



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras distribuir, combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial y, a pesar que son nuevas obras deben siempre rendir crédito y ser no comerciales, no están obligadas a licenciar sus obras derivadas bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD



AT 2026-FFBB-009

CONSTANCIA

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título de **Informe final de tesis** es:

Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Presentado por:

PINO RAMOS JESUS AMPARITO

Bachiller del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **FARMACIA Y BIOQUÍMICA**. El resultado obtenido es 3% por el cual se otorga el calificativo de:

APROBADO, según Reglamento de Evaluación de la Originalidad.

Con Código de Matricula: 20171109

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 27 de enero de 2026

Dr. PEÑA GALINDO JULIO JOSE
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Farmacia y Bioquímica



Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos
nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Línea de investigación

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

Bach. JESUS AMPARITO PINO RAMOS

Ica, Perú

2025

DEDICATORIA

Inicio dedicándole a Dios este trabajo quien a sido mi guía y me llevado de su mano llenándome de fuerza y bendiciones durante estos años en mi formación profesional.

A mis padres Carmen Jessica Ramos Cahua y Eduardo Elmer Pino Barrios, quienes siempre me han estado apoyando en cada decisión de mi vida y de mi carrera profesional, por su amor incondicional, por siempre confiar en mi, por enseñarme a luchar por mi sueños y nunca rendirme, gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento.

A mi segunda madre Carmen Cahua Condori, quien siempre estuvo presente para mí, me apoyo, inculco y ayudo a no rendirme.

A mi hermana Carmen Sugey Pino Ramos, quien ha sido mi compañía y fortaleza en los momentos más difíciles, quien siempre me recuerda lo valiente, fuerte y capaz que soy cuando me propongo una meta, pero sobre todo por motivarme a cada día ser mejor y seguir creciendo profesionalmente y personalmente.

A toda mi Familia y mi Abuelo Obdulio Pino, por siempre apoyarme, han sido el motivo por el cual siempre he sabido afrontar cada dificultad que se presentó, por no juzgarme y apoyarme, siempre han sido mi inspiración para seguir adelante.

Me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

A mi querido tío Pedro Cahua Condori, quien desde el cielo ha sido mi guía y fuente de fortaleza. Aunque no esté presente físicamente, sé que acompaña cada paso de mi camino y que se siente orgulloso de este logro en mi vida profesional. Su luz y ejemplo continúan inspirándome. Dedico este trabajo a su memoria, con profundo amor y gratitud.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida.

Agradezco a todas las personas que hicieron posible esta investigación y que de alguna manera estuvieron conmigo en los momentos difíciles, alegres, y tristes. Estas palabras son para ustedes. A mis padres, abuela y hermana gracias por todo su amor, comprensión, apoyo pero sobre todo gracias por la paciencia que me han tenido, el amor y el apoyo incondicional con el cual me criaron.

Agradecer a mis padres Carmen Jessica Ramos Cahua y Eduardo Elmer Pino Barrios, a mi abuela que es como mi segunda madre Carmen Cahua Condori y a mi menor hermana Carmen Sugey Pino Ramos ya que siempre han sido el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron y están siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio y en los momentos más difíciles. Son mis mejores guías de vida.

Les dedico a ustedes este logro amado padres, como una meta más cumplida, me siento orgullosa de que sean mis padres y me siento orgullosa de la hermana y abuela que Dios me pudo brindar y valorar que estén a mi lado en este momento tan importante para mí como es la culminación de mis estudios.

De igual forma agradecer a mis familiares y a mi abuelito por siempre tener confianza en mí y apoyarme en cada decisión que tuve durante estos años de estudios.

No tengo palabras para agradecerles las incontables veces que me brindaron su apoyo en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, unas buenas, otras malas, otras locas. Gracias por darme la libertad de desenvolverme como ser humano.

A mi querido tío Pedro Cahua Condori, quien, aunque ya no esté físicamente presente, ha sido una luz constante en mi camino. Sé que desde el cielo ha guiado mis pasos y me ha acompañado en cada decisión, brindándome fortaleza y esperanza para continuar.

