



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos
nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios
Mundo Fitness, Trujillo, 2024**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

AUTORAS:

Aguirre Santillan, Estrella Belen (orcid.org/0000-0001-7175-0018)

Chavez Ramos, Ariana Renata (orcid.org/0000-0003-4027-2580)

ASESOR:

Dr. Diaz Ortega, Jorge Luis (orcid.org/0000-0002-6154-8913)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ
2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, DIAZ ORTEGA JORGE LUIS, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo 2024", cuyos autores son AGUIRRE SANTILLAN ESTRELLA BELEN, CHAVEZ RAMOS ARIANA RENATA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 08 de Mayo del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DIAZ ORTEGA JORGE LUIS DNI: 18134283 ORCID: 0000-0002-6154-8913	Firmado electrónicamente por: DIAZO el 15-05-2024 11:34:13

Código documento Trilce: TRI - 0746490





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, AGUIRRE SANTILLAN ESTRELLA BELEN, CHAVEZ RAMOS ARIANA RENATA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo 2024", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ARIANA RENATA CHAVEZ RAMOS DNI: 72172573 ORCID: 0000-0003-4027-2580	Firmado electrónicamente por: ACHAVEZRA3 el 08-05-2024 14:02:49
ESTRELLA BELEN AGUIRRE SANTILLAN DNI: 72467317 ORCID: 0000-0001-7175-0018	Firmado electrónicamente por: EAGUIRRESAN el 08-05-2024 13:11:17

Código documento Trilce: TRI - 0746555



Dedicatoria

Dios, cuya luz me guió en cada paso de este viaje académico, a mis amados padres Mónica y Pablo, cuyo amor incondicional y sacrificio han sido mi mayor inspiración, este y todos mis logros son para ustedes, a mi querido hermano, compañero de aventuras y apoyo inquebrantable, y a mis tres adorables cachorros, cuya alegría y compañía iluminaron mis días de estudio. Esta tesis es un tributo a ustedes, mis pilares fundamentales, por su constante apoyo y amor incondicional que han hecho posible este logro. Gracias por estar siempre a mi lado. **(Aguirre Santillan, Estrella Belen)**

A mi familia. A mi madre, Dora Ramos, y a mis abuelos, por su amor y apoyo incondicional durante mi trayectoria académica. Este logro es también suyo, y les dedico con todo mi cariño este trabajo que representa el fruto de nuestro esfuerzo compartido. **(Chávez Ramos, Ariana Renata)**

Agradecimiento

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a Dios por su guía constante, a nuestros padres por su amor incondicional, al Dr. Jorge Díaz Ortega cuya experiencia, orientación y dedicación fueron fundamentales para el éxito de este proyecto. También deseamos agradecer a los gimnasios Mundo Fitness por su colaboración en la realización de nuestra investigación. Su disposición y participación fueron esenciales para llevar a cabo este estudio de manera efectiva. A todos ustedes, nuestro más profundo reconocimiento por su invaluable contribución, confianza y apoyo, sin los cuales este logro no habría sido posible.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad de los autores.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	20
Tipo, enfoque y diseño de investigación:.....	20
Variables:.....	20
Población y muestra:.....	22
Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	23
Procedimiento:.....	26
Método para el Análisis de Datos:.....	27
Aspectos Éticos.....	28
III. RESULTADOS.....	30
IV. DISCUSIÓN.....	38
V. CONCLUSIONES.....	46
VI. RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS.....	
ANEXOS.....	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación entre la motivación en la mejora del rendimiento deportivo y las características de consumo del suplemento.....	39
Tabla 2: Relación entre la motivación del aumento de masa muscular y las características de consumo.....	40
Tabla 3: Relación entre la motivación de la disminución de grasa corporal y las características de consumo.....	42
Tabla 4: Relación entre la motivación de las personas influyentes y las características de consumo.....	43
Tabla 5: Relación entre la motivación de la mejora de salud y las características de consumo.....	45

RESUMEN

La ingesta de suplementos nutricionales es común entre usuarios de gimnasios, con implicaciones para el rendimiento deportivo y la salud. Esta investigación se enfoca en determinar las principales motivaciones asociadas con el consumo de suplementos nutricionales en 363 usuarios de los gimnasios de la cadena Mundo Fitness en Trujillo en 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, descriptivo correlacional, utilizando las pruebas estadísticas chi cuadrado y la V de Cramer. Los suplementos más consumidos fueron proteína (38%) y creatina (27.2%). Los hallazgos revelaron una relación significativa entre el tipo de suplemento consumido y nivel de motivación, destacándose la creatina entre individuos altamente motivados. Asimismo, se encontró una correlación positiva entre la frecuencia de consumo y la motivación para mejorar el rendimiento deportivo. Además, se identificaron asociaciones significativas entre el tipo de suplemento y resultados como aumento de masa muscular y reducción de grasa corporal. Sin embargo, no se encontraron pruebas suficientes para respaldar una asociación entre la frecuencia de consumo y la disminución de grasa corporal. También existe relación entre el tipo de suplemento y el papel de personas influyentes, con preferencias notorias entre profesionales de la salud y entrenadores.

Palabras clave: Suplementos nutricionales, motivaciones, rendimiento deportivo, salud.

Abstract

The intake of nutritional supplements is common among gym users, with implications for sports performance and health. This research focuses on determining the main motivations associated with the consumption of nutritional supplements in 363 users of the Mundo Fitness chain gyms in Trujillo in 2024. A quantitative approach and non-experimental, descriptive correlational design was used, using chi-square and Cramer's V statistical tests. The most consumed supplements were protein (38%) and creatine (27.2%). The findings revealed a significant relationship between the type of supplement consumed and level of motivation, with creatine standing out among highly motivated individuals. Likewise, a positive correlation was found between frequency of consumption and motivation to improve sports performance. In addition, significant associations were identified between the type of supplement and outcomes such as increased muscle mass and reduced body fat. However, there was insufficient evidence to support an association between frequency of consumption and body fat reduction. There is also a relationship between supplement type and the role of influencers, with notable preferences among health professionals and trainers.

Keywords: Nutritional supplements, motivations, sports performance, health.

I. INTRODUCCIÓN

La amplia gama de suplementos nutricionales (SN) disponibles en el mercado ha provocado que estos productos no solo sean adquiridos exclusivamente por atletas, sino por una parte significativa de la población involucrada en actividades físicas.

En la sociedad actual, al examinar cómo se alimenta la gente, no es suficiente enfocarse solamente en los alimentos consumidos. Se requiere considerar otras opciones cuando se tienen necesidades nutricionales elevadas, como los suplementos nutricionales (SN). Estos suplementos son a menudo usados para complementar la dieta, aunque carecen de evidencia científica que respalde su uso.¹ Según a las regulaciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos los suplementos dietéticos son descritos como cualquier "producto destinado al consumo que contiene un 'componente alimentario' con la finalidad de aumentar el valor nutricional en la dieta".²

Un "suplemento alimentario" puede consistir en una sola sustancia o una mezcla de sustancias (en forma de cápsulas, cápsulas blandas, tabletas, geles blandos, líquidos o polvos): vitaminas, minerales, compuestos de origen vegetal u equivalentes, aminoácidos (AA), compuestos que aumentan la ingesta total de nutrientes para complementar la dieta, así como concentrados, metabolitos, componentes o extractos.³

La nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento físico, por lo tanto, una dieta inapropiada puede afectar la composición corporal y el desempeño en personas que practican deportes. Es esencial para los deportistas mantener un equilibrio adecuado de energía, macronutrientes, micronutrientes y agua para entrenar y competir sin riesgo de lesiones. En ocasiones, por falta de conocimiento o habilidades para alcanzar sus metas, los deportistas pueden recurrir al uso de suplementos nutricionales en un intento por mejorar su rendimiento.⁴

Los suplementos nutricionales son formulaciones que contienen una combinación de diferentes nutrientes esenciales y se comercializan como una forma conveniente de cubrir los requerimientos diarios recomendados. Sin embargo, la efectividad y los beneficios reales de esta práctica siguen siendo motivo de debate.⁵

Con el transcurso del tiempo y la introducción de suplementos, ha habido una transformación en la manera en que los atletas se alimentan. Siguiendo las pautas, en ocasiones, la ingestión de proteínas y vitaminas reemplaza y amplía la dieta convencional. Asimismo, estos elementos son contribuyentes que favorecen la mejora del desempeño.⁶

Un considerable grupo de individuos, tanto aquellos que se dedican a actividades físicas intensas como aquellos que lo hacen por recreación, hacen uso de suplementos nutricionales independientemente de que participen en competencias o no. En muchos casos desconocen completamente la función y composición de los productos que están consumiendo, y no cuentan con la supervisión por profesionales de la salud debidamente clasificados.⁷

En el año 2020, en la revista Gestión, se observó que el mercado de suplementos nutricionales creció en un 20%. Hallándose que el 54% de los habitantes de Lima consumen algún tipo de suplemento nutricional. El anhelo de las personas por adoptar un estilo de vida que promueva la salud y el bienestar, que incluye la práctica de actividades físicas, la atención a la alimentación y la incorporación de suplementos nutricionales en su dieta, está en constante aumento.⁸

Un estudio llevado a cabo por Impulso PR y Marketing (Agencia de comunicación estratégica, marketing y relaciones públicas) de Influencia para la empresa del producto Vitagel, que incluyó una encuesta en línea y búsqueda de información en base de datos, reveló que el 54% de los habitantes de Lima consume algún tipo de suplemento nutricional. En lo que respecta a las búsquedas en línea asociadas con estos productos, se registraron más de 147,000 búsquedas entre enero y septiembre. De estas

búsquedas, el 63% fueron efectuadas por hombres y el 37% por mujeres.⁸

Cada día, se nota un aumento en los niveles de exigencia de las personas que practican ejercicios físicos intensos. Los entrenamientos se adaptan según las características individuales de los deportistas, lo que permite mejorar su técnica. En este escenario, junto con una alimentación adecuada, que es fundamental para adaptarse a los entrenamientos y mejorar el rendimiento, los suplementos nutricionales dirigidos a los deportistas están adquiriendo una importancia cada vez más creciente.

En la actualidad, existe una amplia gama de productos disponibles en el mercado, y su distribución está creciendo de manera significativa. En el deporte de alto rendimiento hoy en día, la necesidad de ganar y las recompensas económicas y sociales del éxito impulsan a los deportistas a tratar de mejorar su rendimiento de cualquier forma posible.⁹

Al día de hoy, encontramos una serie de productos y prácticas que se cree que tienen la capacidad (no siempre probada) de contribuir al desarrollo de la fuerza muscular y la fuerza requerida para el máximo rendimiento físico, es decir, aumentar la capacidad física humana. La facilidad con la que se incorporan estos suplementos en el mercado les permite a los atletas acceder a estos sin ningún control.

La incidencia del consumo de suplementos y multivitamínicos en personas que asisten al gimnasio es un tema relevante en la actualidad. A medida que el interés por la salud y el estado físico aumenta, muchos individuos buscan estos productos para potenciar su rendimiento deportivo, facilitar la recuperación muscular y fomentar la salud en general. Sin embargo, esta tendencia también plantea algunas problemáticas que vale la pena considerar como la falta de regulación y control de calidad, información insuficiente o engañosa, riesgos para la salud, dependencia y falta de educación y/o conocimiento. Es importante abordar estas problemáticas y promover la educación sobre el uso adecuado de suplementos y multivitamínicos en el contexto del ejercicio físico. Los profesionales de la salud y los entrenadores

pueden desempeñar un rol fundamental al proporcionar información basada en evidencias y orientación personalizada para asistir a las personas en la toma de decisiones fundamentadas sobre su uso.

La falta de ingesta suficiente de energía puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo, ya que conlleva una disminución de los sustratos energéticos disponibles, como el glucógeno y los ácidos grasos, lo que puede resultar en fatiga durante el ejercicio. Es fundamental destacar que, en el caso de los deportistas, el consumo adecuado de proteínas desempeña un papel crucial. Una ingesta insuficiente de proteínas puede obstaculizar procesos como el crecimiento muscular, la reparación y la adaptación muscular después del ejercicio. Por lo tanto, la cantidad de proteínas consumidas debe ajustarse según las necesidades individuales de cada atleta, teniendo en cuenta el tipo e intensidad del ejercicio realizado, la calidad de las proteínas ingeridas y el nivel de consumo de energía e hidratos de carbono.¹⁰

Por lo tanto, los atletas tienen una mayor necesidad de proteínas y, por ende, consumen más proteínas por comida para obtener las proteínas que necesitan, por lo que hay muy poca evidencia para recomendar la ingesta suplementaria de proteínas o aminoácidos para mejorar el rendimiento deportivo. Quienes consideren los suplementos proteicos deben saber que una dieta adecuada será suficiente, ya que la proteína dietética proporciona 20 aminoácidos entre esenciales (9) y no esenciales (11), incluidos los comercializados como ergogénicos.¹⁰

Los suplementos de creatina son aquellos que cuentan con evidencia demostrando un efecto positivo, logrando mejorar el rendimiento del ejercicio anaeróbico y la composición corporal.

Por lo ya expuesto anteriormente, el mantenimiento y mejora continua que busca el deportista de alto rendimiento, puede conducir a una ingesta inadecuada o por falta de conocimiento a una sobre dosificación, causante de efectos indeseables, mientras que la ingestión de productos no avalados o aprobados, no solo resulta perjudicial para la salud, sino que también puede acarrear otros problemas. La falta de conocimientos sobre la ingesta de los

mismos y la falta de control y asesoramiento profesional son motivos relevantes que requiere ser estudiado. Esto se puede evidenciar en la cadena de gimnasios Mundo Fitness en la ciudad de Trujillo, la mayoría de usuarios que asisten a estos gimnasios consumen suplementos nutricionales sin alguna prescripción por algún profesional, por ello la falta de conocimiento puede llevar a decisiones erróneas, esto va de la mano con las distintas motivaciones que tienen los usuarios para consumir estos suplementos. Por lo tanto, reconocer cuales son las motivaciones determinantes para el consumo de suplementos es fundamental, para formular estrategias de prevención y sus consecuencias.

Por estas razones, planteamos el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son las principales motivaciones que se asocian en el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024?

Por ello, en este estudio, el objetivo principal es determinar cuáles son las principales motivaciones que se asocian en el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024. Los objetivos específicos son identificar si el nivel de interés en mejorar el rendimiento deportivo es una de las principales motivaciones que se asocia con el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024. Identificar si el deseo de aumentar masa muscular es una de las principales motivaciones que se asocia con el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024.

Identificar si el deseo de disminuir grasa corporal es una de las principales motivaciones que influyen en el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024.

Identificar si la influencia de expertos, amigos o entrenadores es una de las principales motivaciones que se asocia con el consumo de suplementos

nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024.

Identificar si el deseo de mejorar la salud es una de las principales motivaciones que se asocia con el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024.

En Estados Unidos, Klein D. et al¹¹, en el año 2021 evaluó el conocimiento sobre nutrición deportiva del National Collegiate Athletic Association (NCAA) División III. Con un total de 331 estudiantes-atletas, 149 hombres, 181 mujeres y 1 sin sexo indicado. Fueron 62 atletas que tuvieron un curso de nutrición de nivel universitario previo, teniendo conocimientos significativamente mayores sobre nutrición deportiva total, carbohidratos e hidratación; en comparación con aquellos atletas que no lo hicieron. Los atletas también informaron sobre sus tres fuentes principales de información nutricional, las redes sociales, los entrenadores y los preparadores físicos.

