

RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES CON EL PROPÓSITO Y EL SEXO DE LOS USUARIOS EN UN GIMNASIO EN MÉRIDA, 2018

RELATIONSHIP OF THE FREQUENCY OF THE CONSUMPTION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS WITH THE PURPOSE AND GENDER OF THE USERS OF THE GYM EN MÉRIDA, 2018

Bruce, Gauciry¹; Becerrin Haidee²; Paredes, Yorman³; Holod, Marisol⁴

¹.Licenciada en Nutrición y Dietética, Esp. En Desarrollo Rural, MSc. Desarrollo Agrario. Profesora de la Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.

².Licenciada en Nutrición y Dietética, Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

³.Licenciado en Biología. Profesor de la Escuela de Medicina, Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.

⁴.Licenciada en Nutrición y Dietética, MSc. Desarrollo Agrario. Profesora de la Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.

Correo electrónico de correspondencia: brucegauciry@gmail.com

Recibido: 20-04-2019. **Aceptado:** 01-06-2019

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre frecuencia de consumo de suplementos nutricionales según el propósito y el sexo de los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, en Mérida, Venezuela, 2018. El tipo de investigación fue analítica, de campo y transversal, se consideró una muestra de 60 usuarios inscritos en el Gimnasio Mérida Fitness Gold C.A. Los datos se procesaron con el programa SPSS versión 20.0 y se utilizó el estadístico de chi-cuadrado para obtener la significancia estadística entre las variables. Resultó que la asistencia de los usuarios al gimnasio en estudio, fue de 61,7% de sexo masculino y 38,3% femenino; el motivo de asistencia es por estética y moda (63,3%); el propósito referente al consumo de suplementos nutricionales es obtener beneficios propios de salud en un 37,8%; quienes lo consumen lo hacen con una frecuencia de 5 a más días, sexo femenino (29,7%) y sexo masculino (8,1%) y en cuanto al profesional que le indica los suplementos nutricionales resultó en mayor porcentaje que es dado por el entrenador en un 43%, además resultó que los suplementos con mayor preferencia de consumo entre los usuarios son las vitaminas con un 45,9%, seguidamente de las proteínas con un 29,7% y L-Carnitina con un 10,8%. Se concluye que no existe una relación entre el propósito para usar el suplemento nutricional con el objetivo de asistir al gimnasio.

Palabras clave: suplementos nutricionales; gimnasio; frecuencia de consumo.

ABSTRACT

The research objective was to analyze the relationship between the frequency of consumption of nutritional supplements according to the purpose and sex of the users of the Mérida Fitness Gold C.A. gym, in Mérida, Venezuela, 2018. The type of research was analytical, field and cross-sectional, it was considered a sample of 60 registered users in the Mérida Fitness Gold C.A. gym. The data were processed with the SPSS program version 20.0 and the chi-square statistic is explained to obtain the statistical significance among the variables. It resulted that the users attendance to the study gym was of 61.7% male and 38.3% female; the reason for the attendance is for esthetics and fashion (63.3%); the purpose related with the consumption of nutritional supplements is to obtain health benefits in a 37.8%; those who consume it with a frequency of 5 to more days, female sex (29.7%) and male sex (8.1%) and in terms of the professional who indicates the nutritional supplements it resulted in the greatest percentage the coach in 43%, in addition to the supplements with greater preference among the users are the vitamins with 45.9%, followed by proteins with 29.7% and L-Carnitine with 10.8%. It is concluded that there is no relationship between the purpose of using the nutritional supplement in order to attend the gym.

Keywords: nutritional supplements; fitness center; frequency of consumption.



Actualmente la población juvenil y adulta; se encuentra físicamente activa, con una alta demanda de entrenamientos en gimnasios y otras actividades deportivas de tipo aeróbicas, siendo el fitness una de las principales tendencias a practicar. Esto según referencias bibliográficas y estudios anteriores, señalan que en su mayoría estas actividades son combinadas por el consumo de suplementos nutricionales para diferentes propósitos (Royo, 2007).

Ahora bien, en el área de nutrición, cuando se habla de suplementos nutricionales, por lo general, suele estar sujeta una respuesta subjetiva de los usuarios que lo definen como sustitutos de las comidas. Esta conceptualización errónea, se basa en la falta de información para el uso debido de los mismos y la prescripción referencial que se emplea para su adquisición, sin considerar diversos factores, tales como: necesidades nutricionales, metabolismo, deporte, antecedentes patológicos, entre otros (Bean, 2005).