Este logro representa no solo un paso importante en mi vida profesional, sino también un homenaje a su recuerdo, a su ejemplo y al amor que siempre me inspiró. Con profundo cariño y gratitud, dedico este trabajo a su memoria, sabiendo que estaría orgulloso de este esfuerzo y de todo lo alcanzado.

Agradezco de igual forma a mis docentes que con sus palabras sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, a ustedes mis profesores queridos, les debo mis conocimientos. Donde quiera que vaya, los llevaré conmigo en mi transitar profesional. Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación perseverancia y tolerancia.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	17
2.1 Tipo nivel y diseño de investigación	17
2.2 Población y muestra	17
2.3 Variables y operacionalización de variables	18
2.4 Técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos	20
2.5 Análisis de datos	20
2.6 Aspectos éticos	20
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	43
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
VIII. ANEXOS	47

Índice de tablas

Tabla 1.	Características de los participantes usuarios de gimnasios	22
Tabla 2.	Participantes según consumo de suplementos nutricionales	24
Tabla 3.	Características de los usuarios de gimnasios que consumen suplementos nutricionales	25
Tabla 4.	Participantes según número de suplementos nutricionales que consume	27
Tabla 5.	Participantes según suplementos nutricionales consumidos	28
Tabla 6.	Participantes según suplemento nutricional más frecuentemente consumido	29
Tabla 7.	Participantes según recomendación en la toma de suplementos nutricionales	30
Tabla 8.	Participantes según lugar de compra de los suplementos nutricionales	31
Tabla 9.	Participantes según razones para la compra de suplementos nutricionales	32
Tabla 10.	Participantes según percepción de presión del entorno en el uso de suplementos nutricionales	33
Tabla 11.	Participantes según percepción de riesgo para la salud de los suplementos nutricionales	34
Tabla 12.	Participantes según percepción de resultados esperados de los suplementos nutricionales	35
Tabla 13.	Participantes según percepción de conocer los efectos secundarios de los suplementos nutricionales	36
Tabla 14.	Participantes según posible consulta a un profesional médico	37
Tabla 15.	Participantes según posible recomendación de los suplementos nutricionales	38

Índice de figuras

Figura 1.	Usuarios de gimnasio, según sexo	23
Figura 2.	Participantes según consumo de suplementos nutricionales	24
Figura 3.	Usuarios de gimnasios que consumen suplementos nutricionales, según sexo	26

RESUMEN

Objetivo. Analizar la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Metodología. Estudio aplicado, descriptivo, diseño no experimental. Población conformada por usuarios habituales de gimnasios del Cercado de Ica. Muestra de 96 participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando como criterios de inclusión ser mayor de 18 años, asistir al gimnasio al menos dos veces por semana y consumir suplementos nutricionales. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento, un cuestionario con una confiabilidad adecuada (α de Cronbach = 0,709).

Resultados. El 67,1% de los usuarios de suplementos nutricionales fueron de sexo masculino y el 63,4% tenía entre 20 y 29 años, con una frecuencia promedio de asistencia al gimnasio de 3,89 días por semana. La prevalencia de consumo fue de 85,4%, los productos más utilizados fueron las proteínas (64,6%) y la creatina (53,7%), vitaminas (28,0%) y glutamina (13,4%). Los principales factores asociados al consumo fueron la recomendación del entrenador (28,0%), la influencia de amigos (25,6%). Un 52,4% de los usuarios declaró no haber consultado con un profesional de salud, y el 53,7% consideró que los suplementos no representan riesgo para la salud. Además, el 46,3% reconoció recomendar estos productos a otros compañeros de gimnasio.

Conclusión. El consumo de suplementos nutricionales entre los usuarios de gimnasios del Cercado de Ica presenta una alta prevalencia, influenciada principalmente por factores sociales, motivacionales y de entorno deportivo. Predomina el consumo de productos proteicos y de creatina,.

Palabras clave. Gimnasios, suplementos nutricionales, factores asociados.

ABSTRACT

Objective. To analyze the prevalence and associated factors of nutritional supplement consumption among gym users in the Cercado de Ica – 2025.

Methodology. Applied, descriptive, non-experimental study. The population consisted of regular gym users in the Cercado de Ica. The sample included 96 participants selected through non-probabilistic convenience sampling, considering as inclusion criteria being over 18 years of age, attending the gym at least twice a week, and consuming nutritional supplements. The data collection technique was a survey, and the instrument was a questionnaire with adequate reliability (Cronbach's $\alpha = 0.709$).