Se obtuvo un resumen detallado de las motivaciones para los hábitos alimentarios y el uso de suplementos. La mayoría de las respuestas de las mujeres fueron un suplemento multivitamínico/mineral (37,7%), suplementos proteicos (25,3%) y pre entrenamiento con cafeína (9,3%). A diferencia de los hombres, los suplementos proteicos (31,4%), seguidos por “No tomo suplementos habitualmente” (16,4%) y multivitamínicos/minerales (14,3%).

Las razones más destacadas por la que consumen complementos alimenticios. Se halló consumo por rendimiento un 19,8% en hombres y un 10,8% en mujeres. Recuperación 22,4% en hombres y 13,8% en mujeres. Composición corporal/físico un 16,9% en hombres y 6,9% en mujeres. Enfoque/energía un 12,0% en hombres y 10,0% en mujeres. Salud general un 17,8% en hombres y 26,5% en mujeres. ¹¹

En Chile, Henríquez M. et al¹², en el año 2021 en su artículo de investigación Hábitos de consumo de suplementos nutricionales en deportistas chilenos con discapacidad, el propósito de este estudio fue describir la prevalencia del uso

y el tipo de suplementos nutricionales en atletas chilenos con discapacidad, así como identificar las razones detrás de su uso, detallando las fuentes de prescripción según el deporte y el nivel competitivo. La muestra incluyó a 186 atletas con discapacidad reclutados de diferentes organizaciones deportivas y completaron un cuestionario; donde se obtuvieron los siguientes resultados: El 61.8% de los participantes informaron haber consultado a un nutricionista, mientras que el 21.0% declaró consumir suplementos nutricionales. La fuente de prescripción más común para el uso de suplementos nutricionales fue por parte de nutricionistas/médicos (71.8%), y los más populares fueron proteínas, vitaminas, aminoácidos y creatina. Por otro lado, El 74.4% de los encuestados indicó que consume suplementos nutricionales para mejorar su rendimiento deportivo y optimizar su composición corporal, mientras que el 61.5% los utiliza para sustituir comidas y compensar dietas inadecuadas.¹²

En Canadá, Roy K. et al¹³ en el año 2021, recopiló información sobre las prácticas de suplementación dietética entre los atletas universitarios en un entorno universitario en Ontario, Canadá. Realizó un cuestionario en línea sobre el uso de suplementos nutricionales donde fue completado por 302 atletas universitarios que competían en deportes intermitentes, de fuerza y resistencia en la Universidad de Guelph. Los datos de los usuarios de suplementos fueron analizados mediante un análisis de Chi-cuadrado para investigar el tipo de consumo de suplementos nutricionales, la frecuencia de uso y las razones para su uso. Entre los resultados se obtuvo que, el 58.3% de los atletas informaron haber utilizado al menos un tipo de suplementos nutricionales en los últimos seis meses. Las razones más frecuentemente reportadas para consumir estos fueron mantener una buena salud, aumentar la energía, promover la recuperación, corregir o prevenir deficiencias de micronutrientes y suministrar formas convenientes de energía y/o macronutrientes. Aunque la mayoría de los atletas estaban utilizando fuentes confiables de información, como los profesionales de la salud, el 58.6% aún mencionaron querer adquirir más conocimientos sobre los suplementos nutricionales.¹³

En México, Sánchez A. et al¹⁴ en el año 2021 en su artículo acerca de la

prevalencia y los factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en personas que asisten a gimnasios, que fue realizado en un total 1135 mexicanos entre las edades de 18 - 40 años. De los partícipes 58% fueron hombres y 42% mujeres. Consumieron algún suplemento nutricional fue el 46,2% y 35,4% lo consumió durante el estudio. Los SN (Suplementos nutricionales) de mayor consumo fueron bebidas deportivas en un 28,7% y proteína 23,6%. Se nombraron a tres factores de consumo "deseo de magreza" haciendo alusión al anhelo de reducir grasa corporal. En el segundo cuestionario se evaluaron los factores "deseo de muscularidad" y "deterioro funcional debido a dismorfia muscular", los cuales representaron el 35%, 20.5% y 19.67% de los factores, respectivamente. Se concluyó que el consumo de suplementos nutricionales fue mayor en el género masculino, participantes con mayor edad, con mayor duración entrenando y con un deterioro en la función debido a la preocupación por la dismorfia muscular. Los expertos en nutrición se posicionaron como la tercera fuente que recomendó suplementos nutricionales (SN), posterior a entrenadores y amigos. Aproximadamente el 50% de las personas que frecuentan los gimnasios han probado algún tipo de suplemento nutricional. Se identifican grupos que cuentan con mayor probabilidad de consumir estos suplementos, lo que sugiere necesidad de investigación a fondo con respecto a las razones que subyacen a esta tendencia.

En España, Baltazar G. et al¹⁵, el año 2019 en la revista Journal of the International Society of Sports Nutrition (JISSN) con su artículo Prevalencia y patrones de uso de suplementos dietéticos en deportistas de élite españoles; en una muestra de 527 atletas de alto rendimiento (346 hombres y 181 mujeres), se obtuvo un resultado de 64% de los atletas utilizaron suplementos dietéticos. La edad, el género, la modalidad deportiva, el nivel de competencia y la conducta profesional demostraron influir en la prevalencia de la utilización de suplementos dietéticos. Los resultados obtenidos exponen la idea de una ingesta descontrolada de suplementos dietéticos entre ciertos atletas. Esto claramente se manifiesta por la alta autoconfianza de los atletas, quienes consideran su propio conocimiento como principal fuente para adquirir

información exacta sobre impacto y eficacia del suplemento, refiriéndose a sí mismos como los principales responsables del plan de suplementación. Como se ha descubierto, obtener orientación nutricional de un experto certificado, en lugar de confiar en la auto prescripción, conlleva a tomar mejores decisiones y mejor fundamentadas en lo que respecta al uso de suplementos nutricionales vinculados al desempeño, salud y recuperación.

El suplemento dietético consumido con mayor frecuencia fueron las proteínas, seguido de los suplementos a base de aminoácidos/BCAA. Además, según la clasificación de suplementos según el consenso del COI, el 18% de ellos fueron catalogados como poseedores de un bajo nivel de evidencia científica. El 45% de los deportistas adquirieron suplementos dietéticos en una tienda, mientras que el 24% los obtuvieron a través de un patrocinador. Sorprendentemente, el 81% de los atletas que consumían suplementos no estaban familiarizados con ninguna plataforma para verificar la seguridad o calidad de dichos suplementos. La utilización de suplementos dietéticos parece ser común en el mundo del deporte, con muchos atletas tomando suplementos que carecen de respaldo científico sólido. Además, los deportistas a menudo se basan en fuentes de información insuficientes y pueden tener un conocimiento limitado sobre cómo identificar la posible contaminación en los suplementos que consumen.

En el año 2022, Baladia E y Moñino G¹⁶ en la revista española de Nutrición humana y dietética con su estudio. En base a los participantes encontraron que el 63.4% habían consumido algún tipo de suplemento durante ese último año, también dentro de su muestra se encontró que consumen algún producto para atletas y productos para la pérdida de peso. El 70% de las personas encuestadas consumen suplementos nutricionales a base de plantas para potenciar su bienestar en la salud, en comparación a los que consumían suplementos deportivos con el fin de tener mejor rendimiento durante el entrenamiento y aquellos que ingerían productos para la pérdida de peso lo harían con el propósito de complementar su alimentación y obtener un aspecto físico deseado.

En Colombia, en el año 2017, Duarte J,¹⁷ en su investigación El perfil del consumidor de suplementos nutricionales en las sedes de los gimnasios de la USTA en Bogotá se trabajó con una muestra de 100 usuarios de gimnasios, donde el instrumento usado fue un cuestionario de 19 preguntas para determinar el uso de suplementos nutricionales, dentro de esto, también pudo determinar diversos factores que contribuyen a la decisión de compra y consumo de estos, en los resultados se evidenció que no consume suplementos el 71.2% de la muestra y el 28.7% restante si consume suplementos. Sin embargo al contrastar los datos con la previa orientación de compra del suplemento, se revela que el 73.4% de los encuestados asegura haberse auto-recetado algún suplemento en algún momento de sus vidas, por el contrario, de este grupo un 7.4% toma en cuenta la recomendación de un nutricionista, en cambio el resto continúa dependiendo personas no especializadas para recibir recomendación sobre los suplementos, teniendo como fuentes un 7.4% mencionó a un deportólogo, 3.1% a un entrenador, un 8.5% a un amigo como fuente de asesoramiento.

En el año 2023, Ospina J,¹⁸ en el trabajo de investigación Motivadores de compra de suplementos deportivos en entrenadores de gimnasios en la ciudad de Pereira, Colombia se encontró que la compra de estos productos está asociada con la mejora del rendimiento físico deficiente y la aceleración de la recuperación muscular. La necesidad principal es satisfacer los requerimientos alimenticios, de los cuales surgen necesidades adicionales, como sentirse bien durante el entrenamiento, prevenir la fatiga después del ejercicio y evitar lesiones. Se destacan dos importantes motivadores de compra, el aumento de la masa muscular lo que guarda una estrecha relación con la motivación por mejorar la apariencia física, el segundo motivador se orienta hacia el logro de objetivos trazados, dependiendo de las metas individuales de cada consumidor en su alimentación y rutina deportiva. En relación con los impulsores emocionales, se destaca que son mayormente positivos, como satisfacción, alegría y felicidad. Una característica destacada es que los entrenadores reconocen que la adquisición real de suplementos proporciona un respaldo psicológico similar al efecto placebo. Esto se debe a

que en la mente del individuo se genera una percepción de que el producto es beneficioso para sus procesos sin necesariamente evaluar los resultados finales.

En la ciudad de Lima, Giraldo L.¹⁹ en el trabajo de investigación realizado en el 2021 “Propuesta de indicadores para el estudio de los factores que influyen en la decisión de compra de suplementos deportivos” finiquitó en lo que respecta a la industria de suplementos nutricionales, tanto el mercado global como el latinoamericano experimentan cuatro principales impulsores de su crecimiento. En primer lugar, se observó un aumento en la inquietud por llevar un estilo de vida con actividad física y saludable, cada vez hay un aumento en la sociedad de personas que se involucra en actividades físicas y busca adoptar hábitos beneficiosos para su salud. Este creciente interés conlleva a una mayor demanda de productos.

En segundo lugar, se produjo un incremento en la cantidad de lugares donde se pueden adquirir los productos, como gimnasios, centros de bienestar y plataformas de venta en línea, lo que facilita el acceso a la adquisición de suplementos.

En tercer lugar, se halló un aumento en la investigación y la información disponible en el mercado. Diversos estudios han demostrado que a medida que se expande la comprensión sobre estos productos, también hay un incremento en su utilización.

Por último, el mayor poder adquisitivo, especialmente en los países desarrollados, ha generado un aumento en el consumo de estos productos en mayor medida, ya que las personas tienen más recursos disponibles para invertir en su bienestar.¹⁶

Para poder continuar y profundizar en el tema es importante conocer los conceptos.

En el año 2018, Chad M. et al ²⁰ en la Revista Sociedad internacional de nutrición deportiva hacen referencia a la ayuda por parte de los suplementos deportivos en el aumento de la fuerza, resistencia y masa magra. Reduciendo

de tal manera el fallo muscular y disminuyendo la fatiga durante el ejercicio físico.

El consenso de expertos publicados en 2017 en el *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, se encontró que muchos suplementos deportivos populares utilizados en el deporte son generalmente seguros cuando se toman según las indicaciones correctas y dentro de las dosis recomendadas.²¹

El Instituto Australiano de Deportes (AIS) ha desarrollado un sistema de clasificación para alimentos deportivos y suplementos que los divide en grupos de 4. Esta clasificación se basa en la evidencia científica y consideraciones prácticas para determinar la seguridad, la legalidad y la eficacia de cada producto en la mejora del rendimiento deportivo.²²

En la categoría A, se encontraron productos relacionados con el deporte, suplementos de carácter médico y rendimiento.

Destacándose por ofrecer una alternativa cómoda a los alimentos, lo que contribuye a alcanzar objetivos nutricionales diarios y prevenir o tratar posibles carencias nutricionales; Ejemplos de estos productos: bebidas deportivas, geles deportivos, barras deportivas, aditivos líquidos, carbohidratos, hierro, suplementos de calcio, multivitamínicos, minerales.²³

En el Grupo B no se encuentra evidencia significativa de salud o manuales para garantizar la eficiencia, sin embargo, aún son interesantes para los entrenadores o atletas. Se merecen grandes estudios y pueden ser clasificados como atletas siguiendo los procedimientos de clasificación. La primera subdivisión de este grupo incluye a los compuestos de polifenoles.

Pandey K y Rizvi S. indican que los suplementos, son sustancias producidas por plantas como metabolitos secundarios que generalmente están involucradas en defensa por la radiación ultravioleta, lo que conduce a efectos antioxidantes.²⁴

La Comisión australiana de deporte ²⁵, señala que la siguiente subcategoría

es llamada “otros”, y se encuentran los antioxidantes E y C, HMB, carnitina, glutamina, glucosamina y aceites de pescado. Los suplementos encontrados en la categoría C, contienen una pobre evidencia con respecto a las repercusiones positivas y no constan con una acreditación para suplementación.

En el grupo D, por su parte coincide con los suplementos que presentan una gran posibilidad de que se produzca una contaminación con sustancias que pueden resultar positivo para una prueba antidopaje.²⁵ Este documento va a utilizar la clasificación y se centrará de manera específica en la búsqueda de la sección A y B, todo esto según el sistema de clasificación AIS (Instituto Australiano de Deportes).²²

Existe un gran interés por consumir estos suplementos, pero poco se sabe de las motivaciones de su uso, o de los productos más consumidos, entre otras variables que nos den a conocer el perfil del consumidor, que es lo que se busca en esta investigación. Por otro lado, se busca prevenir un riesgo potencial no solo para el área de deporte, sino, también para la salud. Por eso mismo es ideal regular el uso insensato e inseguro de suplementos deportivos, vitaminas/ minerales en mejora del potencial físico. Ejemplos de la categoría A y B son: ²⁵

La creatina es un compuesto que se obtiene a través de alimentos ricos en proteínas y también el cuerpo humano lo produce de forma natural. En los músculos se observa una mayor concentración de creatina y es excretada a través de la función renal. Asimismo, está disponible en el mercado de manera procesada conocida también como monohidrato de creatina, la cual ha sido ampliamente estudiada.²⁶

Una dieta convencional carnívora suministra alrededor de 1 a 2 gramos de creatina diarios, si bien factores como el tiempo de cocción, el tipo de carne y la región muscular afectan los niveles de creatina después de su ingesta.²⁷

Las investigaciones relacionadas con el consumo de suplementos de creatina evidencian mejoras en el desempeño y la fuerza durante actividades de breve duración y máxima intensidad, evaluadas mediante factores como la

repetición máxima, potencia muscular, cantidad de repeticiones, fuerza, velocidad y resistencia muscular.²⁸

En relación a la cantidad recomendada de creatina, se sugiere una ingesta inicial de 20 gramos de creatina divididos en 4 dosis diarias durante un lapso de 4 a 7 días, para fases iniciales de carga. Para la etapa de mantenimiento, se aconseja un consumo de 3 a 5 gramos por día, durante 4 semanas, lo que equivale a aproximadamente 0,04 a 0,07 gramos por kilogramo de peso corporal. Se ha observado que su efecto positivo en el rendimiento físico disminuye después de más de 8 semanas de uso, por lo que se recomienda interrumpir su consumo durante un breve período. Por ende, se propone dividir la toma en un 25% durante el desayuno, otro 25% antes del entrenamiento y el 50% restante después de finalizar la rutina de ejercicios. Además, es importante destacar que el uso de monohidrato de creatina dentro de las cantidades recomendadas se considera seguro. No obstante, los calambres musculares son el efecto adverso más común, ya que se atribuyen a la deshidratación o a cambios en el equilibrio hídrico causados por este producto.²⁹