Cuando el ejercicio se incrementa de forma considerable, es necesario incrementar la ingesta de energía y nutrientes, puesto que una persona activa requiere cubrir diversas necesidades fisiológicas, tales como: suplir el exceso de líquido por la pérdida de sudor, generar energía para realizar la actividad física y proteínas para la construcción y reparación del tejido muscular, además de los hidratos de carbono para reemplazar el glucógeno muscular, entre otros (Burke, 2009).

Los estudios en Latinoamérica que se vienen realizando para evaluar el consumo de suplementos nutricionales y dietéticos han determinado que las personas los utilizan para mejorar el aspecto físico, cuidar la salud y aumentar el rendimiento deportivo. Burke, (2009) señala que “los suplementos nutricionales están basados principalmente en vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales” (p.75).

Por otra parte, encontramos que Cervera, (2010) señala que el consumo de tales suplementos son controversiales para los usuarios, debido a que hay quienes opinan que con una dieta equilibrada no es necesario tomar suplementos nutricionales; pero para otros es necesario combinar su consumo para encontrar un equilibrio entre las necesidades y requerimientos nutricionales, puesto que no se tiene control sobre las cantidades de nutrientes que contienen los alimentos que se ingieren, ni de otras características personales de quienes los consumen; tales como; metabolismo, antecedentes personales y patológicos y las características organolépticas de los alimentos que puedan consumir.

En este sentido; Williams (2019) destaca que Venezuela no es la excepción ante esa tendencia, del uso de los suplementos nutricionales en la población, en la búsqueda de fórmulas nutricionales que mezclan macro y micronutrientes para complementar las necesidades nutricionales; destacándose al respecto que los suplementos nutricionales pueden ser una fuente adecuada de suplemento para aumentar el aporte calórico-proteico, pero solo si se administran en condiciones apropiadas.

Renteria (2018) refiere, que la pérdida de peso de masa corporal mejora la efectividad en los deportistas y de las personas físicamente activas, que el consumo de hidratos de carbono durante el ejercicio puede mantener los niveles normales de azúcar en la sangre a objeto de prevenir la fatiga psicológica y que el consumo de la cantidad adecuada de hierro asegura un aporte óptimo de oxígeno a los músculos.

A nivel regional, esta tendencia del uso de los suplementos nutricionales también puede ser apreciada, en

especial en la ciudad de Mérida; donde es común observar a las personas que acuden a los gimnasios tanto entrenadores, preparadores, amigos, usuarios, entre otros; recomiendan el uso de un determinado producto para mejorar físicamente, bien porque les dio resultado de manera personal o porque conocen de alguien que obtuvo efectos positivos con su uso; sin tomarse en cuenta factores fundamentales tales como sexo, edad, peso corporal, costumbres alimenticias, estilo de vida, tipo de entrenamiento, deporte practicado, antecedentes personales, entre otros (Peñaloza y Santos, 2015).

Colls, Gómez -Urquiza, Cañadas-De la Fuente y Fernández-Castillo (2015) indica que el uso de suplementos nutricionales está ampliamente usado en los gimnasios sin recomendaciones de profesionales calificados, que guíen al consumidor, está condición por un patrón, por una moda o por la propia tendencia que se impone al destacar las cualidades físicas o un incremento del rendimiento físico a deportistas. En donde los resultados aportados no son positivos sobre la efectividad de los suplementos en el rendimiento deportivo.

En atención al contexto antes descrito, se ha planteado para el desarrollo de esta investigación, analizar la relación de la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales con el propósito y el sexo de los usuarios que asisten al gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, del Municipio Libertador, en Mérida, Venezuela.

METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarco en el enfoque cuantitativo, se trata de una investigación de tipo analítica (Ramírez, 2010); su diseño es no experimental, de campo y de corte transversal (Arias, 2006). Se contaba con una población de 160 usuarios inscritos en el Gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, pero para efectos del estudio, se obtuvo una muestra de 60 usuarios, seleccionados según un muestreo aleatorio simple; en el periodo del mes de abril a marzo de 2018, con un margen de error del 10% y un nivel de confiabilidad del 95%. Se utilizó un instrumento, tipo cuestionario, estructurado por preguntas de selección simple y otras con respuestas dicotómicas; el mismo antes de su aplicación. Las preguntas expuestas han sido delimitadas según las variables de estudio, presentando a los sujetos las posibilidades de respuesta para así poder consolidar la información que se necesita.