Results. Among supplement users, 67.1% were male and 63.4% were between 20 and 29 years old, with an average gym attendance frequency of 3.89 days per week. The prevalence of supplement consumption was 85.4%. The most commonly used products were proteins (64.6%) and creatine (53.7%), followed by vitamins (28.0%) and glutamine (13.4%). The main factors associated with consumption were trainer recommendations (28.0%) and peer influence (25.6%). A total of 52.4% of users reported not consulting a healthcare professional, and 53.7% believed that supplements do not pose a health risk. Moreover, 46.3% admitted recommending these products to other gym members.

Conclusion. Nutritional supplement consumption among gym users in the Cercado de Ica shows a high prevalence, mainly influenced by social, motivational, and sports-related factors. Protein and creatine products predominate among the types of supplements consumed.

Keywords: Gyms, nutritional supplements, associated factors.

I. INTRODUCCIÓN.

El interés por la salud y el bienestar ha llevado a un incremento en la cantidad de personas que acuden a gimnasios para mejorar su condición física. Acompañando esta tendencia, se ha observado un aumento en el uso de suplementos dietéticos y, en algunos casos, medicamentos con el objetivo de potenciar el rendimiento físico, acelerar la recuperación muscular, o alcanzar metas estéticas específicas. Sin embargo, el uso indiscriminado o mal informado de estos productos puede conllevar riesgos para la salud. Los suplementos dietéticos son productos farmacéuticos, tal como lo establece la norma correspondiente, en la misma se considera a: - Medicamentos, - Medicamentos herbarios, - Productos dietéticos y edulcorantes, - Productos biológicos y - Productos galénicos (1), por ende son sustancias de supervisión y comercialización en los establecimientos farmacéuticos y responsabilidad de los profesionales Químicos Farmacéuticos.

Los productos dietéticos son suplementos que contienen ingredientes destinados a complementar la dieta y que pueden incluir vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas u otras sustancias botánicas, y compuestos bioactivos. Los tipos más comunes utilizados por los usuarios de gimnasios incluyen: Proteínas en polvo, utilizadas para promover la síntesis de proteínas musculares y acelerar la recuperación después del ejercicio. Creatina, compuesto que se menciona ayuda a mejorar la fuerza y el rendimiento en actividades de alta intensidad. Otras sustancias también de amplio uso son los aminoácidos, mezclas que suelen contener cafeína y otros estimulantes para mejorar la energía y la concentración durante el ejercicio.

Además de los productos dietéticos, algunos usuarios de gimnasios recurren al uso de medicamentos, en su mayoría sin prescripción médica, con el fin de mejorar su rendimiento físico o lograr objetivos estéticos más rápidamente. Aunque el uso indebido está asociado a serios efectos secundarios como enfermedades cardiovasculares, trastornos hormonales, problemas psicológicos y desequilibrios electrolíticos peligrosos, muchos usuarios de gimnasios los utilizan sin considerar los peligros inherentes. Considerando lo anterior y al estar implicados productos de responsabilidad del profesional Químico Farmacéutico la presente investigación tiene como objetivo analizar el consumo de aquellas sustancias de muy amplio uso como son los suplementos dietéticos y algún otro producto farmacéutico entre los usuarios de gimnasios en el cercado de Ica.

Antecedentes internacionales.

Espeño et al. (2) 2024, en su estudio investigan el consumo real de suplementos de fitness utilizando los marcos de la Teoría del Comportamiento Planificado (TPB), el Modelo de Creencia en la Salud (HBM) y la Teoría de la Minimización del Esfuerzo en la Actividad Física (TEMPA). El TPB proporcionó información sobre cómo las actitudes, las normas subjetivas y el control conductual percibido influyen en las intenciones de las personas de consumir suplementos de fitness. Además, el HBM arroja luz sobre la efectividad percibida, los beneficios, las barreras y la motivación de salud relacionadas con el consumo de suplementos. La integración del marco TEMPA investigó aún más el papel de la minimización del esfuerzo en los contextos de actividad física. Métodos, a través de un cuestionario en línea, se recogieron datos de una muestra de 250 encuestados que consumían suplementos de fitness. El análisis reveló asociaciones significativas entre las intenciones y actitudes conductuales, el control conductual percibido, la motivación para la salud y los precursores controlados. Sin embargo, se vio que las normas subjetivas, la efectividad percibida, los beneficios percibidos y los precursores automáticos se consideraban insignificantes. Conclusiones, los hallazgos contribuyen a una comprensión integral de los factores que dan forma a los comportamientos de consumo reales, ofreciendo valiosas implicaciones para los vendedores, los profesionales de la salud y los responsables políticos que buscan promover el uso informado y responsable de suplementos entre los entusiastas de la salud y el fitness.