La creatina parece ser actualmente el suplemento nutricional más efectivo para mejorar la masa corporal y el ejercicio anaeróbico. Se han realizado numerosos estudios de investigación revisados por expertos para evaluar la eficacia de la suplementación con creatina en la mejora del rendimiento físico. Aproximadamente el 70% de estos estudios señalaron mejoras significativas en la capacidad de ejercicio a largo plazo, indicando que contribuye en elevar el nivel general de la calidad del entrenamiento y da resultados de fuerza entre un 5% y un 15%.³⁰ En cuanto a la beta alanina, se encuentra entre los cinco suplementos deportivos reconocidos por el Comité Olímpico Internacional (COI), respaldados por la eficaz evidencia que justifica su aplicación en circunstancias específicas.³¹

Este es un aminoácido no esencial y el único aminoácido beta natural, sirve como el precursor crucial para la síntesis de carnosina, presente en cantidades significativas en los músculos esqueléticos. Estudios sobre la

suplementación de beta-alanina indican que tienen el potencial de elevar considerablemente los niveles de carnosina intramuscular. En teoría, el incremento de los niveles de carnosina en los músculos podría potenciar tanto el desempeño aeróbico como el anaeróbico, en especial en actividades de alta intensidad y de corta duración. (1-4 minutos).³²

Además, se ha observado que mejora el rendimiento durante el ejercicio, especialmente en actividades con una duración de 1 a 4 minutos, cuando se administra en dosis de 4 a 6 gramos al día durante al menos 15 a 30 días. Este aumento de la dosis ha mostrado un incremento significativo en los niveles de carnosina, entre el 20% y el 30% a 20 gramos al día, y entre el 40% y el 60% a 30 gramos al día, alcanzando aproximadamente un 80% después de 10 semanas. La β alanina ha demostrado tener un efecto moderadamente alto en la reducción de la fatiga neuromuscular. A pesar de no generar efectos negativos en personas sanas cuando se administran en las cantidades recomendadas, se han observado sensaciones de parestesia en las extremidades y la aparición de picazón, atribuibles a la presencia de L-alanina.³³

Aunque nutrientes como las proteínas y grasas presentes en la alimentación pueden suministrar la energía requerida para la actividad física, los carbohidratos (HC) son nutrientes esenciales, ya que son el sustrato que el cuerpo metaboliza de manera más eficiente. El único macronutriente capaz de descomponerse lo suficientemente rápido para proveer energía durante períodos de ejercicio de alta intensidad, especialmente cuando los músculos se contraen rápidamente.³⁴

En los últimos años, los estudios han resaltado la importancia de la alimentación en el desempeño deportivo, centrándose especialmente en la función de los hidratos de carbono. Se ha reconocido que el glucógeno no solo actúa como fuente de energía, sino también como un controlador de las vías de señalización que guían las adaptaciones causadas por el ejercicio. Por lo tanto, la disponibilidad de hidratos de carbono, ya sea baja o alta, puede generar resultados positivos o negativos dependiendo del objetivo. Por un lado, la disminución de los niveles de glucógeno se convierte en un factor

limitante para el rendimiento durante sesiones de ejercicio de alta intensidad, lo que destaca la importancia crítica de asegurar una cantidad adecuada de carbohidratos disponibles tanto antes como durante la actividad física. Además, una disponibilidad elevada de carbohidratos se ha vinculado de manera positiva con las adaptaciones generadas por el ejercicio en el entrenamiento de resistencia. Por otro lado, una escasez de carbohidratos promueve adaptaciones inducidas por el ejercicio en la resistencia, como el aumento de la producción de nuevas mitocondrias y una mejora en la liberación de grasas.³⁵

Por lo tanto, según la rutina de entrenamiento, los atletas deberían ingerir entre 3 y 12 gramos de carbohidratos por kilogramo de peso a lo largo del día. Este rango es simplemente una referencia para calcular las necesidades de carbohidratos. La cantidad de carbohidratos que un atleta requiere debe ajustarse según la duración y el tipo de sesiones de entrenamiento, siendo que los periodos más prolongados y los entrenamientos más intensos demandan una mayor cantidad de gramos de carbohidratos.³⁶

Los atletas tienen requerimientos alimenticios de proteínas superiores en comparación con la población general. Las dosis de proteínas recomendadas en el ámbito deportivo en disciplinas de resistencia, como carreras, fútbol y ciclismo, que demandan mantener un rendimiento eficaz durante períodos prolongados, se sugiere una ingesta de proteínas de 1,2 a 1,4 gramos por kilogramo al día. En deportes que enfatizan la fuerza, como levantamiento de pesas o fisicoculturismo, la recomendación es más alta, oscilando entre 1,6 a 1,8 gramos de proteínas por kilogramo al día. Por otro lado, para aquellos que realizan actividad física recreativa en su vida diaria, los requerimientos de proteínas no experimentan un aumento y se mantienen en el mismo nivel que para la población general, que es de 0,8 gramos de proteína por kilogramo al día.³⁷

Proteínas de suero de leche, el suero es el líquido resultante después de separar la grasa y la caseína de la leche. La cual contiene altas cantidades de aminoácidos esenciales y aminoácidos de cadena ramificada que son

sencillamente absorbidos por el músculo para su utilización. Estas proteínas, conocidas como WP (proteínas de suero), se consideran rápidas y representan aproximadamente el 18-20% del total de proteínas presentes en la leche.³⁷

La cafeína, estructuralmente relacionada con la adenosina, actúa principalmente como un antagonista de los receptores de adenosina, mostrando propiedades psicotrópicas y antiinflamatorias. Luego de ser ingerida, la cafeína se absorbe en todo el tracto gastrointestinal, incluyendo la boca y la mucosa esofágica, y alcanza rápidamente la corriente sanguínea en tan solo 15 a 30 minutos. Reconocida como una de las ayudas ergogénicas más eficaces, la cafeína ha demostrado beneficios en diversas actividades, desde ejercicios de resistencia hasta potencia y fuerza.³⁸

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha señalado que una ingesta diaria de 400 miligramos, que equivale a aproximadamente cuatro o cinco tazas de café, por lo general no está vinculada con efectos adversos peligrosos. No obstante, existe una considerable variabilidad en la sensibilidad de las personas a los efectos de la cafeína y en la rapidez con la que la metabolizan.³⁹

La utilización de creatina como suplemento en el ámbito deportivo conlleva mejoras en el rendimiento atlético, particularmente en situaciones que implican la realización de repeticiones de ejercicios de alta intensidad en un intervalo de tiempo corto.⁴⁰

Así, podemos afirmar que los resultados más sobresalientes se evidencian en disciplinas deportivas que involucran carreras de alta velocidad realizadas en sucesión, con intervalos de recuperación mínimos.⁴⁰

En lo que respecta a los ejercicios de fuerza, la creatina resulta efectiva en contracciones dinámicas e isotónicas. Sin embargo, no se ha establecido de

manera definitiva su eficacia cuando se utiliza en combinación con ejercicios de fuerza isométrica e isocinética.⁴¹

Diversas investigaciones señalan que la ingestión de 5 gramos de creatina junto con carbohidratos durante un período de 5 días provoca un aumento en los depósitos de glucógeno en los músculos, observado 24 horas después de la actividad física.⁴²

El consumo de L-Carnitina en el ámbito deportivo, actualmente, investigadores están explorando si los suplementos de carnitina pueden optimizar el funcionamiento más efectivo de los músculos. No obstante, los resultados de los estudios sobre si los suplementos de carnitina afectan el rendimiento deportivo han sido variados. La mayoría de la carnitina en el organismo se almacena en los músculos.

En un estudio con atletas jóvenes aficionados, aquellos que consumieron una bebida que contenía carnitina notaron que les resultaba más sencillo completar una evaluación de resistencia física, en contraste con aquellos que bebieron una bebida desprovista de carnitina. En otro estudio con un grupo reducido de hombres, la carnitina no tuvo un impacto en el rendimiento durante una sesión de ciclismo de una hora, aunque sí hubo un leve incremento en la cantidad de carnitina acumulada en los músculos de los varones que mantenían una alimentación vegetariana. En investigaciones con deportistas experimentados y adultos físicamente activos han mostrado que los suplementos de carnitina mejoran el rendimiento y acortan el tiempo de recuperación en algunos de los ensayos, aunque no en todos. Se requiere llevar a cabo más investigaciones para lograr una comprensión más completa de si los suplementos de carnitina efectivamente mejoran el rendimiento deportivo.⁴³

Por otro lado, las motivaciones pueden ser muy diversas y abarcar distintos aspectos de la vida, como las necesidades fisiológicas básicas (como hambre, sed, sueño), las necesidades de seguridad, las relaciones sociales, el

reconocimiento, la autorrealización, entre otros. Cada individuo puede tener diferentes motivaciones en momentos y contextos variados, y estas motivaciones tienen un impacto significativo en las decisiones y acciones que se llevan a cabo.

Cuando un individuo realiza una compra, está influenciado por varios factores, tanto internos a nivel psicológico como externos inducidos, conocidos como Motivadores de Compra. En el año 2002, Amorós E ⁴⁴, indica que estos motivadores se derivan de dos aspectos intrínsecos: la sensación de carencia y la posterior creación de una necesidad, la cual se entiende como la ausencia de algo en el ser humano. La motivación, en esencia, es el proceso a través del cual las personas buscan mejorar sus condiciones de vida y mantenerlas. Este impulso motiva y orienta el comportamiento individual, influyendo en distintos aspectos de la personalidad, incluyendo autorrealización, reconocimiento, logro personal y autoconfianza.

Los principios mencionados anteriormente también están presentes al adquirir un suplemento deportivo. Por ejemplo, cada comprador presenta distintos requerimientos al perseguir sus objetivos físicos, lo que crea una sensación de tensión. Este sentimiento genera un impulso para aliviar dicha tensión. En ese momento, la persona se encuentra frente a diferentes opciones, una de las cuales podría ser el consumo de suplementos. El consumidor decide comprar estos suplementos basándose en su propia experiencia y conocimiento adquirido. Esta acción de compra, generada por la tensión previa, se denomina conducta, y todo este proceso motivacional le permite alcanzar su objetivo final.¹⁸

La hipótesis de esta investigación postula que existe una correlación significativa entre diversas motivaciones, tales como el deseo de aumentar la masa muscular, la reducción de la grasa corporal, la búsqueda de mejoras en la salud y el aspecto físico, así como el interés en optimizar el rendimiento deportivo. Además, consideramos que factores como la influencia de expertos, entrenadores, amigos o compañeros deportistas, así como el anhelo de obtener resultados rápidos, están asociados con el consumo de suplementos nutricionales por parte de los usuarios de la cadena de

gimnasios Mundo Fitness.

II. METODOLOGÍA

Tipo, enfoque y diseño de investigación:

Esta investigación fue de tipo básica y con enfoque cuantitativo

El presente estudio involucró un estudio Transversal. Hernández R ⁴⁵, explica que se caracteriza por un procedimiento de recolección de datos que perdura sólo y únicamente en un momento y tiempo.

Descriptivo, este tipo de investigación abarca el registro, descripción, análisis e interpretación de lo actual. El enfoque se realiza sobre las conclusiones o acerca de cómo una persona o grupo específico se desarrolla en el presente. ⁴⁶

Esta investigación se enmarcó en un diseño no experimental, precisamente en un diseño correlacional.

Variables:

Se consideró como variable 1 las Motivaciones, en la revisión de Araya L y Pedreros M. ⁴⁷, explica que la motivación se relaciona con una serie de estímulos o anhelos que promueven un comportamiento específico, esto implica aquello que induce a las personas a tomar acciones o comportarse de ciertas formas.

La presente variable fue determinada a través de un cuestionario y se dimensiona en:

- Mejora del rendimiento deportivo
- Aumento de masa muscular

- Disminución de grasa corporal
- Mejorar la salud
- Personas influyentes

Se consideró como variable 2 a Consumo Suplementos Nutricionales, estas son sustancias que las personas incorporan en su alimentación, englobando vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos, y pueden presentarse en diversas formas, como cápsulas, líquidos o polvos.⁴⁸

Esta variable se midió a través de una ficha de registro realizada por las autoras.

Esta variable se dimensiona en:

- Tipo de suplemento:
- Frecuencia de consumo
- Duración del consumo

Escala de medición: Ordinal

- Nivel de consumo
- ❖ Adecuado

Creatina: 2.5 - 5 gramos al día.

Proteína:

- Mujeres: 2 - 3 scoops por día.
- Hombres: 3 - 4 scoops por día.

Cafeína: 200 a 400 miligramos de cafeína por día

Vitaminas y Minerales:

- Omega 3: 1 - 2 gramos por día (una a dos cápsulas de 1000mg)
- Vitamina C: 1 - 2 gramos por día (una a dos cápsulas de 1000mg)

- Complejo B: 1 - 2 cápsulas por día
- L - carnitina: 750 - 1000 miligramos por día

❖ Inadecuado:

Creatina: Si no cumplen el consumo estandarizado de 2.5 - 5 gramos por día. Donde el consumo inadecuado sería menor de 2.5 o mayor de 5 gramos por día.

Proteína: Si no cumplen con el consumo estandarizado tanto de hombres como mujeres. Donde el consumo en mujeres inadecuado sería menor o mayor de 2 - 3 scoops por día y en hombres menor o mayor de 3 - 4 scoops por día.

Cafeína: Si no cumplen el consumo estandarizado de miligramos por día. Donde el consumo inadecuado sería menor de 200 o mayor de 400 miligramos por día.

Vitaminas y Minerales: Si no cumplen el consumo estandarizado de miligramos por día.

L - Carnitina: Si no cumplen el consumo estandarizado de miligramos por día. Donde el consumo inadecuado sería menor de 750 o mayor de 1000 miligramos por día.

Escala de medición: Nominal

La definición conceptual, definición operacional, sus indicadores y escala de medición de ambas variables, se muestran en la tabla del Anexo N°1.

Población y muestra:

La población estuvo compuesta por 800 personas que asistieron a las sedes del gimnasio Mundo Fitness en la provincia de Trujillo.

Se tomaron en cuenta como criterios de inclusión usuarios que asistan a las sedes del gimnasio Mundo Fitness en la provincia de

Trujillo de las siguientes zonas: Ov. Larco, Pablo Casals, Quintanas, Chacarero, en el periodo Febrero a marzo en los turnos mañana, tarde y noche. Así mismo, que estuvieran dispuestos a participar voluntariamente en el estudio. Por último, aquellos usuarios que consuman algún tipo de suplemento nutricional

Como criterios de exclusión se consideraron a personas que no consuman ningún tipo de suplementos nutricionales y usuarios que consumen anabólicos

La muestra consistió en 363 individuos que son asistentes al gimnasio Mundo Fitness en sus diferentes sedes. Además, la muestra fue obtenida mediante la aplicación de la fórmula para población finita (Ver Anexo N° 6).

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Estas técnicas no asignan una probabilidad específica a cada individuo para ser seleccionado en la muestra y no se calcula un error aleatorio. En cambio, los participantes se eligen principalmente según el criterio o juicio del investigador. Se asume que las muestras seleccionadas están libres de sesgos y que representan adecuadamente a la población de interés.⁴⁹

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

En este estudio, se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos y el cuestionario como instrumento de medición.

Se empleó una ficha de registro y una encuesta desarrollada por las autoras, para evaluar las motivaciones que contribuyen a los usuarios para consumir suplementos nutricionales. (Ver anexo N° 2). Los instrumentos de recolección de datos están validados por tres profesionales en nutrición (Ver Anexo N° 3).