RESULTADOS

En la tabla 1, se pude observar la distribución por sexo en donde el 61,7% está representada por el sexo masculino y un 38,3% por el sexo femenino. En la muestra predomina la asistencia al gimnasio, por razones de estética y moda con un 63,3% de la muestra, en ambos sexos existe el mismo motivo de asistencia (estética y moda), y la lucha de los malos hábitos alimentarios el 25,0%, al evaluar la relación entre el sexo y el motivo de asistencia, no existe dependencia estadísticamente significativa entre estas dos variables de los usuarios que asisten al gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida.

Los suplementos nutricionales con más preferencia para el consumo de los usuarios del gimnasio (tabla 2), es de las Vitaminas con un 45,9%, seguidamente de las Proteínas con un 29,7% y L- Carnitina con un 10,8%. Con respecto a la frecuencia de consumo, el 43,3% indicaron una frecuencia de 5 días y más; siendo el sexo predominante el masculino con un 26,7% sobre el sexo femenino con un 16,7%.

Observando así que no existe dependencia estadísticamente significativa entre el sexo y la frecuencia de

Tabla 1. Distribución de la muestra según Sexo y motivo para asistir al gimnasio.

Motivo de asistencia al gimnasio	Sexo						p-valor
	Femenino		Masculino		Total		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
El deporte de competición	3	5,0%	4	6,7%	7	11,7%	
La lucha contra los malos hábitos de la vida moderna	5	8,3%	10	16,7%	15	25,0%	0,793
Estética y moda	15	24,9%	23	38,4%	38	63,3%	
Total	23	38,2%	37	61,7%	60	100,0%	

Fuente: Encuesta de frecuencia del consumo de suplementos nutricionales en los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

consumo de suplementos de las personas que asisten al gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida.

En la Tabla 3, se describe que del total de los usuarios encuestados que consumen suplementos nutricionales, resultó que el propósito de consumo de este tipo de suplemento, es por salud (37,8%); destacando el sexo femenino con un 29,7% y el sexo masculino con un 8,1%. Seguidamente un 32,4% de los usuarios, indicaron

Tabla 2. Frecuencia de consumo de suplementos nutricionales según sexo.

Frecuencia de consumo a la semana	Sexo						p-valor
	Femenino		Masculino		Total		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
1-2 días	3	5,0%	2	3,3%	5	8,3%	
3-4 días	4	6,7%	2	3,3%	6	10,0%	
5 y mas	10	16,7%	16	26,7%	26	43,3%	0,364
No consumen	16	26,7%	7	11,7%	23	38,3%	
Total	33	55,0%	27	45,0%	60	100,0	

Fuente: Encuesta de frecuencia del consumo de suplementos nutricionales en los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

Tabla 3. Propósito del consumo de suplementos nutricionales según sexo.

Propósito de consumo de suplemento	Sexo						p-valor
	Femenino		Masculino		Total		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Mejorar el rendimiento deportivo	1	2,7	3	8,1	4	10,8	
Desarrollar masa muscular	2	5,4	10	27	12	32,4	0,026
Disminuir grasa	2	5,4	2	5,4	4	10,8	
Obtener energía	1	2,7	2	5,4	3	8,1	
Salud	11	29,7	3	8,1	14	37,8	
Total	17	45,9	20	54,1	37	100	

Fuente: Encuesta de frecuencia del consumo de suplementos nutricionales en los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

el propósito de desarrollar masa muscular, en segundo lugar, el consumo, como en el sexo masculino es de un 27,0% y el sexo femenino solo un 5,4%.

Entre las dos variables estudiadas existe dependencia estadísticamente significativa entre el sexo y el propósito de consumo de suplemento de las personas que asisten al gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida.

Debido a que el propósito de consumo de suplemento está estrechamente relacionado con el sexo, en la actualidad se puede observar que las nuevas tendencias alimentarias, están originando trastornos alimentarios conocidos como anorexia, bulimia, ortorexia y vigorexia, siendo esta la más predominante en el sexo masculino. Esta situación puede derivar de la relación observada en los resultados de la tabla, donde se evidencia una relación estadísticamente significativa entre el sexo y el propósito, dado que el 27,0% de los hombres consumen suplementos nutricionales para desarrollar masa muscular, siendo esto según la bibliografía un trastorno o factor de inicio de la vigorexia. Mientras que el sexo femenino, según los datos aportados por ellas consumen suplementos nutricionales por salud.

En la Tabla 4, se observa que la indicación para el consumo de suplementos nutricionales, viene dada por el entrenador con un 43,0%; seguidamente por un médico con un 24,0%. Lo que se puede inferir que los

Tabla 4. Profesional que indica los suplementos nutricionales a los usuarios del gimnasio.