Isenmann et al. (3) 2024, en su estudio plantean como objetivo, identificar diferencias entre diferentes categorías deportivas y subgrupos que pueden tener una afinidad muy alta por los productos dietéticos (PD). Métodos, se encuestó a los atletas de todo tipo de deporte considerando el comportamiento de consumo de cinco categorías de productos dietéticos (salud general, promoción de regeneración, mejora del rendimiento, refuerzo y pérdida de peso). Resultados, se evaluó un total de 409 cuestionarios. Se descubrió que todas las categorías de PD estaban relacionadas, excepto los implicados en pérdida de peso. Además, se observó que en los deportes de la categoría de potencia y de la categoría de resistencia, había un comportamiento de consumo incluso mayor que en otras categorías deportivas. Los atletas masculinos de deportes de fuerza en particular tienen una mayor afinidad por el consumo de PD que otros subgrupos. Conclusiones, hay un claro comportamiento de consumo diferente dependiendo del tipo de deporte. Los atletas de poder (fuerza) masculinos en particular son el subgrupo con el mayor comportamiento de consumo y, por lo tanto, requieren una educación especial sobre los efectos y el uso de PD. Este subgrupo en particular debería recibir una mayor atención en el asesoramiento sobre la PD para minimizar los posibles riesgos del uso de la PD.

Nichols et al. (4) 2023, en su estudio planteron como evaluar la ingesta de suplementos de micronutrientes entre los atletas universitarios y maestros. Métodos, estudio transversal,

comparando la clasificación de sexo y deporte dentro de cada grupo respectivo. Los datos de consumo de suplementos de micronutrientes se midieron utilizando un cuestionario de frecuencia alimentaria. Se utilizó un análisis bidireccional de la varianza para explorar las diferencias entre la ingesta de suplementos de los atletas colegiados y maestros de las siguientes vitaminas y minerales: vitaminas A, B6, B12, C, E, D y calcio, folato, hierro, magnesio, niacina, riboflavina, selenio, tiamina y zinc. Resultados, un total de 198 atletas (105 mujeres y 93 hombres) fueron incluidos en el estudio. Los participantes tenían $36,16 \pm 12,33$ años de edad. Los atletas masculinos universitarios tuvieron una ingesta significativamente mayor de vitamina A, folato, e ingesta de magnesio en comparación con las atletas universitarias. Los atletas colegiados de CrossFit tuvieron una ingesta de vitamina C significativamente mayor en comparación con los atletas generales colegiados. Las atletas de sexo femenino de Masters tuvieron una ingesta de calcio significativamente mayor en comparación con los hombres de Masters ($494,09 \pm 65,73$ frente a $187,89 \pm 77,23$ mg/día, respectivamente) ($p < 0,002$). No hubo otras diferencias significativas entre las otras ingestas de suplementos de micronutrientes entre los sexos o entre la clasificación deportiva. Conclusión, existen diferencias significativas entre las atletas colegiadas y maestras femeninas y masculinas. Además, se informa de diferencias significativas entre las clasificaciones deportivas de los atletas colegiados y maestros. Se debe examinar la ingesta de suplementos dietéticos y de micronutrientes entre los atletas colegiados y maestros para examinar hasta qué punto los atletas exceden las asignaciones dietéticas recomendadas (RDA) y los posibles efectos en la salud y el rendimiento.