El primer instrumento planteado se centra en analizar el consumo de suplementos nutricionales. Cada dimensión se enfoca en aspectos específicos del consumo de estos suplementos nutricionales. Abarcando las siguientes dimensiones: Tipo de Suplementos Consumidos, Frecuencia de Consumo, Dosificación y Cantidad, Duración del Consumo por Suplemento.

En la primera dimensión se utilizó el ítem “Tipo de Suplementos Consumidos (elegir la opción que más consuma)”. Esta sección busca identificar los tipos de suplementos nutricionales que los participantes consumen regularmente. Se presentan opciones como proteínas, vitaminas y minerales, creatina, cafeína, L-Carnitina, además de una opción "otro" para especificar suplementos no enumerados.

En la segunda dimensión se empleó el ítem “¿Cuántas veces a la semana consume el suplemento?”. Enfocada en la frecuencia con la que se consumen los diferentes tipos de suplementos nutricionales. Donde las opciones son rangos de frecuencia, desde 1-2 veces por semana, 3-4 veces por semana, 5-6 veces por semana, todos los días, hasta la posibilidad de indicar una situación específica para el consumo ocasional.

En la tercera dimensión el ítem utilizado “Por favor, especifica la dosis y cantidad de los suplementos que tomas regularmente” Los participantes pueden detallar la cantidad en gramos, scoops o cucharadas para cada tipo de suplemento incluido en su consumo habitual. Esta dimensión busca recopilar información sobre la cantidad o dosis diaria de cada tipo de suplemento consumido.

En la última dimensión el ítem empleado “¿Cuánto es la duración de consumo del suplemento nutricional?” Ofrece rangos de duración, desde 3-6 meses, 6-12 meses y más de 12 meses para cada tipo de suplemento identificado. Se centra en el período de

tiempo durante el cual los participantes han estado consumiendo cada tipo de suplemento.

El segundo instrumento planteado se basa en la variable de motivación, se enfoca en evaluar la motivación de los participantes para mejorar su rendimiento deportivo a través del uso de suplementos nutricionales. Abarcando las siguientes dimensiones:

Interés en mejorar el rendimiento deportivo: el ítem de Evaluación es "¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo? Utilizando una escala que va desde "nada motivado", "poco motivado" y "muy motivado".

Aumento de masa muscular, se enfoca en evaluar que tan necesario es para los participantes aumentar su masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales. La dimensión utilizada se centra en medir el grado de motivación de los encuestados en relación con este objetivo específico. El ítem utilizado "¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?", usando una escala que va desde "nada necesario" hasta "muy necesario"

Disminución de grasa corporal, el ítem empleado "¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo de disminuir la grasa corporal?". Busca evaluar el nivel de necesidad o motivación de los encuestados en relación con el objetivo de disminuir la grasa corporal mediante el uso de suplementos nutricionales. Utilizando una escala que va desde "nada necesario" hasta "muy necesario" para comprender el nivel de motivación o percepción de necesidad en este aspecto específico.

Deficiencia de nutrientes en la dieta, el ítem que se empleó

“¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?”. Usando la escala de "nada necesario", "poco necesario", "muy necesario". Esta dimensión puede ayudar a comprender si la percepción de carencias nutricionales influye en la motivación para recurrir a suplementos.

Mejorar la salud, el ítem empleado “¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?”. Utilizando una escala que va desde "nada motivado", “poco motivado” y "muy motivado". Esta dimensión busca hallar las decisiones relacionadas con la salud y la adopción de comportamientos que impactan en el bienestar general.

Personas influyentes, busca identificar las personas influyentes que motivaron a los participantes a utilizar suplementos nutricionales. Las dimensiones utilizadas se centran en las diversas figuras que han impactado en la decisión de usar estos suplementos. El ítem de evaluación es "¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?", con opciones a marcar Profesionales de la salud, Entrenador, Auto prescripción y “otro”. Usando un formato de letras a,b,c,d, respectivamente que corresponde a la escala ordinal para facilitar el análisis y tabulación de las respuestas.

Procedimiento:

Se redactó una solicitud de autorización para llevar a cabo esta investigación, dirigiéndose a los administradores de los gimnasios. (Ver anexo 7)

Se obtuvo permiso y autorización y se acordó la fecha y horario para utilizar dentro de los gimnasios junto a los asistentes.

Se realizó la aplicación de instrumentos, desde el 22 de febrero la

encuesta fue brindada durante 2-3 días por cada sede, finalizando el 8 de marzo, de manera continua en el turno mañana de 08:00 am a 10am, turno tarde de 3 pm a 6:00 pm y turno noche 7pm a 8pm.

Se finalizó la recolección de datos, y se procedió a la calificación de los cuestionarios, entrevista y tabulación en SPSS.

Método para el Análisis de Datos:

Para el análisis de los resultados, se realizó la tabulación en el programa de IBM SPSS 26.0. Donde se aplicó estadística descriptiva, utilizando análisis de frecuencia para determinar la cantidad de veces que los participantes consumen diferentes tipos de suplementos nutricionales (por ejemplo, semanalmente) y para cuantificar la duración del consumo de suplementos (por ejemplo, meses). Esto permitió identificar patrones de consumo entre los participantes.

Se identificó la moda al destacar los suplementos nutricionales más consumidos y las motivaciones más comunes entre los usuarios de gimnasios, comprendiendo las preferencias generales de los participantes de este estudio.

Usando la prueba de Chi cuadrado y el coeficiente de correlación con el objetivo de investigar si existe una correlación entre ciertas motivaciones y el nivel de consumo de suplementos. El nivel de significancia utilizado es $\alpha = 0.05$, lo que implica una probabilidad del 5% de rechazar la hipótesis nula cuando es verdadera. El intervalo de confianza en 95%, lo que indica la probabilidad de que el intervalo estimado contenga el verdadero valor del parámetro. Para la correlación de ambas variables considerando la escala de medición cualitativa ordinal y nominal se usó V de Cramer.

Estas herramientas y métodos estadísticos permitieron explorar las

relaciones entre las variables, probar hipótesis y obtener conclusiones significativas acerca de las motivaciones y el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de Mundo Fitness en Trujillo en 2024.

Aspectos Éticos

La Declaración de Helsinki, aboga por la preservación de la vida, la salud y el bienestar de los individuos, así como de respetar su integridad, dignidad y capacidad de decisión, además de garantizar la privacidad y confidencialidad de la información de los participantes en esta investigación.

Por otra parte, se busca la confidencialidad de la información durante la realización de la investigación para poder velar por la integridad y dignidad de los participantes del estudio. De esta manera, se precisa realizar la investigación con el consentimiento informado sobre el uso de los datos brindados durante la recolección de información, así como el posterior uso de estos mismos sólo para fines de este estudio. Además, se aseguró que no habría discriminación entre los participantes en caso de que optaran por retirarse de la investigación, garantizando así un trato igualitario y justo para todos los participantes, en estricto apego al protocolo ético de la Universidad César Vallejo.

Después de que se proporcionó el consentimiento informado, se ofreció una breve síntesis de la problemática abordada en el estudio sobre cuáles son las principales motivaciones que se asocian en el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024, así mismo se explicó claramente los objetivos de este estudio y la razón exacta del uso de los datos, tanto para la presente investigación como para futuras investigaciones. (Ver anexo 4)

Conforme al centro de acondicionamiento físico, el resultado obtenido mediante esta investigación sería un gran aporte para

poder conocer la contribución de las motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness. Mediante esta investigación se podría tener mayor precisión y rango de acción sobre las medidas para reforzar las motivaciones para el consumo óptimo de suplementos nutricionales. De esta forma se lograría la promoción de la vida, salud y bienestar de las personas.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre la motivación en la mejora del rendimiento deportivo y las características de consumo del suplemento

Características de consumo del suplemento		Mejora del rendimiento deportivo				Sig.	V de Cramer
		Nada motivado	Poco motivado	Muy motivado	Total		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Tipo de suplemento	Proteínas	32(35,6%)	46(43,8%)	60(35,7%)	138(38%)	0,00* 0	0,249
	Vitaminas y minerales	27(30%)	13(12,4%)	8(4,8%)	48(13,2%)		
	Creatina	19(21,1%)	25(23,8%)	54(32,1%)	98(27%)		
	Cafeína	3(3,3%)	9(8,6%)	30(17,9%)	42(11,6%)		
	L-carnitina	9(10%)	12(11,4%)	16(9,5%)	37(10,2%)		
Frecuencia de consumo	1 a 2 veces/semana	1(1,1%)	2(1,9%)	6(3,6%)	9(2,5%)	0,03* 8	0,136
	3 a 4 veces/semana	13(14,4%)	21(20%)	43(25,6%)	77(21,2%)		
	5 a 6 veces/semana	21(23,3%)	23(21,9%)	51(30,4%)	95(26,2%)		
	Todos los días	55(61,1%)	59(56,2%)	68(40,5%)	182(50,1%)		
Nivel de consumo	Inadecuado	22(24,4%)	35(33,3%)	59(35,1%)	116(32%)	0,202	Nd
	Adecuado	68(75,6%)	70(66,7%)	109(64,9%)	247(68%)		
Duración de consumo	3 a 6 meses	48(53,3%)	55(52,4%)	82(48,8%)	185(51%)	0,881	Nd
	6 a 12 meses	22(24,4%)	30(28,6%)	47(28%)	99(27,3%)		
	más de 12 meses	20(22,2%)	20(19%)	39(23,2%)	79(21,8%)		
Total		90(100%)	105(100%)	168(100%)	363(100%)		

Nota: (*) Sig.: significancia, $p < 0.05$ es significativo; Nd: no determinado

De la tabla 1, se observa una relación significativa entre el tipo de suplemento consumido y el nivel de motivación de la mejora de rendimiento deportivo (sig. =0.000; V de Cramer = 0.249). Además, se observa un coeficiente de V de Cramer de 0.249, lo que sugiere que la asociación entre el tipo de suplemento y el nivel de motivación es moderadamente fuerte. Se destaca que el mayor porcentaje de personas muy motivadas consume proteínas (35.7%), seguido de la creatina (32.1%), Esto sugiere una posible asociación entre ciertos tipos de suplementos y niveles de motivación, con la creatina siendo particularmente popular entre aquellos altamente motivados.

La frecuencia de consumo también muestra una asociación significativa con la mejora del rendimiento deportivo. ($p=0.038$; V de Cramer = 0.136), se observa un coeficiente de V de Cramer de 0.136, indicando que la asociación entre la frecuencia de consumo y la mejora del rendimiento deportivo es de naturaleza débil. Los resultados indican que aquellos que consumen suplementos todos los días constituyen el grupo más grande entre los muy motivados (40.5%). Esto sugiere que una mayor frecuencia de consumo puede estar vinculada a niveles más altos de motivación y, por ende, a una mejora del rendimiento deportivo.

En tercer lugar, no se observa una asociación significativa entre el nivel de consumo y la mejora del rendimiento deportivo. Aquellos con un nivel de consumo adecuado constituyen la mayoría entre los muy motivados (64.9%). Esto sugiere que un consumo adecuado de suplementos puede mantener un mayor nivel de motivación y, por lo tanto, una mejoría en el rendimiento deportivo.

Por último, aunque no se encontró significancia estadística en la duración del consumo, se puede notar que la mayoría de las personas que mejoran su rendimiento deportivo han estado consumiendo suplementos durante 3 a 6 meses (48.8%).

Tabla 2

Relación entre la motivación del aumento de masa muscular y las características de consumo

Características de consumo del suplemento		Aumento de masa muscular				Sig,	V de Cramer
		Nada motivado	Poco motivado	Muy motivado	Total		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Tipo de suplemento	Proteínas	9(10,8%)	52(34,2%)	77(60,2%)	138(38%)	0,000*	0,332
	Vitaminas y minerales	23(27,7%)	21(13,8%)	4(3,1%)	48(13,2%)		
	Creatina	17(20,5%)	48(31,6%)	33(25,8%)	98(27%)		
	Cafeína	19(22,9%)	16(10,5%)	7(5,5%)	42(11,6%)		
	L-carnitina	15(18,1%)	15(9,9%)	7(5,5%)	37(10,2%)		
Frecuencia de consumo	1 a 2 veces/semana	2(2,4%)	4(2,6%)	3(2,3%)	9(2,5%)	0,008*	0,154
	3 a 4 veces/semana	23(27,7%)	37(24,3%)	17(13,3%)	77(21,2%)		
	5 a 6 veces/semana	10(12%)	41(27%)	44(34,4%)	95(26,2%)		
	Todos los días	48(57,8%)	70(46,1%)	64(50%)	182(50,1%)		
Nivel de consumo	Inadecuado	20(24,1%)	51(33,6%)	45(35,2%)	116(32%)	0,208	Nd
	Adecuado	63(75,9%)	101(66,4%)	83(64,8%)	247(68%)		
Duración de consumo	3 a 6 meses	48(57,8%)	80(52,6%)	57(44,5%)	185(51%)	0,338	Nd
	6 a 12 meses	18(21,7%)	39(25,7%)	42(32,8%)	99(27,3%)		
	más de 12 meses	17(20,5%)	33(21,7%)	29(22,7%)	79(21,8%)		
Total		83(100%)	152(100%)	128(100%)	363(100%)		

Nota: (*)Sig: significancia, $p < 0.05$ es significativo; Nd: no determinado

De la tabla 2, se observa una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y el aumento de masa muscular. El mayor porcentaje de personas que experimentan un aumento de masa muscular significativo consume principalmente proteínas (60.2%), seguido de creatina (25.8%). La prueba de significancia muestra un valor de $p < 0.05$, lo que indica que esta asociación es estadísticamente significativa. Además, el coeficiente V de Cramer (0.332) indica una relación moderada entre el tipo de suplemento y el aumento de masa muscular.

En segundo lugar, la frecuencia de consumo también muestra una asociación significativa con el aumento de masa muscular. Aquellos que consumen

suplementos todos los días constituyen el grupo más grande entre los que experimentan un aumento significativo de masa muscular (50%). La prueba de significancia muestra un valor de $p < 0.05$, lo que indica que esta asociación es estadísticamente significativa. Sin embargo, el coeficiente V de Cramer (0.154) indica una relación débil entre la frecuencia de consumo y el aumento de masa muscular.

Entre aquellos con un nivel de consumo inadecuado, se encuentra en la categoría "Muy motivado" (35.2%). Sin embargo, este porcentaje es menor en comparación con aquellos en la categoría "Adecuado" de consumo, donde el 64.8% de las personas muy motivadas muestran un aumento significativo en la masa muscular. Aunque la diferencia entre los niveles de motivación es evidente, el valor de significancia de 0.208 indica que esta asociación no alcanza el umbral convencional de significancia estadística ($p < 0.05$).

Aunque no se encontró una asociación significativa en la duración del consumo, se puede notar que la mayoría de las personas que experimentan un aumento de masa muscular han estado consumiendo suplementos durante 3 a 6 meses (44.5%).