	¿Quién indicó consumo de suplemento nutricional?					TOTAL
	Medico	Nutricionista	Entrenador	Amigo (a)	Otros (Publicidad)	
Consumo de suplemento nutricional	24,0%	14,0%	43,0%	16,0%	3,0%	100,0%

Fuente: Encuesta de frecuencia del consumo de suplementos nutricionales en los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A., Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

usuarios acuden con más frecuencia y alta credibilidad en estos representantes del entrenamiento físico, en comparación con los profesionales de la salud.

Debido a la alta prevalencia existente en la actualidad sobre el consumo de suplementos nutricionales en los gimnasios, se puede observar que esta orden de consumo la indica en su mayoría un entrenador por escogencia de los usuarios quienes ignoran la importancia de buscar profesionales expertos en salud como un nutriólogo o médico ya que estos optarán por utilizar alimentos antes de añadir sustancias que, muchas de las veces, no han sido estudiadas ni aprobadas por las organizaciones mundiales dada su baja efectividad, además de poder brindar la orientación a los usuarios que necesiten o quieran utilizar algún suplemento bajo parámetros patológicos, rutina de ejercicio, dieta y los objetivos que se quiera lograr.

En la Tabla 5, se observa que del total de los usuarios encuestados la relación de la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales con el propósito del consumo; resultó que el mayor porcentaje de la frecuencia

Tabla 5. Relación de la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales con el propósito que expresan los usuarios del gimnasio.

Frecuencia del consumo	Propósito de consumo de suplemento			TOTAL
	Mejorar el rendimiento deportivo	Desarrollar masa muscular	Otros	
1-2 días	5,4%	2,7%	5,4%	13,6%
3-4 días	0,0%	8,1%	8,1%	16,2%
5 y mas	5,4%	21,6%	43,2%	70,2%
TOTAL	10,8%	32,4%	10,8%	100,0%

Fuente: Encuesta de frecuencia del consumo de suplementos nutricionales en los usuarios del gimnasio Mérida Fitness Gold C.A., Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

oscila en la opción de 5 días y más con un 70,0% y el propósito con mayor porcentaje, fue el de otros como salud con un 43,2%. Seguidamente la frecuencia de 3 a 4 días con un 16,0% con el propósito de desarrollar masa muscular en un 32,4%.

Observando así que no existe entre las dos variables estudiadas dependencia estadísticamente significativa entre la frecuencia y el propósito de consumo de suplemento en las personas que asisten al gimnasio Mérida Fitness Gold C.A, Municipio Libertador, estado Mérida, 2018.

DISCUSIÓN

Con respecto a la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales según el sexo, en la presente investigación se encontró que el 43,33% de los usuarios consumen suplementos nutricionales entre 5 y más días a la semana predominando el sexo masculino con 26,66%. Caso contrario fue el reportado por Archiro (2015), quien encontró en su investigación sobre trastornos alimentarios causados por consumo excesivo de suplementos alimenticios que los hombres que consumían dichos suplementos lo hacían con una periodicidad de 2 veces por semana.

En cuanto al propósito del consumo de suplementos nutricionales según el sexo, se pudo observar que ambos sexos consumen suplementos, pero sus propósitos son diferentes. Para el sexo femenino su principal propósito es por salud con un 29,7%, mientras que el sexo masculino lo consume para desarrollar masa muscular con un 27% seguido por el propósito de mejorar el rendimiento deportivo con un 8,1%. Resultados similares fueron los reportados por Bautista, Mejía y Hoyos (2015) en su estudio sobre la frecuencia del uso de suplementos alimenticios por parte de usuarios de gimnasios, allí encontraron que el principal motivo de consumo de suplementos alimenticios es para desarrollar músculo con un 51,9% de los usuarios.

También Rodríguez, Crovetto, González, Morant y Santibáñez (2011), mostraron resultados muy similares al presente estudio, ellos obtuvieron que dentro de los usuarios de los gimnasios el 69,4% de los hombres consumen suplementos nutricionales dietéticos con el fin de aumentar la masa muscular.

Por otra parte, Sánchez, Miranda y Guerra (2008) en un estudio sobre el consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios, encontraron resultados similares a los reportados en la presente investigación, donde el segundo propósito del consumo de suplementos nutricionales por parte de los usuarios es mejorar el rendimiento deportivo.

Con relación al profesional que les indica a los usuarios los suplementos nutricionales, se encontró que el entrenador es el que les indica los suplementos, seguido por el personal médico. Situación similar la reportada por Bautista, Mejía y Hoyos (2015), quienes expresan que la mayoría de los usuarios consumen suplementos nutricionales por recomendación de entrenadores y amigos, y solo el 20% acudió a un Nutriólogo.