Morales et al. (5) 2022, en su estudio: Consumo de suplementos nutricionales y fármacos en usuarios de gimnasios de Chillán, Chile, mencionan como objetivo, evaluar el uso de suplementos nutricionales y medicamentos sin la supervisión de profesionales de la salud entre los usuarios de gimnasios. Metodología, estudio descriptivo transversal, se aplicó una encuesta validada a 204 usuarios de 5 gimnasios en la ciudad de Chillán. Resultado, el 40,2% de la población encuestada consumía algún tipo de suplemento nutricional, siendo los preparados proteicos los más populares, con un 33,3% de preferencia. Estos productos se utilizaron principalmente con el fin de aumentar el desarrollo muscular (23,5%), y un 31,9% de los encuestados admitió consumir suplementos alimenticios sin la supervisión de un profesional de la salud. En cuanto a los productos anabolizantes, el 3,4% de los participantes los utilizó, siendo la testosterona la más común entre los consumidores de anabolizantes. Todos los usuarios de estos productos (100%) reconocieron no recibir ni buscar control médico para su consumo. Conclusión: Es fundamental que los profesionales de la salud se dediquen a educar sobre los riesgos asociados al uso prolongado de estas sustancias.

Finamore et al. (6) 2022, en su estudio mencionan como objetivo: investigar los hábitos de suplementación dietética y el conocimiento nutricional sobre el deporte (NKS) en una muestra de

usuarios de gimnasios. El nivel de adecuación de NKS se estableció en $\geq 60\%$ de las respuestas correctas. Casi la mitad (46,4%) de los encuestados declaró que usaba suplementos alimenticios, en particular multivitaminas (31,0%), píldoras de aminoácidos (29,5%), minerales (29,1%) y proteínas en polvo (28,7%). Los suplementos se utilizaron para aumentar la masa muscular (36,9%) y para reparar el músculo (35,1%). Los entrenadores de gimnasio fueron la fuente preferida de información sobre el uso de suplementos, especialmente en los hombres (84%). La tasa de respuesta correcta de NKS fue del 57,1% y la proporción de encuestados con un nivel suficiente de NKS fue del 47,3%. La prevalencia de respuestas correctas fue más alta en los hombres (61,5 %) y para los encuestados con los niveles más altos de nivel educativo (44,5% y 53%). Este estudio demostró que los deportistas no profesionales no tienen suficiente conocimiento de nutrición y que el entorno del gimnasio no facilita la circulación de la información correcta sobre el papel de la suplementación. Conclusiones, teniendo en cuenta la importancia de la nutrición para los deportistas, es necesario poner en marcha acciones destinadas a aumentar el conocimiento de la nutrición de los usuarios del gimnasio y sus entrenadores.

Mazzilli et al. (7) 2021, en su estudio plantean como objetivo evaluar la prevalencia del uso de productos dietéticos (PD) entre los usuarios de gimnasios e instructores de gimnasio involucrados en el entrenamiento físico orientado a la conformación del cuerpo. Métodos, se realizó una encuesta a 89 instructores de gimnasia y 227 usuarios de gimnasios de ambos géneros. Los resultados mostraron una alta prevalencia en el uso de PD en la población considerada, con el 85,4% de los participantes declarando que usaban PD, con una alta heterogeneidad en los números y en las combinaciones utilizadas. No se encontraron diferencias entre los instructores de gimnasio y los usuarios del gimnasio, o entre los participantes involucrados y los no involucrados en las competiciones. Conclusiones, los resultados indican que los PD son ampliamente utilizados por las personas involucradas en el entrenamiento físico orientado a la conformación del cuerpo. Los resultados también sugieren que la mayoría de los participantes decidieron individualmente qué PD usar.

De otro lado Ferry et al. (8) 2020, en su estudio: Medicamentos recetados comunes utilizados en atletas, mencionan que los atletas de varios niveles de habilidad comúnmente usan muchos tipos diferentes de medicamentos, a menudo a tasas más altas que la población general. Las clases de medicamentos comunes utilizadas en los atletas incluyen analgésicos como medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y acetaminofén, inhaladores para el asma y la broncoconstricción inducida por el ejercicio, antihipertensivos, antibióticos e insulina. Los prescriptores deben ser conscientes de las consideraciones únicas para cada uno de estos medicamentos cuando los usan en pacientes que participan en actividad física. La seguridad, la eficacia, el impacto en el rendimiento deportivo y las restricciones regulatorias de los medicamentos más comunes utilizados en los atletas se discuten en este artículo.

