de información es veraz y significativa de investigaciones originales para identificar y tener en cuenta las situaciones actuales del tema específico del que se está averiguando, fue utilizada para el análisis de textos científicos y válidos para el proyecto investigativo, fue realizada mediante la búsqueda digital de artículos, tesis y estudios relacionados con el uso de suplementos alimenticios, en fuentes de revistas científicas como Scielo, Dialnet, Epistemus, Redalyc, medicina del deporte y bases de datos de universidades nacionales e internacionales, considerando como puntos de estudio personas que asisten al gimnasio sin importar la edad ni el género. Los términos de indagación fueron: suplementos alimenticios, suplementos deportivos, estudios de consumo y usuarios de gimnasio.

En esta revisión bibliográfica fueron tomados en cuenta en cuenta textos científicos y académicos de los últimos cinco años desde el 2018 hasta el 2022, relacionados con aspectos teóricos y estudios que analizan la situación de consumo de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasio, los referentes examinados fueron 20 de los cuales 13 sirvieron para recabar información veraz y pertinente, incluyendo teoría, metodologías, resultados y discusiones efectuadas por los autores.

## **9. Referencias bibliográficas.**

Gaona, C. (2018). Estudio del consumo de suplementos nutricionales en GCAFD –Universidad de Sevilla [Trabajo de fin de grado, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154\\_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed=y)


- Gaona, C. (2018). Estudio del consumo de suplementos nutricionales en GCAFD –Universidad de Sevilla [Trabajo de fin de grado, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154\\_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81962/154_77978556.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bautista, A., Mejía, R. y Hoyos, G. (2020). Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales. *EPISTEMUS*, 72-77. [https://www.researchgate.net/publication/338750824\\_FRECUENCIA\\_DEL\\_USO\\_DE\\_SUPLEMENTOS\\_ALIMENTICIOS\\_EN\\_USUARIOS\\_DE\\_GIMNASIOS\\_COMERCIALES](https://www.researchgate.net/publication/338750824_FRECUENCIA_DEL_USO_DE_SUPLEMENTOS_ALIMENTICIOS_EN_USUARIOS_DE_GIMNASIOS_COMERCIALES)
- Gil, N., Manonelles, P., Blasco, R., Contreras, C., Bonafonte, L., Gaztañaga, T., González, B., Galván, C., Soto, M., García, A., Villegas, A. (2019). Suplementos nutricionales para el deportista Ayudas ergogénicas en el deporte – 2019 Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. *Arch Med Deporte*, 36(1), 7-83. <https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>
- González, I., Cortez, L., Pedreros, A. y Aguilera, C. (2018). Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile. *Medicina del deporte*, 35(6), 369-375. [https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02\\_gonzalez\\_espinosa.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02_gonzalez_espinosa.pdf)
- Hernández, A., Montiel, R., Roa, J., Perales, A. y Castillo, O. (2020). Consumo de suplementos nutricionales en personas que se ejercitan en gimnasios del norte de México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(6), 650-656. <https://www.redalyc.org/journal/4577/457769357003/457769357003.pdf>
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R. & Greenwood, M. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(38). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

- López, M. y Díaz, P. (2020). Investigación de mercado de suplementos nutricionales [Trabajo de Investigación, Universidad ICESI]. Repositorio ICESI [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/87476/1/TG03065.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/87476/1/TG03065.pdf)
- Ludeña, A. (2018). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios y perfil del consumidor en la parroquia cumbayá y tumbaco del distrito metropolitano de quito periodo 2017-2018 [Trabajo de Titulación, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio UIDE <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/2772/1/T-UIDE-1970.pdf>
- Mas, C. (2018). ¿Influye el género en los hábitos y efectos de la suplementación deportiva en adultos jóvenes? [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147869/Mas\\_Melero\\_Cora.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147869/Mas_Melero_Cora.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muñoz, A., Alvarado, M., García, L., Martínez, G., Ixta, P., Moreno, L. y Morales, A. (2022). Proceso para la realización de una revisión bibliográfica en investigaciones clínicas. *Digital Ciencia @uaqro*, 15(1), 51-61. [https://www.researchgate.net/publication/361802451\\_Proceso\\_para\\_la\\_realizacion\\_de\\_una\\_Revision\\_Bibliografica\\_en\\_Investigaciones\\_Clinicas](https://www.researchgate.net/publication/361802451_Proceso_para_la_realizacion_de_una_Revision_Bibliografica_en_Investigaciones_Clinicas)
- Muñoz, G., Ochoa, F., Diaz, E., Ramírez, R. y Gómez, V. (2021). Suplementos deportivos: ¿Cómo definimos estos productos? *Lux médica*, 16(48). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/486/4862243004/html/>
- Ospina, J. (2022). Motivadores de compra de suplementos deportivos en entrenadores de gimnasios en la ciudad de Pereira [Trabajo de Maestría, Universidad EAFIT] <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/22df22f1-01db-4dfa-8d83-5ed084a99da0/content>
- Rodríguez, C. (2022). Caracterización del uso de suplementos dietarios como complementos del ejercicio en estudiantes de la universidad el bosque [Trabajo de investigación, Universidad el Bosque]. <https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/9323/Caracterizaci%C3%B3n%20Del%20Uso%20De%20Suplementos%20Dietarios%20Como%20Co>

[mplementos%20Del%20Ejercicio%20En%20Estudiantes%20De%20La%20Universi  
dad%20E1%20Bosque.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Sánchez, A., Ayala, C., López, A., Castro, O. y Hernández, L. (2021). Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 1-30. <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1159/774>

### Validación del anteproyecto:

Elaborado por:	Revisado por:
<p><b>Jairo Adrián Pinos Pinos</b></p> 	<p><b>Lcda. Nanci González</b></p> <p><b>NANCI DE LA NUBE GONZALEZ</b></p> <p>Firmado digitalmente por NANCI DE LA NUBE GONZALEZ Fecha: 2024.01.17 01:20:46 -05'00'</p>



**Jairo Adrián Pinos Pinos** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302490099**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Factores asociados al uso de suplementos deportivos en usuarios de gimnasios**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **21 de agosto de 2024**

**Jairo Adrián Pinos Pinos**

**0302490099**