Tabla 3

Relación entre la motivación de la disminución de grasa corporal y las características de consumo

Características de consumo del suplemento		Disminución de grasa corporal				Sig,	V de Cramer
		Nada motivado	Poco motivado	Muy motivado	Total		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Tipo de suplemento	Proteínas	69(48,6%)	49(33,1%)	20(27,4%)	138(38%)	0,000*	0,335
	Vitaminas y minerales	18(12,7%)	23(15,5%)	7(9,6%)	48(13,2%)		
	Creatina	40(28,2%)	47(31,8%)	11(15,1%)	98(27%)		
	Cafeína	12(8,5%)	22(14,9%)	8(11%)	42(11,6%)		
	L-carnitina	3(2,1%)	7(4,7%)	27(37%)	37(10,2%)		
Frecuencia de consumo	1 a 2 veces/semana	3(2,1%)	5(3,4%)	1(1,4%)	9(2,5%)	0,098	Nd
	3 a 4 veces/semana	30(21,1%)	24(16,2%)	23(31,5%)	77(21,2%)		
	5 a 6 veces/semana	31(21,8%)	43(29,1%)	21(28,8%)	95(26,2%)		
	Todos los días	78(54,9%)	76(51,4%)	28(38,4%)	182(50,1%)		
Nivel de consumo	Inadecuado	40(28,2%)	52(35,1%)	24(32,9%)	116(32%)	0,438	Nd
	Adecuado	102(71,8%)	96(64,9%)	49(67,1%)	247(68%)		
Duración de consumo	3 a 6 meses	71(50%)	78(52,7%)	36(49,3%)	185(51%)	0,739	Nd
	6 a 12 meses	36(25,4%)	43(29,1%)	20(27,4%)	99(27,3%)		
	más de 12 meses	35(24,6%)	27(18,2%)	17(23,3%)	79(21,8%)		
Total		142(100%)	148(100%)	73(100%)	363(100%)		

Nota: (*)Sig: significancia, $p < 0.05$ es significativo; Nd: no determinado

En la tabla 3, se observa una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y la disminución de grasa corporal. El mayor porcentaje de personas que experimentan una disminución significativa en la grasa corporal consume principalmente proteínas (48.6%). La significancia muestra un valor de $p < 0.05$, indicando que esta asociación es estadísticamente significativa. Además, el coeficiente V de Cramer (0.335) indica una relación moderada entre el tipo de suplemento y la disminución de grasa corporal.

Aquellos que consumen suplementos todos los días constituyen el grupo más grande entre los que experimentan una disminución significativa de la grasa corporal (38.4%). Aunque el valor de significancia no es menor a 0.05, el análisis revela una tendencia notable.

Entre los participantes con un nivel de consumo inadecuado, el porcentaje más alto de mejora en la disminución de grasa corporal se observa en aquellos que están "Poco motivados" (35.1%). Sin embargo, los participantes con un nivel de consumo adecuado, donde el 64.9% de aquellos "Poco motivados" experimentan una mejora significativa en la disminución de grasa corporal, el valor de significancia de 0.438 indica que esta asociación no alcanza el umbral convencional de significancia estadística ($p < 0.05$).

No se observa una asociación significativa entre la duración del consumo y la mejora en la disminución de grasa corporal, ya que el valor de significancia es mayor que 0.05. Esto sugiere que la duración del consumo no tiene un impacto estadísticamente significativo en la mejora de la disminución de grasa corporal.

Tabla 4

Relación entre la motivación de las personas influyentes y las características de consumo

Características de consumo del suplemento		Personas influyentes				Total n (%)	Sig.	V de Cramer
		Profesionales de salud	Entrenador	Autoprescripción	Otros			
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)			
Tipo de suplemento	Proteínas	16(32%)	61(44,9%)	30(35,7%)	31(33,3%)	138(38%)	0,000*	0,189
	Vitaminas y minerales	18(36%)	11(8,1%)	8(9,5%)	11(11,8%)	48(13,2%)		
	Creatina	8(16%)	35(25,7%)	29(34,5%)	26(28%)	98(27%)		
	Cafeína	3(6%)	12(8,8%)	9(10,7%)	18(19,4%)	42(11,6%)		
	L-carnitina	5(10%)	17(12,5%)	8(9,5%)	7(7,5%)	37(10,2%)		
Frecuencia de consumo	1 a 2 veces/semana	2(4%)	4(2,9%)	1(1,2%)	2(2,2%)	9(2,5%)	0,418	Nd
	3 a 4 veces/semana	8(16%)	24(17,6%)	22(26,2%)	23(24,7%)	77(21,2%)		
	5 a 6 veces/semana	8(16%)	40(29,4%)	23(27,4%)	24(25,8%)	95(26,2%)		
	Todos los días	32(64%)	68(50%)	38(45,2%)	44(47,3%)	182(50,1%)		
Nivel de consumo	Inadecuado	8(16%)	46(33,8%)	34(40,5%)	28(30,1%)	116(32%)	0,029	0,158
	Adecuado	42(84%)	90(66,2%)	50(59,5%)	65(69,9%)	247(68%)		
Duración de consumo	3 a 6 meses	22(44%)	76(55,9%)	40(47,6%)	47(50,5%)	185(51%)	0,377	Nd
	6 a 12 meses	17(34%)	36(26,5%)	26(31%)	20(21,5%)	99(27,3%)		
	más de 12 meses	11(22%)	24(17,6%)	18(21,4%)	26(28%)	79(21,8%)		
Total		50(100%)	136(100%)	84(100%)	93(100%)	363(100%)		

Nota: (*)Sig: significancia, $p < 0.05$ es significativo; Nd: no determinado

En la tabla 4, se observa una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y el papel de las personas influyentes. Por ejemplo, de los asistentes al gimnasio el 36% prefieren las vitaminas y minerales (36%) según influencia de los profesionales de la salud, mientras que los influenciados por entrenadores muestran una preferencia hacia la proteína (44.9%). La prueba de significancia muestra un valor de $p < 0.05$, lo que indica que esta asociación es estadísticamente significativa. Además, el coeficiente V de Cramer (0.189) indica una relación leve entre el tipo de suplemento y el papel de las personas influyentes.

El 64% de las personas influenciadas por personal de salud presentan una frecuencia de consumo diaria, pero no se encuentra una asociación significativa entre la frecuencia de consumo diario y la mejora en los asistentes al gimnasio que presentan influencia.

Entre aquellos con un nivel de consumo inadecuado, el 33.8% de los asistentes influenciados experimentan mejoras significativas, mientras que, entre aquellos con un nivel de consumo adecuado, este porcentaje aumenta al 66.2%, el valor de significancia es menor a 0.05, lo que indica una relación estadísticamente significativa. El coeficiente V de Cramer (0.158) indica una relación leve entre el nivel de consumo y el papel de las personas influyentes.

Aunque no se encuentra una asociación significativa entre la duración del consumo y las personas influenciadas, es notable que el mayor porcentaje de mejoras significativas se observa entre aquellos que han estado consumiendo suplementos durante 3 a 6 meses (55.9%).

Tabla 5

Relación entre la motivación de la mejora de salud y las características de consumo

Características de consumo del suplemento		Mejora de salud			Total	Sig,
		Nada motivado	Poco motivado	Muy motivado		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Tipo de suplemento	Proteínas	10(23,8%)	36(37,9%)	92(40,7%)	138(38%)	0,13
	Vitaminas y minerales	7(16,7%)	10(10,5%)	31(13,7%)	48(13,2%)	
	Creatina	16(38,1%)	32(33,7%)	50(22,1%)	98(27%)	

	Cafeína	7(16,7%)	8(8,4%)	27(11,9%)	42(11,6%)	
	L-carnitina	2(4,8%)	9(9,5%)	26(11,5%)	37(10,2%)	
Frecuencia de consumo	1 a 2 veces/semana	1(2,4%)	3(3,2%)	5(2,2%)	9(2,5%)	0,851
	3 a 4 veces/semana	9(21,4%)	15(15,8%)	53(23,5%)	77(21,2%)	
	5 a 6 veces/semana	12(28,6%)	26(27,4%)	57(25,2%)	95(26,2%)	
	Todos los días	20(47,6%)	51(53,7%)	111(49,1%)	182(50,1%)	
Nivel de consumo	Inadecuado	8(19%)	36(37,9%)	72(31,9%)	116(32%)	0,093
	Adecuado	34(81%)	59(62,1%)	154(68,1%)	247(68%)	
Duración de consumo	3 a 6 meses	18(42,9%)	49(51,6%)	118(52,2%)	185(51%)	0,573
	6 a 12 meses	15(35,7%)	28(29,5%)	56(24,8%)	99(27,3%)	
	más de 12 meses	9(21,4%)	18(18,9%)	52(23%)	79(21,8%)	
Total		42(100%)	95(100%)	226(100%)	363(100%)	

Nota: (*) Sig: significancia, $p < 0.05$ es significativo; Nd: no determinado

En el análisis de la tabla 5, no se encuentra una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y la mejora de la salud, ya que el valor de significancia es mayor que 0.05 en todas las características de consumo del suplemento. Sin embargo, cabe destacar que la creatina tiene el mayor porcentaje de mejora de la salud entre aquellos poco motivados (38.1%), seguido por aquellos muy motivados (22.1%).

IV. DISCUSIÓN

En la tabla 1 la elección del suplemento está vinculada de manera significativa con el nivel de motivación para mejorar el rendimiento deportivo se contrasta con las observaciones de Klein sobre las motivaciones para los hábitos alimentarios y el uso de suplementos. Aunque Klein. et al¹¹ sugiere que las preferencias pueden variar en función de las motivaciones individuales, nuestros resultados muestran patrones distintivos en cuanto a la elección de suplementos, destacando diferencias significativas entre los grupos de motivación. Este patrón de consumo refleja una preferencia por suplementos que abarcan una gama diversa de necesidades, desde el apoyo general de la salud hasta el rendimiento físico específico.

La elección de suplementos nutricionales refleja la diversidad de preferencias entre individuos altamente motivados, con un notable porcentaje optando por creatina y proteínas. Es esencial reconocer que estos suplementos, independientemente de su tipo, contribuyen al aporte adicional de nutrientes al organismo, destacando la importancia de considerar las necesidades individuales al seleccionarlos. Estos nutrientes son elementos esenciales provenientes del exterior del cuerpo, necesarios para su funcionamiento adecuado ⁵. Por lo tanto, el consumo de suplementos puede ser una estrategia efectiva para complementar la dieta y satisfacer las necesidades nutricionales individuales, especialmente en contextos donde la ingesta dietética puede ser insuficiente para cubrir los requerimientos específicos de ciertos grupos de población o de personas con altos niveles de actividad física.

La frecuencia de consumo de suplementos muestra una asociación significativa débil con la mejora del rendimiento deportivo, donde los asistentes al gimnasio que consumen suplementos a diario constituyen el grupo más numeroso entre los altamente motivados. Este hallazgo resalta la importancia de considerar la frecuencia de consumo al analizar el impacto en el rendimiento deportivo. Entre estos suplementos, la creatina, conocida por sus beneficios en el ejercicio físico, ha demostrado ofrecer mejoras significativas en el rendimiento, estudios revisados indican que tanto la duración del uso como la dosis de creatina influyen positivamente en el rendimiento, especialmente cuando se administra en

cantidades inferiores a 5 g/kg/día y se combina con ejercicios de alta intensidad y corta duración ⁵¹. Estos hallazgos contrastan con observaciones anteriores que señalan un alto porcentaje de consumidores de suplementos con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y optimizar la composición corporal. Además, se destaca el papel crucial de la motivación en la adopción de comportamientos relacionados con la salud y el rendimiento físico ⁴⁴.

En cuanto al nivel de consumo de suplementos, aunque no se observa una asociación significativa con la mejora del rendimiento deportivo, es notable que aquellos con un nivel de consumo adecuado constituyen la mayoría entre los altamente motivados, representando un 64.9%. Este hallazgo sugiere que mantener un nivel adecuado de consumo de suplementos puede estar relacionado con niveles más altos de motivación y, por ende, con una mejora potencial en el rendimiento deportivo. Este resultado contrasta con las conclusiones de Sánchez A. et al ¹⁴, quien encontró que el consumo de suplementos nutricionales era más común en el género masculino, participantes de mayor edad, con más tiempo de entrenamiento y con preocupaciones relacionadas con la dismorfia muscular.

Respecto a la duración del consumo de suplementos, aunque no se encontró significancia estadística, se observa que la mayoría de las personas que experimentan mejoras en su rendimiento deportivo han estado consumiendo suplementos durante un período de 3 a 6 meses, representando un 48.8%. Por otro lado, los resultados de Duarte J. ¹⁷ indicaron que el 71.2% de la muestra no consumía suplementos nutricionales, mientras que el 28.7% restante sí lo hacía, y estos últimos mostraban mejoras en su rendimiento.

Los resultados de la tabla 2 muestran una relación significativa moderada entre el tipo de suplemento consumido y el aumento de masa muscular, lo que sugiere que el tipo de suplemento puede influir en este proceso, esta asociación moderada destaca la importancia de considerar el tipo de suplemento al buscar aumentar la masa muscular. Esta observación coincide con los hallazgos de Chad y Kerick ²⁰, quienes en la Revista Sociedad también destacaron la contribución de los suplementos deportivos en el aumento de la fuerza,

resistencia y masa muscular, lo que refleja una similitud en los resultados obtenidos.

Así mismo, Pasiakos S. et al ⁵², nos menciona en su investigación que la suplementación con proteínas puede mejorar la masa muscular y el rendimiento con una ingesta dietética consistente, lo que concuerda con lo obtenido donde el consumo de suplemento de proteínas es motivación en aumentar la masa muscular

Lo antes mencionado es consistente con el estudio de Strasser B. et al ⁵³, que demuestra que el uso de suplementos de proteínas dietéticas puede contribuir a un estilo de vida más activo, apoyando así el bienestar y el envejecimiento activo en la población mayor.

Wu SH. et al ⁵⁴, obtuvo que la creatina es una forma eficiente de suplementación para el crecimiento muscular en la población joven sana con un entrenamiento adecuado en una variedad de estrategias de dosificación y actividades atléticas, que comparado con nuestro estudio concuerda en que un porcentaje considerable de los participantes consumen este suplemento.

Morton R. et al ⁵⁵; concluyeron que la suplementación con proteínas mejoró significativamente los cambios en la fuerza y el tamaño muscular durante el entrenamiento con ejercicios de resistencia prolongada en adultos sanos.

Valenzuela P. et al ⁵⁶; encontró que los suplementos probados como la cafeína arrojaron pruebas suficientes que respaldan sus efectos beneficiosos agudos sobre la fuerza muscular, mientras que el consumo a largo plazo de creatina, proteínas y ácidos grasos poliinsaturados parece aumentar o preservar constantemente la masa muscular y la fuerza.

Es notable observar que la mayoría de las personas que experimentan un aumento significativo de masa muscular prefieren consumir principalmente proteínas, seguido por la creatina, por ello, la preferencia común por ciertos tipos de suplementos entre aquellos que logran aumentar su masa muscular de manera significativa. Este patrón de consumo está en línea con la definición de la Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos, que describe los suplementos dietéticos como productos destinados al consumo que contienen

un componente alimentario con la finalidad de aumentar el valor nutricional en la dieta ². En este sentido, los suplementos de proteínas y creatina pueden proporcionar los nutrientes adicionales necesarios para favorecer el desarrollo y la recuperación muscular, lo que respalda su asociación con el aumento de masa muscular observado en nuestro estudio.

La asociación significativa entre la frecuencia de consumo de suplementos y el aumento de masa muscular sugiere que la frecuencia de consumo puede tener un impacto en este proceso, aquellos que consumen suplementos diariamente son el grupo más grande entre los que experimentan un aumento significativo de masa muscular, lo que resalta la importancia de la frecuencia de consumo en el logro de este objetivo. Este hallazgo es consistente con las observaciones de Ospina J. ¹⁸, quien destaca que el deseo de aumentar la masa muscular está estrechamente relacionado con la motivación por mejorar la apariencia física y alcanzar objetivos personales en la alimentación y la práctica deportiva. Además, el consumo frecuente de suplementos puede estar asociado con niveles elevados de carnosina muscular, lo que podría mejorar tanto el rendimiento aeróbico como anaeróbico, especialmente en actividades de alta intensidad y corta duración (1-4 minutos) ³².