Antecedentes nacionales.

Contreras C. (9) 2023, en su tesis tuvo como objetivo identificar sospechas de reacciones adversas en deportistas consumidores de productos que contienen esteroides androgénicos. Métodos, estudio observacional, prospectivo, analítico y transversal, se recopilaron datos sociodemográficos, información sobre la medicación y antecedentes, así como resultados de primera mano para determinar la incidencia de reacciones adversas en consumidores de productos farmacéuticos con características androgénicas y esteroides. Resultados, se encontró una incidencia del 13,21 % (IC95% de 8,40 a 17,98), lo que resalta la frecuencia de manifestación de reacciones adversas según el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS). Los participantes del estudio presentaron una edad promedio de 28.2 años, con un 54.72 % de mujeres. El peso promedio fue de 60.7 kilogramos y la altura promedio de 171.8 cm, lo que permite calcular un IMC de 22.8, considerado adecuado y típico de deportistas. La reacción adversa más común fue el dolor en el sitio de aplicación, lo cual se encuentra dentro de lo esperado. Se concluye que son necesarios más estudios clínicos en la población peruana para evidenciar el riesgo asociado al consumo de este tipo de productos, siendo este estudio un punto de partida.

Chipana R. (10) 2023, en su tesis planteó como objetivos, identificar los factores relacionados con el consumo de esteroides anabólicos androgénicos entre los usuarios del gimnasio “Arias Montano” en Lima. Metodología, estudio analítico, transversal, observacional y prospectivo. Resultados, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre las variables de sexo (RP = 2,01; IC95% 1,21-3,36; $p < 0,05$) e IMC de 25-30 kg/m² (RP = 1,61; IC95% 1,11-2,33; $p < 0,05$) y 30 kg/m² (RP = 3,21; IC95% 1,80-5,73; $p < 0,05$) en los usuarios del gimnasio “Arias Montano” en Lima, durante el periodo de septiembre a diciembre de 2021. Conclusión, se identificaron factores sociodemográficos relacionados con el consumo de esteroides anabólicos androgénicos entre los usuarios del gimnasio “Arias Montano” en Lima, durante el periodo de septiembre a diciembre de 2021.

El marco planteado dio lugar a la formulación **del problema general: ¿Cuál es la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025?**

El uso de suplementos nutricionales y otros productos como medicamentos en gimnasios es una práctica común que, si bien puede ofrecer ciertos beneficios, también conlleva riesgos significativos. Es esencial que los usuarios estén bien informados sobre los productos que consumen y que consulten a profesionales de la salud antes de iniciar el consumo de cualquier suplemento o tratamiento. La educación y la regulación adecuada son fundamentales para

minimizar los riesgos y asegurar que los beneficios de estas prácticas sean alcanzados de manera segura

En muchos países, los suplementos nutricionales no están sujetos a la misma regulación estricta que los medicamentos, lo que puede dar lugar a problemas de seguridad y calidad y muchos usuarios de gimnasios acuden a compras en línea para acceder a estos productos sobre todo si se trata de medicamentos y suplementos nutricionales que al no expendirse en establecimientos regulados no cuentan con las garantías correspondientes. **Es importante estudios de este tipo para conocer la realidad y a la vez darla a conocer que los usuarios de estos productos comprendan que la compra sin mayores regulaciones de estos productos y posterior uso no garantiza la eficacia y seguridad de los mismos.**

Justificación teórica. El consumo de suplementos nutricionales se ha convertido en una práctica frecuente entre los usuarios de gimnasios, impulsada por el interés en mejorar el rendimiento físico, acelerar la recuperación y alcanzar metas estéticas específicas. Diversos estudios evidencian que la prevalencia del consumo de suplementos dietéticos entre deportistas y personas físicamente activas, es alta, siendo las proteínas, aminoácidos, creatina y multivitamínicos los productos más utilizados. Sin embargo, se observa una tendencia preocupante hacia la automedicación y el consumo sin asesoramiento profesional, influenciado principalmente por entrenadores, redes sociales y compañeros de gimnasio. Este comportamiento puede derivar en efectos adversos, interacciones medicamentosas o alteraciones metabólicas si los productos son consumidos en exceso o sin supervisión.