En cuanto a los tipos de suplementos que prefieren consumir los usuarios en la presente investigación se pudo conocer que las vitaminas son las más consumidas con un 45,9%, seguidamente por las proteínas y L-Carnitina. Caso similar evidencio el estudio de Sicilia, Águila, Orta y Muyor (2008) donde el consumo de proteínas por parte de los usuarios de los gimnasios es de 54,3%. Igualmente, Rodríguez et al, (2011) reportaron que las proteínas y la L-Carnitina son las de mayor preferencia por las personas que asisten a los

CONCLUSIONES

En la investigación no se determinó estadísticamente la relación entre frecuencia de consumo de suplementos nutricionales, propósito y sexo de los usuarios del gimnasio, al describir las distintas variables, se encontró que el consumidor de los suplementos varía por sexo coincidiendo con lo reportado por Peñaloza y Santos (2015). Estos mismos usuarios asisten al gimnasio para mejorar la belleza y estética y el propósito de consumo de suplementos nutricionales, es para mejorar o mantener su salud, difiriendo con lo publicado por Sánchez, León y Guerra, (2008), en donde el uso es estético y no por su salud, esta diferencia desde el punto de vista descriptivo, se debe a diferencias en la muestra estudiada, pero existe una coincidencia con el trabajo realizado por Rodríguez, Crovetto, González, Morant y Santibañez, (2011) donde el consumidor no presenta una adecuada asociación entre el propósito para usar el suplemento nutricional con el objetivo de asistir al gimnasio, es por esta razón, que se debe tomar en cuenta a este tipo de población para futuras investigaciones y como problemática de salud pública en el estado Mérida, donde numerosos usuarios no reciben la asistencia profesional adecuada.

REFERENCIAS

- Archiro, R. (2015). Alertan consumo excesivo de complementos alimenticios para muscularse. *Revista infosalud*. Recuperado de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-alertan-consumo-excesivo-complementos-alimenticios-culturistas-20150807123932.html>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica 5ta edición*, Editorial Episteme, Caracas – Venezuela.
- Bautista, A., Mejía, R. y Hoyos G. (2015). Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales. *EPISTEMUS*, 18(9), 72-77
- Bean, A. (2005). *La guía completa de la nutrición del deportista*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España
- Burke, L. (2009). *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico*. Editorial Médica Panamericana, S. A. Madrid, España.
- Cervera, C. (2010). *La nutrición ortomolecular*. Editorial ROBINBOOK. España.
- Colls, C., Gómez-Urquiza, J., Cañadas-De la Fuente, G. y Fernández-Castillo, R. (2015). Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp.*, 32(2), 837-844.
- Peñaloza, A. y Santos, K. (2015). Frecuencia y propósito de consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios del municipio Libertador del estado Mérida. *Trabajo especial de grado para obtener el grado de Licenciatura en nutrición y dietética*. Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes, Mérida – Venezuela.
- Ramírez, T. (2010). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. (4ª ed). Caracas: Panapo.
- Rentería I. (2018). Te descubrimos los diferentes tipos de suplementos nutricionales ¿Qué son, para qué sirven? *Mundo Training*. Recuperado de: <https://www.mundotraining.com/articulos/2011/11/21/te-descubrimos-los-diferentes-tipos-suplementos-nutricionales-que-son-para-que-sirven/>
- Rodríguez, F., Crovetto, M., González, A., Morant, N. y Santibañez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista Chilena de Nutrición*. 38(2). 157-166.

- Rodríguez; F., Crovetto, M., González, A., Morant, N. y Santibáñez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios perfil del consumidor y características de su uso. *Rev Chil Nutr*, 38(2), 157-166
- Royo, M. (2007). *Nutrición en Salud Pública*. Instituto de Salud Carlos III Ministerio de Sanidad y Consumo
- Sánchez, A., Miranda, M., Guerra, E. (2008). Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *ALAN Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 58(3)
- Sicilia, A., Águila, C., Orta, A. y Muyor, J. (2008). *Perfil del usuario de centros deportivos*. Universidad de Almería.
- Williams, M. (2019). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte* / M.H. Williams.

Como citar este artículo:

- Bruce, G.; Becerrin H.; Paredes, Y. y Holod, M. (2019). Relación de la frecuencia del consumo de suplementos nutricionales con el propósito y el sexo de los usuarios en un gimnasio en Mérida, 2018. *Revista Gicos*, 4(1), 16-24