En contraste con el estudio previo realizado en Bogotá, nuestros resultados no mostraron una asociación significativa entre el consumo de suplementos y los niveles de motivación. Mientras que en el estudio de Duarte J. ¹⁷ se encontró que un alto porcentaje de los encuestados (73.4%) tenía un consumo inadecuado de suplementos, a pesar de las recomendaciones motivadas por los instructores, nuestros hallazgos no respaldan esta discrepancia entre la motivación y el consumo real. Varias razones podrían explicar esta divergencia, las poblaciones de estudio podrían diferir en cuanto a sus características demográficas, culturales o socioeconómicas, lo que podría influir en los patrones de consumo de suplementos.

La tabla 3 muestra una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y la disminución de grasa corporal, lo que sugiere que el tipo de suplemento puede influir en este proceso, se destaca que un porcentaje considerable de personas que experimentan una disminución significativa en la

grasa corporal prefieren consumir principalmente proteínas. Este hallazgo concuerda con las observaciones de Sánchez¹⁴ et al, quien encontró que alrededor del 50% de las personas que asisten a gimnasios han experimentado consumir algún suplemento nutricional y han observado cambios significativos en su cuerpo. Esto sugiere que los suplementos, especialmente aquellos ricos en proteínas, pueden desempeñar un papel importante en la reducción de la grasa corporal en individuos que buscan mejorar su composición corporal.

Además, aunque el valor de significancia para la asociación entre la frecuencia de consumo y la disminución de grasa corporal no alcanza el umbral de $p < 0.05$, se observa una tendencia notable. Aquellos que consumen suplementos todos los días constituyen el grupo más grande entre los que experimentan una disminución significativa de la grasa corporal, representando el 38.4%. Esta información se asemeja a las conclusiones de Roy ¹³ et al, quien examinó la frecuencia de uso y las razones para el uso de suplementos nutricionales entre atletas, se encontró que el 58.3% de los atletas informaron haber utilizado al menos un tipo de suplementos nutricionales en los últimos seis meses, con las razones más frecuentemente reportadas para consumirlos siendo mantener una buena salud, aumentar la energía y promover la recuperación.

La tabla 4 revela una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y el papel de las personas influenciadas, lo que sugiere que el tipo de suplemento puede estar influenciado por figuras relevantes en el ámbito del fitness o la salud. Este hallazgo coincide con las ideas expresadas por Baltazar, quien concluyó que la orientación nutricional de un experto certificado en lugar de confiar en la auto prescripción de suplementos. Mencionando que, dentro de esta investigación, no se pudo determinar si los entrenadores contaban con certificaciones para recomendar el consumo de suplementos nutricionales. Según Baltazar ¹⁵ et al, esta práctica conlleva a tomar decisiones más informadas y fundamentadas respecto al uso de suplementos nutricionales vinculados al desempeño, salud y recuperación, y existe una relación entre el consumo de suplementos y las personas influenciadas por profesionales de salud.

Es relevante observar que los profesionales de la salud muestran una preferencia notable por las vitaminas y minerales, mientras que las personas

influenciadas por entrenadores tienden a favorecer la proteína, estas tendencias resaltan las preferencias individuales en el ámbito de la salud y el fitness. Esto sugiere que las preferencias por ciertos tipos de suplementos pueden variar según la perspectiva y el conocimiento profesional, en ocasiones, la ingesta de proteínas y vitaminas puede reemplazar y ampliar la dieta convencional, contribuyendo así a mejorar el desempeño deportivo y la salud en general ⁶. Un estudio llevado a cabo por Impulso PR y Marketing, que incluyó una encuesta en línea y análisis de datos, reveló que el 54% de los habitantes de Lima consumen algún tipo de suplemento nutricional ⁸.

El 64% de las personas influenciadas por personal de salud presentan una frecuencia de consumo diaria, pero no se encuentra una asociación significativa entre la frecuencia de consumo diario y la mejora en los asistentes al gimnasio que presentan influencia. Esta falta de asociación puede atribuirse al hecho de que los entrenamientos suelen adaptarse según las características individuales de los deportistas, lo que permite mejorar su técnica y desempeño de manera independiente del consumo diario de suplementos ⁹.

Se observa una asociación significativa entre el nivel de consumo y personas motivadas por personas influyentes, lo que sugiere que el nivel de consumo puede influir en la motivación de las personas, además aquellos con un nivel de consumo adecuado muestran un porcentaje más alto de motivaciones en comparación con los que tienen un nivel de consumo inadecuado. Esto sugiere una relación leve pero estadísticamente significativa entre el nivel de consumo y el papel de las personas influenciadas en el rendimiento deportivo y la salud. Este hallazgo es consistente con las observaciones de Baladía y Moñino ¹⁶, quien señala que las personas influyentes tienden a sugerir suplementos nutricionales a base de plantas para potenciar su bienestar en la salud, en contraposición a aquellos que consumen suplementos deportivos con el fin de mejorar su rendimiento físico.

En el análisis de la tabla 5, no se encuentra una asociación estadísticamente significativa entre el tipo de suplemento consumido y la mejora de la salud, en todas las categorías de suplementos. Sin embargo, se destaca que la creatina muestra el mayor porcentaje de mejora de la salud entre aquellos poco

motivados (38.1%), seguido por aquellos muy motivados (22.1%), en contexto según el estudio de Ravelli S¹⁰ et al, la cantidad de proteínas consumidas debe ajustarse según las necesidades individuales de cada atleta, teniendo en cuenta el tipo e intensidad del ejercicio realizado, la calidad de las proteínas ingeridas y el nivel de consumo de energía e hidratos de carbono.

Entre aquellos con un nivel de consumo adecuado, el 81% experimentó mejoras en comparación con el 19% de aquellos con un nivel de consumo inadecuado. Aunque el valor de significancia es mayor que 0.05, la diferencia en los porcentajes sugiere una posible asociación entre el nivel de consumo y la mejora de la salud, ya que quienes consideren los suplementos proteicos deben saber que una dieta adecuada será suficiente, ya que la proteína dietética proporciona 20 aminoácidos entre esenciales y no esenciales, incluidos los comercializados como ergogénicos ¹⁰.

No se observa una asociación significativa entre la duración del consumo de suplementos y la mejora de la salud. Sin embargo, es importante destacar que el mayor porcentaje de mejora en la salud se observa entre aquellos que han estado consumiendo suplementos durante 3 a 6 meses (52.2%). Comparando con Giraldo L. ¹⁹ se observó un aumento en la inquietud por llevar un estilo de vida activo y saludable, cada vez hay un aumento en la sociedad de personas que se involucra en actividades físicas y busca adoptar hábitos beneficiosos para su salud, esto tiene que ver con el mayor poder adquisitivo, especialmente en los países desarrollados, ha generado un aumento en el consumo de estos productos en mayor medida, ya que las personas tienen más recursos disponibles para invertir en su bienestar.

Dentro de las limitaciones encontradas, se tiene la falta de control en algunos factores que podrían haber influido en los resultados como la ausencia de supervisión sobre la dieta general y el nivel de actividad física de los participantes dificulta la evaluación completa de los efectos de los suplementos. Además, la incapacidad de realizar un seguimiento a largo plazo limitó nuestra comprensión de los posibles efectos a largo plazo de estos suplementos. Estas limitaciones fueron consideradas al interpretar los resultados de la

investigación.

Las fortalezas de este estudio fueron que la investigación presenta una sólida relevancia en el ámbito de la nutrición deportiva al abordar las motivaciones detrás del consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios, un tema de creciente interés en la sociedad contemporánea. La metodología empleada, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, respalda la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos, mientras que el uso de pruebas estadísticas como el chi cuadrado y la V de Cramer fortalece aún más su credibilidad. Se obtuvo un análisis detallado, ya que proporcionó análisis entre el consumo de suplementos nutricionales y diferentes aspectos como el rendimiento deportivo y la salud. Así mismo se obtuvo una amplia muestra pudiendo proporcionar resultados significativos y representativos. Se comparó también, los hallazgos con estudios previos, esto contribuyó a la comprensión actual del tema y esto proporciona una perspectiva valiosa sobre las tendencias y patrones de consumo de suplementos. Además, se destacó el cumplimiento de estándares éticos y de integridad en la investigación, como lo establece la Declaración de Singapur, asegurando la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos.

V. CONCLUSIONES

- Se identificó una relación significativa entre el tipo de suplemento ingerido y el nivel de motivación, evidenciando una preferencia marcada hacia la creatina entre individuos altamente motivados. Asimismo, se constató una correlación significativa entre la frecuencia de consumo y la mejora del rendimiento deportivo, sugiriendo que una mayor consistencia en el consumo podría estar ligada a niveles superiores de motivación, y, por ende, a mejoras en el desempeño atlético.
- Se estableció una relación estadísticamente significativa entre el tipo de suplemento consumido y el incremento de la masa muscular, destacando una preferencia notable por las proteínas y la creatina. Además, se encontró que la frecuencia de consumo está también asociada de manera significativa con el aumento de masa muscular, siendo más frecuente entre aquellos que ingieren suplementos diariamente.
- Se detectó una asociación significativa entre el tipo de suplemento consumido y la reducción de grasa corporal, con una preferencia evidente por las proteínas. Sin embargo, no se encontraron pruebas suficientes para respaldar una asociación entre la frecuencia de consumo y la disminución de grasa corporal.
- Se observó una relación significativa entre el tipo de suplemento consumido y el rol de las personas influyentes, con preferencias notorias entre profesionales de la salud y entrenadores. Además, se evidenció que el nivel de consumo está asociado significativamente con la mejora de las personas influyentes, indicando que un consumo adecuado podría influir positivamente en su percepción y recomendación de suplementos.
- A pesar de no encontrarse una asociación estadísticamente significativa entre el tipo de suplemento consumido y la mejora de la salud, se sugiere que el nivel de consumo podría tener una influencia en dicha mejora. Sin embargo, se observaron ciertos patrones interesantes: la creatina mostró una mejora notable entre aquellos poco motivados, mientras que un nivel de consumo adecuado se relacionó con un mayor índice de mejoras en comparación con un consumo inadecuado. Aunque no se encontraron relaciones estadísticamente significativas, hubo un mayor porcentaje de

mejora entre aquellos que consumieron suplementos durante 3 a 6 meses.

VI. RECOMENDACIONES

- Para futuras investigaciones, se sugiere realizar un análisis más detallado de la relación entre el tipo de suplemento consumido y el nivel de motivación, así como explorar la asociación entre la frecuencia de consumo y la mejora del rendimiento deportivo. Se podría considerar la aplicación de métodos mixtos que incluyan entrevistas cualitativas para comprender mejor los factores motivacionales que influyen en la elección y el consumo de suplementos. Esto podría proporcionar una perspectiva más completa y profunda sobre el tema, permitiendo una comprensión más sólida de cómo los suplementos afectan el rendimiento y la motivación en diferentes contextos.
- En el ámbito práctico, se recomienda que los entrenadores y profesionales de la salud consideren la preferencia por las proteínas y la creatina en relación con el aumento de masa muscular al diseñar planes de suplementación para atletas y personas físicamente activas. Además, fomentar una mayor consistencia en el consumo diario de suplementos puede ser beneficioso para aquellos que buscan mejorar su composición corporal y aumentar su masa muscular.
- Es esencial continuar investigando la relación entre el tipo de suplemento consumido y la reducción de grasa corporal, así como explorar en mayor profundidad los factores que podrían influir en esta asociación. Incorporar variables adicionales, como la dieta y el nivel de actividad física, podría proporcionar una comprensión más completa de este aspecto.
- En relación al papel de las personas influyentes, se sugiere que los programas de educación y capacitación para profesionales de la salud y entrenadores incluya información actualizada sobre los beneficios y las aplicaciones prácticas de los diferentes tipos de suplementos. Esto puede ayudar a mejorar la precisión de sus recomendaciones y, en última

instancia, influir positivamente en las decisiones de suplementación de sus clientes.

- Finalmente, se recomienda seguir investigando la influencia del nivel de consumo de suplementos en la mejora de la salud. Es importante llevar a cabo estudios longitudinales que analicen los efectos a largo plazo del consumo de suplementos en diversos aspectos de la salud, lo que podría proporcionar una comprensión más completa de su impacto.

REFERENCIAS

1. Hernández A, Ruiz M, Coria E, Perales L, Castillo O. Consumo de suplementos en personas que realizan ejercicio en gimnasios del Norte de México. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. [Publicación en línea]. 2020 noviembre [citado 2023 octubre 16]. 58 (6): [650-656 pp]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34705396/>
2. Food and Drug Administration. Suplementos dietéticos [Dietary Supplements] [Internet]. 2019 [citado el 25 de septiembre de 2023]. Available from: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/suplementos-dieteticos-dietary-supplements>
3. Garthe I, Maughan RJ. Athletes and supplements: Prevalence and perspectives. Int J Sport Nutr Exerc Metab [Internet]. 2018;28(2): [126-38 pp]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0429>
4. Bermúdez V. Consumo de suplementos nutricionales en personas que realizan CrossFit en AMBA, durante el año 2022 [tesis de licenciatura en Nutrición]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. [citado 2024 mayo 09] Disponible en: <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/57/2/TFN613.71%20B456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Páez E. Suplementos nutricionales [Internet]. Familia Y Salud.es. [citado 2023 septiembre 26]. Disponible en: <https://www.familiaysalud.es/vivimosanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/suplementos-nutricionales>
6. Núñez D. La importancia de la alimentación y los suplementos en el deporte [Internet]. 2018 [citado el 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.diarioconcepcion.cl/deportes/2018/09/17/la->

[importancia-de-la-alimentacion-y-los-suplementos-en-el-deporte.html](#)

7. Palacios N, Montalvo Z. Guía de alimentos adaptados a un intenso desgaste muscular. Madrid: Editado con la colaboración de Isostat, Nutrition et Santé Iberia SL; 2008.