Teóricamente, el consumo de suplementos puede interpretarse a través del Modelo de Creencias en Salud (HBM), que explican cómo las actitudes, la percepción de control conductual y las normas subjetivas influyen en las decisiones de consumo relacionadas con la salud (11).

Justificación práctica. En la práctica, la investigación identifica la magnitud real y las características del consumo de suplementos nutricionales en los gimnasios del cercado de Ica, aportando datos relevantes para las autoridades sanitarias (DIGEMID, DIRESA-Ica) y para los profesionales farmacéuticos encargados de promover el uso racional de productos de esta naturaleza. Los resultados servirán como base para diseñar estrategias educativas y de promoción de la salud, enfocadas en reducir el consumo inadecuado y prevenir riesgos derivados del uso no supervisado de suplementos y medicamentos

Justificación metodológica.

Se planteó como objetivo general: Analizar la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica – 2024, y como objetivos específicos:

- Determinar las características demográficas de los usuarios de gimnasios del mercado de Ica que consumen suplementos nutricionales
- Determinar la prevalencia de consumo en el último año de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica
- Conocer cuáles son los factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica
- Determinar los suplementos nutricionales que consumen los usuarios de gimnasios del mercado de Ica

Por la característica descriptiva de la investigación no se formuló hipótesis (12).

El informe se organiza en ocho secciones:

I. Introducción. Se expone la realidad problemática de la investigación, los antecedentes relevantes y los objetivos planteados, proporcionando el marco contextual necesario para el desarrollo del estudio.

II. Estrategia metodológica. Se detallan el tipo, nivel y diseño de la investigación, la determinación de la muestra, así como las técnicas empleadas y los instrumentos aplicados para la recolección y procesamiento de datos.

III. Resultados. Se presentan los datos obtenidos, organizados en tablas o figuras, acompañados de una interpretación de los resultados.

IV. Discusión. Se realiza el análisis crítico de los hallazgos, contrastándolos con investigaciones o antecedentes pertinentes.

V. Conclusiones. Se sintetizan los principales aportes y descubrimientos, conforme a los objetivos planteados.

VI. Recomendaciones. Se proponen acciones concretas fundamentadas en las conclusiones alcanzadas.

VII. Referencias bibliográficas. Se enumeran las fuentes consultadas y citadas a lo largo del trabajo.

VIII. Anexos. Se incorpora información adicional que complementa y respalda la investigación realizada.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

2.1 Tipo, nivel y diseño de investigación.

Tipo.

Investigación aplicada.

Investigación que busca la utilización práctica de los conocimientos adquiridos para entender o resolver problemas concretos, asimismo, orienta los resultados a mejorar procesos o servicios específicos dentro del entorno de estudio.

Nivel

Investigación descriptiva, transversal

Descriptivo porque recopila información sin cambiar el entorno. En individuos un estudio descriptivo puede proporcionar información sobre el estado de salud, el comportamiento, las actitudes u otras características naturales de un grupo en particular (13)

Transversal, al recopilar la información en un momento determinado (12).

Diseño.

Diseño no experimental.

Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (12).

2.2 Población y muestra

Población.

- Usuarios habituales de gimnasios del cercado de Ica.

* No existe un registro pormenorizado de los usuarios. En la indagación previa, no se proporcionó la cantidad de usuarios habituales de los gimnasios, además se manifestó en muchos gimnasios que había usuarios que no estaban inscritos y solo acudían de manera esporádica pagando lo correspondiente al día de uso de los equipos.

- Principales gimnasios del cercado de Ica, según relación (anexo).

Muestra.

Lo mencionado líneas arriba, permitió la aplicación de la fórmula de población indeterminada o desconocida, considerando que no se conoce el tamaño de la población.

Fórmula: $n = (Z^2 p q) / e^2$

Dónde:

$Z^2 = 1.96$ (seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (50%)

q = 1 – p (en este caso 50%)

E = 0.1 (precisión)

n= 96

Se tomó en cuenta a 96 Usuarios habituales de gimnasios del cercado de Ica

Muestra de tipo casual o por conveniencia.

El método de muestreo será no probabilístico (12, 14).