8. Mercado de suplementos nutricionales crece 20% [Internet]. Gestión. 2020 [citado el 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://gestion.pe/economia/empresas/mercado-de-suplementos-nutricionales-crece-20-vitagel-colageno-noticia/#google_vignette

9. Garrido R, González M. García M. Suplementos alimenticios en deportistas de élite [Publicación periódica en línea] 2005. Diciembre [citado el 19 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd91/supl.htm>

10. Ravelli S, et al. Evaluación del consumo proteico y su percepción en deportistas de waterpolo y hockey subacuático del Club Regatas de Santa Fe. Diaeta (B. Aires). 2022; (citada 2023 octubre 19) 40. Disponible en: <https://diaeta.aadynd.org.ar/index.php/2022/article/view/1/2>

11. Klein D, Eck K, Walker A, Pellegrino J, Freidenreich D. Assessment of sport nutrition knowledge, dietary practices, and sources of nutrition information in ncaa division iii collegiate athletes. Multidisciplinary Digital Publishing Institute [Internet]. 2021 [citado el 19 de marzo de 2024];13. Disponible en: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85113517169&origin=resultlist&sort=plff&src=s&sid=d33020c10ef68bbdcfdcea1935b5d4d7&sot=b&sdt=b&s=TITLEABSKEY%28motivations+and+consumption+of+nutritional+supplements%29&sl=69&sessionSearchId=d33020c10ef68bbdcfdcea1935b5d4d7&relpos=6>

12. Henríquez, M. Rojas D. Bueno D. Muñoz F. Fernández, M. Campos, L. (2021). Hábitos de consumo de suplementos nutricionales en deportistas chilenos con discapacidad. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(1). <https://doi.org/10.12873/411henriquez>
13. Roy, K., El Khoury, D., Dwyer, J., & Margo, M. (2021). Dietary Supplementation Practices among Varsity Athletes at a Canadian University. [Publicación periódica en línea] *Journal of Dietary Supplements*, 18(6), [614–629 pp.]. Disponible en: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85091691368&doi=10.1080%2f19390211.2020.1826618&partnerID=40&md5=36764fd936fcc662b9c566d4983f4d82>
14. Sánchez A, Ayala C, López A, Castro O, Ortiz L. Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México. *Dieta Rev Esp Nutr Humana* [Internet]. 2021 marzo [citado el 1 de junio de 2023]; 25 (Supl. 1): e1159. Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1159>
15. Baltazar G, Brito de Souza D, Aguilar M, Muñoz J, Plata M, Del Coso J. Prevalence and patterns of dietary supplement use in elite Spanish athletes. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2019 [citado el 25 de septiembre de 2023];16(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31319850/>
16. Baladia E, Moñino G. Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio transversal. *Revista española de nutrición humana y dietética*. [Internet]. 2022 [cited 2023 Set 25]; Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsoai&AN=edsoai.on1351885641&site=eds-live>

17. Duarte J. Consumer profile of nutritional supplements from the gyms USTA's seats in Bogotá. *Cuerpo, Cultura y Movimiento* [Internet]. 2022 Jan [cited 2023 Nov 5]; Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.194110A2&site=eds-live>
18. Ospina J. Motivadores de compra de suplementos deportivos en entrenadores de gimnasios en la ciudad de Pereira [Internet]. [Colombia]: Universidad EAFIT; 2023. Disponible en: <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/32413>
19. Giraldo L. Propuesta de indicadores para el estudio de los factores que influyen en la decisión de compra de suplementos deportivos [Tesis de pregrado]. Lima-Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2022. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20386/GIRALDO_SARMIENTO_HUALLANCA_SOLANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Chad M, Kerksick C, Wilborn C, Roberts M, Smith A, Kleiner SM, Jäger R, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2018[citado el 17 de setiembre de 2023];15(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>
21. Maughan RJ, Shirreffs SM, Vernec A. Tomar decisiones sobre el uso de suplementos. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet]. 2018 [citado el 17 de septiembre de 2023];28(2):[212–219 pp]. Disponible en: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/28/2/article-p212.xml>
22. Instituto Australiano del Deporte. Clasificación de los

suplementos deportivos del Instituto Australiano del Deporte (Parte 1) [Internet]. Blog Instituto ISAF. 2021 [citado el 17 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://blog.institutoisaf.es/clasificacion-de-los-suplementos-deportivosdel-instituto-australiano-del-deporte-parte-1>

23. Alvarez J. Problemas éticos en el uso de suplementos nutricionales [Internet]. Universidad de Alicante; 2015 Julio [citado el 28 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/48769/1/Problemas_etico_s_en_el_uso_de_suplementos_nutricional_ALVAREZ_GARCIA_JU_LIAN.pdf

24. Pandey K, Rizvi S. Los polifenoles vegetales como antioxidantes dietéticos en la salud y la enfermedad humanas. Oxid Med Cell Longev [Internet]. 2009 [citado el 28 de septiembre de 2023];2(5):[270–278 pp]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20716914/>

25. Australian Sports Commission Board. Annual report 2016-17. 2017 [citado el 25 de octubre de 2023]; Disponible en: https://static.ausport.gov.au/annual_report_2016_2017/pdf/ASC_16-17_Annual_Report_web.pdf

26. Hernandez A, Cordoba D. Guía de suplementación para profesionales de la salud y deporte: suplementos con nivel de evidencia fuerte. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. [Publicación periódica en línea] 2023 Noviembre [citada: 2024 marzo 20], Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/508/876>

27. Santesteban V, Ibáñez J. Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutr. Hosp. [Publicación periódica en línea]. 2017 [citado 2023 Oct 2] ; 34(1): [204-215 pp]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revision.pdf

28. Jayasena D, Jung SY, Sik B, Sun K, Lee S, Heon J, et al. Changes in endogenous bioactive compounds of Korean native chicken meat at different ages and during cooking. *Poult Sci* [Internet]. 2014 Julio [citado el 23 de octubre de 2023];93(7):[1842–1849 pp]. Available from: <http://dx.doi.org/10.3382/ps.2013-03721>
29. Butts J, Bret J, Silvis M. Creatine use in sports. *Sports Health* [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 23];10(1):31–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/1941738117737248>
30. Buford TW, Kreider RB, Stout JR, Greenwood M, Campbell B, Spano M, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2007 [citado el 24 de octubre de 2023];4(1):6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/1550-2783-4-6>
31. Dolan E, Swinton A, Painelli V, Stephens B, Mazzolani B, Infante Smaira F, et al. Una evaluación sistemática de riesgos y un metaanálisis sobre el uso de suplementos orales de β -alanina. *Adv Nutr* [Internet]. 2019;10(3):452–63. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322007050>
32. Herrera C. Beta-alanina: Función y uso en el deporte [Internet]. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). [Consultado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://g-se.com/betaalanina-funcion-y-uso-en-el-deporte-bp-m60db3269a4a7d>
33. Fernández D, Fiandor E, García J, Busto N, Santamaría M, Gutiérrez E, et al. Suplementación con B-alanina en deportes de combate: evaluación del rendimiento deportivo, la percepción y los parámetros antropométricos y marcadores bioquímicos: una revisión

sistemática de ensayos clínicos. Nutrientes [Internet]. 2023 [consultado el 24 de octubre del 2023];15(17):3755. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15173755>

34. Kanter M. High-quality carbohydrates and physical performance: Expert panel report. Nutr Today [Internet]. 2018 [citado el 24 de octubre de 2023];53(1):35–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/nt.0000000000000238>

35. Mata F, Valenzuela L, Gimenez J, Tur C, Ferreria D, Domínguez R, et al. Carbohydrate availability and physical performance: Physiological overview and practical recommendations. Nutrients [Internet]. 2019 [citado el 24 de octubre de 2023];11(5):1084. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu11051084>

36. Infront G. Carbohydrates - the master fuel [Internet]. U.S. Anti Doping Agency (USADA). 2019 [citado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.usada.org/athletes/substances/nutrition/carbohydrates - themaster-fuel/>

37. Chidichimo A, D'Agostino E, Cash J. Importancia de las proteínas en la alimentación de los deportistas [Internet]. Com.ar. Citado el 25 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cincap.com.ar/wpcontent/uploads/2021/01/GACETILLA -CINCAPProte%C3%ADnas-y-deporte-Enero-2021.pdf>

38. Saunders B, da Costa LR, de Souza RAS, Barreto G, Marticorena FM. Chapter Three - Caffeine and sport. En: Advances in Food and Nutrition Research [Internet]. 2023 [citado el 19 de marzo de 2024]. p. 95–127. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043452623000177>

39. To the point: how much caffeine is too much? [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. FDA; 2023 [citado el 19 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada>
40. Quirós-Quirós A, Jiménez-Díaz J, Zamora-Salas JD. Efecto de la suplementación con creatina en la capacidad anaeróbica: un meta análisis [Internet]. Archivosdemedicinadeldeporte.com. [citado el 4 de octubre de 2023]. Disponible en: https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev01_quiros.pdf
41. Aedma M, Timpmann S, Lätt E, Ööpik V. Short-term creatine supplementation has no impact on upper-body anaerobic power in trained wrestlers. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2015 [citado el 5 de octubre de 2023];12(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-015-0107-6>
42. Roberts P, Fox J, Peirce N, Jones S, Casey A, Greenhaff P. Creatine ingestion augments dietary carbohydrate mediated muscle glycogen supercompensation during the initial 24 h of recovery following prolonged exhaustive exercise in humans. Amino Acids [Internet]. 2016 [citado el 5 de octubre de 2023];48(8):1831–42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27193231/>
43. National Institutes of Health. Carnitina [Internet]. Nih.gov. [citado el 5 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Carnitine-DatosEnEspañol/>
44. Amorós E. Comportamiento del consumidor: una visión del norte del Perú. [en línea]. 2ed Chiclayo.Peru: Eumed. 2008. [citado el 29 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/26569749/Comportamiento_del_Consumidor_Una_Visi%C3%B3n_del_Norte_del_Per%C3%BA_Volumen

II

45. Hernandez R. Metodología de la Investigación [Internet]. Edu.pe. [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
46. Gallardo E, Contreras Oré F, Diseño E, Favio G, Fernández Q, et al. Metodología de la Investigación [Internet]. Edu.pe. [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
47. Araya L, Pedreros M. Análisis de las teorías de motivación de contenido: Una aplicación al mercado laboral de Chile del año 2009 [en línea]. Revista de Ciencias Sociales (Cr). 2013 [citado el 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/153/15333870004.pdf>
48. Instituto Nacional del Cáncer. Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. 2011 [citado el 26 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionariocancer/def/suplemento-nutricional>
49. Arrogante O. Técnicas de muestreo y cálculo del tamaño muestral: Cómo y cuántos participantes debo seleccionar para mi investigación. [Publicación periódica en línea]. 2022. Enero. [citada: 2024 abril 20]; 33 [44 - 47 pp.]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.004>
50. Universidad César Vallejo. Código de ética en investigación. Perú: UCV; 2022.
51. Varela J. Efectos de la suplementación de creatina en jugadores

de fútbol jóvenes. Revisión sistemática [en línea]. España: Universidad Internacional de Andalucía; 2021. [Citado: 2024 marzo 15]. Disponible en https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/5838/1083_Varela.pdf?sequence=6&isAllowed=y

52. Pasiakos, S; McLellan, T y Lieberman, H. The Effects of Protein Supplements on Muscle Mass, Strength, and Aerobic and Anaerobic Power in Healthy Adults: A Systematic Review Sports Medicine [en línea]. Junio. 2015. [Citado:2024 abril 26]; (45): [11 - 131 pp.]. Disponible en: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000352164000009>

53. Strasser, B; Volaklis, K; Fuchs, D; Burtcher, M. Role of Dietary Protein and Muscular Fitness on Longevity and Aging. AGING AND DISEASE. [en línea]. Febrero 2018, [Citado: 2024 abril 26]; (9): [119 - 132 pp.]. Disponible en: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000423846400012>

54. Wu SH; Chen K; Hsu C; Chen H; Chen J; Yu S; Shiu Y. Creatine Supplementation for Muscle Growth: A Scoping Review of Randomized Clinical Trials from 2012 to 2021. [Publicación periódica en línea]2022. Marzo [cited 2024 abril 26]; 14 (6): Disponible en: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000774502900001>

55. Morton R; Murphy K; McKellar S; Schoenfeld B; Henselmans M; Helms E, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults [Publicación periódica en línea] 2018. Marzo [cited 2024 abril 26]; 52 (6): [24 p.]. Disponible en:

<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000427401500009>

56. Valenzuela P; Morales J; Emanuele E; Pareja H; Lucia A. Supplements with purported effects on muscle mass and strength. [Publicación periódica en línea] 2019. Dic [cited 2024 abril 26]; 58 (8): [2983-3008 p.] Available from:

<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000495395500002>

ANEXOS

Anexo 01:

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE
Motivaciones (independiente)	La motivación se relaciona con una serie de estímulos o anhelos que promueven un comportamiento específico. Se refiere a que la motivación implica aquello	Las razones o incentivos psicológicos, sociales, o personales que impulsan a una persona a consumir suplementos nutricionales en el contexto de	<p>1. Nivel de interés en mejorar el rendimiento deportivo</p> <p>2. Aumento de masa muscular</p>	<p>Para las dimensiones 1-4</p> <p>Nada motivado/Nada necesario: 1</p> <p>Poco Motivado/ Poco necesario: 2</p> <p>Muy Motivado/ Muy necesario: 3</p>	Dimensiones 1 - 4: Ordinal	Cualitativa

	que induce a las personas a tomar acciones o comportarse de ciertas formas.	su asistencia a un gimnasio en Trujillo. La presente variable será determinada a través de un cuestionario.	<p>3. Disminución de grasa corporal</p> <p>4. Mejorar la salud</p> <p>5. Influencia de profesional de la salud, entrenadores u otros</p>	<p>Para la dimensión 5:</p> <p>Profesional de la salud: a</p> <p>Entrenador: b</p> <p>Auto prescripción: c</p> <p>Otros: d</p>	Dimensión 5: Nominal	
Consumo de suplementos nutricionales (dependiente)	Los suplementos nutricionales son sustancias que las personas incorporan en su alimentación,	Esta variable se midió a través de una ficha de registro realizada por las autoras.	<ul style="list-style-type: none"> ● Tipo de suplemento: - Proteínas 	1. Tipo de suplemento proteínas /vitaminas y minerales / creatina / cafeína/ L-Carnitina	Ordinal	Cualitativa

	<p>englobando vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos, y pueden presentarse en diversas formas, como cápsulas, líquidos o polvos.</p>		<p>-Vitaminas y minerales</p> <p>-Creatina</p> <p>-Cafeína</p> <p>-L- Carnitina</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Frecuencia de consumo ● Dosificación y cantidad ● Duración del consumo 	<p>2. Frecuencia de consumo</p> <p>1-2 veces por semana: 1</p> <p>3-4 veces por semana: 2</p> <p>5-6 veces por semana: 3</p> <p>Todos los días: 4</p> <hr/> <p>3. Dosificación y cantidad:</p> <p>Inadecuado o adecuado</p> <hr/> <p>4. Duración del consumo:</p> <p>3 - 6 meses: 1</p> <p>6-12 Meses: 2</p> <p>Más de 12 Meses: 3</p>		
--	---	--	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Estimado(a), somos estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo -Trujillo, estamos realizando una investigación en coordinación con los administradores de las diferentes sedes del gimnasio Mundo Fitness, con el objetivo de identificar cuáles son las motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness_Trujillo, 2024. Por consiguiente, requerimos su cooperación para responder cada interrogante con honestidad. Los datos obtenidos en el presente cuestionario son de manera anónima y confidencial. De antemano, agradecemos su participación.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le hará una serie de preguntas. Deberá marcar con una "x" la opción que considere apropiada y completar los espacios en blanco con sus respuestas.

I. DATOS GENERALES:

1. Nombres y apellidos:

.....
.....

2. Edad:

(____) años

3. Sexo:

a) Masculino

b) Femenino

4. Peso:

(_____)

5. ¿Cuál es su principal objetivo al realizar entrenamiento físico

en el gimnasio?

- a) Aumentar masa muscular
- b) Pérdida de peso
- c) Mantenimiento y/o control del peso

6. Nivel de escolaridad:

- a) Primario
- b) Secundario
- c) Técnico
- d) Superior
- e) Especialidad

7. Tiempo que lleva entrenando en el gimnasio:

.....
.....

8. Estado Civil:

- a) Soltero (a)
- b) Casado (a)
- c) Conviviente

9. Ocupación:

.....
.....

FICHA DE REGISTRO: CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

1. Tipo de Suplementos Consumidos (elegir la opción que más consuma)

- a) Proteínas
- c) Vitaminas y Minerales
- d) Creatina
- e) Cafeína
- f) L-Carnitina
- g) Otro ¿Cuál? _____

2. Frecuencia de Consumo:

A) ¿Cuántas veces a la semana consume el suplemento?

- a) 1 – 2 veces por semana
- b) 3 - 4 veces por semana
- c) 5 - 6 veces por semana
- d) Todos los días

B) Si únicamente consumes suplementos nutricionales en circunstancias específicas. Mencionar en qué situaciones lo utilizas:

3. Dosificación y Cantidad:

Por favor, especifica la dosis y cantidad de los suplementos que tomas regularmente.

A) ¿Qué cantidad del suplemento consume durante el día? Por favor, expréselo en gramos, scoop, cucharadas o cápsulas:

4. Duración del Consumo por Suplemento:

A) ¿Cuánto es la duración de consumo por cada suplemento nutricional?

a) 3-6 meses

- b) 6-12 meses
- c) Más de 12 meses

CUESTIONARIO 2: MOTIVACIONES QUE CONTRIBUYEN AL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

1. ¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?

- a) Nada motivado
- b) Poco Motivado
- c) Muy motivado

2. ¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

3. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo de disminuir la grasa corporal?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

4. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

5. ¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?

a) Nada motivado

b) Poco motivado

c) Muy motivado

6. ¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?

a) Profesional de la salud

b) Entrenador

c) Auto Prescripción

d) Otro: _____

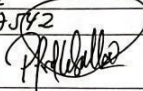
Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

**VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO SOBRE MOTIVACIONES
Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario 1: Consumo de Suplementos Nutricionales*

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario 2: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales
Objetivo del instrumento	Determinar cuales son las principales motivaciones que se asocian con el consumo de suplementos nutricionales
Nombres y apellidos del experto	ELVIRA DEL PILAR VIDAL CABRERA
Documento de identidad	18178935
Años de experiencia en el área	8
Máximo Grado Académico	MAESTRO
Nacionalidad	PERUANA
Institución	UNIVERSIDAD CÉSAR VAREJO
Cargo	DOCENTE
Número telefónico	968097542
Firma	
Fecha	20/01/2024

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE MOTIVACION

Definición de la variable: La motivación se relaciona con una serie de estímulos o anhelos que promueven un comportamiento específico. Se refiere a que la motivación implica aquello que induce a las personas a tomar acciones o comportarse de ciertas formas.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Interés en mejorar el rendimiento deportivo	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?	1	1	1	1	
Aumento de masa muscular	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?	1	1	1	1	
Disminución de grasa corporal	Nada motivado/Nada necesario: 1	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo	1	1	1	1	

	Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	de disminuir la grasa corporal?				
Deficiencia de nutrientes en la dieta	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?	1	1	1	1
Mejorar la salud	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?	1	1	1	1
Personas influyentes	Amigo: a Nutricionista: b Médico: c Entrenador: d Auto prescripción: e Otro: f	¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?	1	1	1	1

Cuestionario para la variable Motivaciones

**CUESTIONARIO 2: MOTIVACIONES QUE CONTRIBUYEN AL
CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**

1. ¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?

- a) Nada motivado
- b) Poco Motivado
- c) Muy motivado

2. ¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

3. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo de disminuir la grasa corporal?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

4. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

5. ¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?

- a) Nada motivado
- b) Poco motivado
- c) Muy motivado

6. ¿Cuál de las siguientes personas le motivó para utilizar suplementos nutricionales?

- a) Amigo
- b) Nutricionista
- c) Médico
- d) Entrenador
- e) Auto Prescripción
- f) Otro: _____

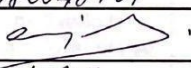
¡Muchas gracias por su participación!

VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO SOBRE MOTIVACIONES
Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el Instrumento Cuestionario 1: Consumo de Suplementos Nutricionales*

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario 2: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales
Objetivo del instrumento	Determinar cuales son las principales motivaciones que se asocian con el consumo de suplementos nutricionales
Nombres y apellidos del experto	JUAN ALONZO CABALLERO VIDAL
Documento de identidad	42571739
Años de experiencia en el área	> 5 años
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Peruano
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente - Nutricionista
Número telefónico	980040101
Firma	
Fecha	16/01/2024


 Mg. Juan Caballero Vidal
 NUTRICIONISTA

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con	1: de acuerdo

Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE MOTIVACION

Definición de la variable: La motivación se relaciona con una serie de estímulos o anhelos que promueven un comportamiento específico. Se refiere a que la motivación implica aquello que induce a las personas a tomar acciones o comportarse de ciertas formas.

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Interés en mejorar el rendimiento deportivo	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?	1	1	1	1	
Aumento de masa muscular	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?	1	1	1	1	
Disminución de grasa corporal	Nada motivado/Nada necesario: 1	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo	1	1	1	1	

	necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3						
Deficiencia de nutrientes en la dieta	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?	/	/	/	/	
Mejorar la salud	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?	/	/	/	/	
Personas influyentes	Amigo: a Nutricionista: b Médico: c Entrenador: d Auto prescripción: e Otro: f	¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?	/	/	/	/	

Cuestionario para la variable Motivaciones

CUESTIONARIO 2: MOTIVACIONES QUE CONTRIBUYEN AL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

1. ¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?

- a) Nada motivado
- b) Poco Motivado
- c) Muy motivado

2. ¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

3. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo de disminuir la grasa corporal?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

4. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

5. ¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales

en relación con mejorar su salud?

- a) Nada motivado
- b) Poco motivado
- c) Muy motivado

6. ¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?

- a) Amigo
- b) Nutricionista
- c) Médico
- d) Entrenador
- e) Auto Prescripción
- f) Otro: _____


¡Muchas gracias por su participación!

VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO SOBRE MOTIVACIONES
Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario 1: Consumo de Suplementos Nutricionales*

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario 2: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales
Objetivo del instrumento	Determinar cuales son las principales motivaciones que se asocian con el consumo de suplementos nutricionales
Nombres y apellidos del experto	Eloisa Amalia de Torre Valdivieso
Documento de identidad	19182925
Años de experiencia en el área	9 años
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Peruana
Institución	C.S. Los Jardines - U.C.V.
Cargo	Nutricionista - docente
Número telefónico	949783120
Firma	 Mg. Eloisa Amalia de Torre Valdivieso ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN CLÍNICA
Fecha	20/02/24 - CRP 5476 - FNE 1577

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE MOTIVACION

Definición de la variable: La motivación se relaciona con una serie de estímulos o anhelos que promueven un comportamiento específico. Se refiere a que la motivación implica aquello que induce a las personas a tomar acciones o comportarse de ciertas formas.

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Interés en mejorar el rendimiento deportivo	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?	1	1	1	1	
Aumento de masa muscular	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?	1	1	1	1	
Disminución de grasa corporal	Nada motivado/Nada necesario: 1	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo	1	1	1	1	

	Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	de disminuir la grasa corporal?				
Deficiencia de nutrientes en la dieta	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?	1	1	1	1
Mejorar la salud	Nada motivado/Nada necesario: 1 Poco Motivado/ Poco necesario: 2 Muy Motivado/ Muy necesario: 3	¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?	1	1	1	1
Personas influyentes	Amigo: a Nutricionista: b Médico: c Entrenador: d Auto prescripción: e Otro: f	¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?	1	1	1	1

Cuestionario para la variable Motivaciones

**CUESTIONARIO 2: MOTIVACIONES QUE CONTRIBUYEN AL
CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**

1. ¿Qué tan motivado te sientes al considerar el uso de suplementos nutricionales para mejorar tu rendimiento deportivo?

- a) Nada motivado
- b) Poco Motivado
- c) Muy motivado

2. ¿Usted considera necesario aumentar la masa muscular mediante el uso de suplementos nutricionales?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

3. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales con el objetivo de disminuir la grasa corporal?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

4. ¿Usted considera necesario consumir suplementos nutricionales para cubrir ciertos nutrientes a partir de una dieta insuficiente?

- a) Nada necesario
- b) Poco necesario
- c) Muy necesario

5. ¿Cómo se siente usted al consumir suplementos nutricionales en relación con mejorar su salud?

- a) Nada motivado
- b) Poco motivado
- c) Muy motivado

6. ¿Cuál de las siguientes personas te motivó para utilizar suplementos nutricionales?

- a) Amigo
- b) Nutricionista
- c) Médico
- d) Entrenador
- e) Auto Prescripción
- f) Otro: _____

¡Muchas gracias por su participación!

- **Anexo 4. Consentimiento informado**

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness de Trujillo, 2024

Investigador (a) (es): Aguirre Santillán Estrella Belén, Chávez Ramos Ariana Renata Le invitamos a participar en la investigación titulada Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness de Trujillo, 2024 cuyo objetivo es determinar cuáles son las principales motivaciones que influyen en el consumo de suplementos nutricionales en los usuarios de los diferentes gimnasios de Mundo Fitness en Trujillo en el año 2024. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado de la carrera profesional de Nutrición, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Mundo Fitness sedes: Ovalo Larco, Pablo Casals, Quintanas, Chacarero. El mantenimiento y mejora continua que busca el deportista de alto rendimiento, puede conducir a una ingesta inadecuada o por falta de conocimiento a una sobre dosificación, causante de efectos indeseables, mientras que la ingestión de productos no avalados o aprobados, no solo resulta perjudicial para la salud, sino que también puede acarrear otros problemas. La mayoría de usuarios que asisten a estos gimnasios consumen suplementos nutricionales sin alguna prescripción por algún profesional, por ello la falta de conocimiento puede llevar a decisiones erróneas, esto va de la mano con las distintas motivaciones que tienen los usuarios para consumir estos suplementos. Por lo tanto, reconocer cuales son las motivaciones determinantes para el consumo de suplementos es fundamental, para formular estrategias de prevención y sus consecuencias.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness de Trujillo, 2024

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizará en el ambiente de de la institución

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Aguirre Santillán Estrella Belén email: eaquirresan@ucvvirtual.edu.pe, Chávez Ramos Ariana Renata, email: Achavezra3@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor Dr.

Díaz Ortega Jorge Luis email:

.....
.....

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

.....

..... Fecha y hora:

.....
.....

● **Anexo 6. Análisis complementario**

$$n = \frac{N X Z^2 x p x q}{(N - 1) x e^2 + Z^2 x p x q}$$

$$n = \frac{800 x (2.576)^2 x 0.5 x 0.5}{(800 - 1) x (0.05)^2 + (2.576)^2 x 0.5 x 0.5}$$

$$n = \frac{1330.06}{1.9975 + 1.658944}$$

$$n = \frac{1330.06}{3.656444}$$

$$n = 363$$

Donde:

- N es el tamaño de la población total (800 personas en tu caso).
- Z es el valor crítico de la distribución normal estándar para el nivel de confianza deseado (para un nivel de confianza del 99%,
- $Z \approx 2.576$.
- p es la proporción estimada es la proporción estimada de la población que tiene la característica de interés, en este caso, la proporción de asistentes al gimnasio Mundo Fitness que tiene motivaciones en relación al consumo de suplementos. (en este caso, 0.5).
- $q=1-p$ es la proporción complementaria a p en la población. La proporción de asistentes al gimnasio Mundo Fitness que no tienen motivaciones en relación al consumo de suplementos nutricionales
- e es el margen de error permitido como fracción (en este caso, 0.05).

● **Anexo 7. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación**



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Trujillo, 20 de febrero de 2024

OFICIO N°0092-2024-UCV-VA-P25-S/CCP

Sra.
CRIS LLOVERA
Administradora de Gimnasios Mundo Fitness
Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN


Es grato dirigirme a Ud. A través del presente para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Escuela de Nutrición, y a la vez manifestarle que las estudiantes Ariana Renata Chávez Ramos y Estrella Belen Aguirre Santillán, desean iniciar el desarrollo de su proyecto de investigación titulado "Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de Gimnasios Mundo Fitness, Trujillo, 2024"

En ese contexto, se solicita su autorización para que las alumnas en mención puedan aplicar un cuestionario a los usuarios de los gimnasios que se encuentran a su cargo.

Agradeciendo de antemano vuestra atención y sin otro particular, me suscribo de Usted no sin antes manifestarle mis sentimientos de consideración personal.

Atentamente,




Migr. CINTHYA S. NEGLIA CERMEÑO
Coordinadora de la Escuela Profesional de Nutrición-Sede Trujillo


WORLD FITNESS & CIA SAC
RUC. 20609436809
Ledi Vanessa Juíca Fernández
ADMINISTRADORA

CAMPUS TRUJILLO
Av. Larco 1770.
Tel.: (044) 485 000. Anx.: 7000.
Fax: (044) 485 019.

fb/ucv.peru
@ucv_peru
#saliradelante
ucv.edu.pe

Autorización de uso de información de empresa

Yo Luis Ninosky Llovera Toruiba
Identificado con DNI 003026182 en mi calidad de Supervisor del
área de Word Fitness & CIA S.A.C de la
empresa con R.U.C N° 20609436809 ubicada en la ciudad de Trujillo- Perú.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A las señoritas Aguirre Santillán, Estrella Belén y Chávez Ramos, Ariana Renata, identificadas con DNI N° 72467317 y 72172573 respectivamente, de la carrera profesional de Nutrición, para que utilice la siguiente información de la empresa: Recopilación de datos de los usuarios del gimnasio a través de una ficha de registro de consumo de suplementos nutricionales y cuestionario de motivaciones. Con la finalidad de que pueda desarrollar su (x) Tesis para optar el Título Profesional, () Trabajo de investigación para optar al grado de Bachiller, () Trabajo académico, () Otro (especificar).

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- () Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
(X) Mencionar el nombre de la empresa.


Firma y sello del Representante Legal
DNI: 003026182

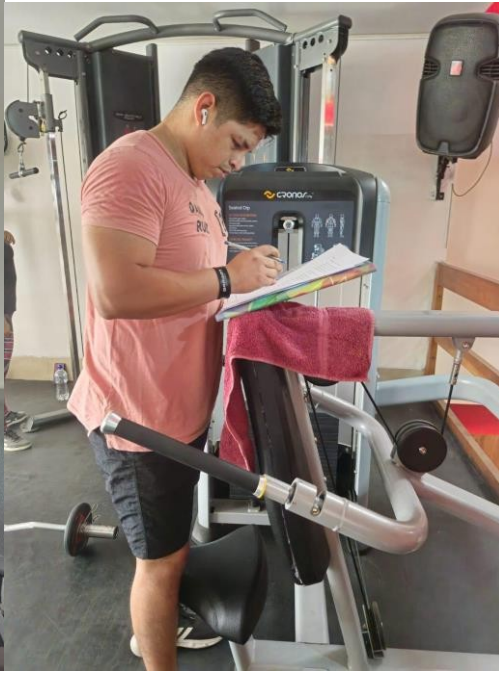
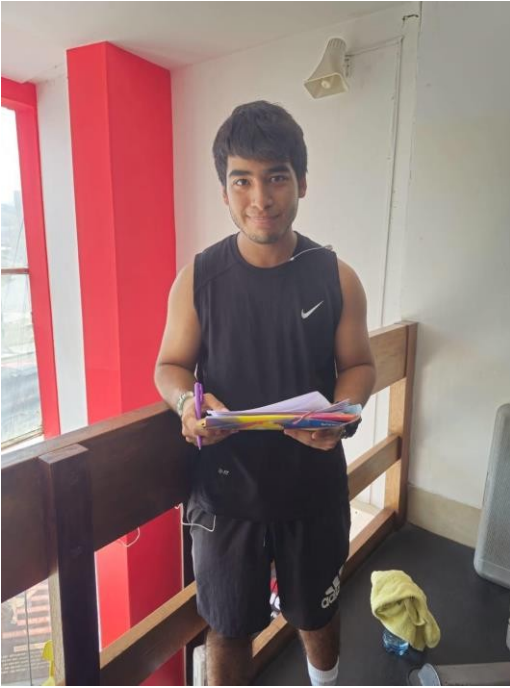
El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación/en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.


Firma del Estudiante
DNI: 72467317


Firma del Estudiante
DNI: 72172573

*Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.

● Anexo 8. Otras evidencias





Gimnasio Mundo Fitness Óvalo Larco



Gimnasio Mundo Fitness de Las Quintanas



Gimnasio Mundo Fitness Chacarero



Gimnasio Mundo fitness Pablo Casals



Mundo fitness Gimnasio Palermo

ANEXO 9. Información de la revista científica donde se postulará el artículo proveniente de los resultados de la presente investigación.

Título tentativo del artículo científico	Motivaciones que contribuyen al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de la cadena de gimnasios Mundo Fitness, Trujillo, 2024
Nombre de la revista a postular	Current Sports Medicine Reports
URL de la revista	https://jnsv.org/en/
Base de datos de indización	Scopus
Cuantil	Q3
Idioma	Japonés
ISSN	18817742, 03014800
h - index	65