Criterios de inclusión:

- _ Población adulta (≥ 18 años)
- _ Usuario/a activo/a del gimnasio y asistencia mínima autorreportada de ≥ 2 días/semana.
- _ Usuario del gimnasio que haga uso de suplementos nutricionales

Criterios de exclusión:

- _ Usuario del gimnasio que solo haga uso de bebidas energizantes deportivas
- _ Uso de hormonas, anabolizantes y otras sustancias no consideradas suplementos nutricionales
- _ Usuario de gimnasio que no firme el consentimiento informado

2.3 Variables y operacionalización de variables

Variables

a) Variable en estudio

Suplementos nutricionales

Definición conceptual. Son productos elaborados con el propósito de complementar la dieta habitual, aportando nutrientes (macronutrientes, micronutrientes u otros compuestos bioactivos) en concentraciones determinadas, y que se presentan en formas farmacéuticas tales como cápsulas, tabletas, polvos, líquidos o barras. Están destinados a mejorar el rendimiento físico, la recuperación muscular, el control del peso corporal o el bienestar general, pero no sustituyen una alimentación equilibrada ni constituyen medicamentos.

Definición operacional. Se considera suplemento nutricional a todo producto de libre venta (sin receta médica) consumido por los usuarios de gimnasios del Cercado de Ica, con el fin de complementar su dieta o mejorar su desempeño físico.

Dimensiones

- Prevalencia en el último año
- Factores asociados
- Tipos
 - productos naturales: herbarios, miel, polen, ...
 - complejos vitamínicos
 - Complejos minerales: Ca, Mg, Zn, ...
 - aminoácidos, proteínas
 - Otros: ...

b) Variable de control

Usuarios de gimnasios

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Escala	Unidad de medida	Instrumento
Suplementos nutricionales	Prevalencia en el último año	Porcentaje de usuarios que consumieron suplementos nutricionales en los últimos 12 meses. - Frecuencia de consumo (diaria, semanal, mensual, esporádica)	Dicotómica (Sí/No) Ordinal	Porcentaje (%) de usuarios Número de veces/semana o mes	Cuestionario estructurado autoadministrado
	Factores asociados	- Motivos de consumo - Fuente de recomendación - Lugar de adquisición - Nivel de conocimiento sobre riesgos y beneficios	Nominal Ordinal	Porcentaje (%) de usuarios por categoría	Cuestionario estructurado autoadministrado
	Tipos	- Tipo de suplemento consumido.	Nominal Numérica discreta	Frecuencia y porcentaje (%) por tipo de suplemento	Cuestionario estructurado autoadministrado
Usuarios de gimnasios	Datos socio demográficos	- Sexo - Edad - Tiempo de permanencia en el gimnasio - Frecuencia semanal de asistencia	Nominal (sexo) Numérica discreta (edad, tiempo) Ordinal (frecuencia semanal)	Años, Porcentaje (%) de distribución por categoría	Cuestionario estructurado

2.4 Técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos

Técnica.

Encuesta.

Se empleó una encuesta como técnica principal para la recolección de datos, dirigida a los usuarios de gimnasios.

Instrumento.

Cuestionario adecuado a los objetivos. El cuestionario fue diseñado específicamente para responder a los objetivos planteados, incluyendo preguntas sobre el consumo de suplementos nutricionales, factores asociados y datos sociodemográficos. Los participantes completaron la encuesta de manera voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

Se determinó la fiabilidad del instrumento. Alfa de Cronbach: 0.7092. Los valores de alfa de Cronbach entre 0,70 y 0,90 indican una buena consistencia interna (anexo).

Procedimiento.

Se presentaron los objetivos de estudio a cada uno de los posibles participantes, complementándolo con la entrega del documento de consentimiento informado haciéndoles saber y recalando la característica anónima de la encuesta.

Se realizó una prueba piloto ($n = 10$) en un gimnasio no incluido en la muestra principal para estimar tiempos (objetivo: 10–12 min), comprensión de ítems y tasas de no respuesta.

La encuesta se realizó en zona de acceso/salida sin interferir con operaciones del gimnasio, se invitó a los posibles participantes, haciéndoles conocer el objetivo del estudio, duración, el anonimato y la confidencialidad de los datos. Se aplicaron las preguntas tamiz: edad ≥ 18 años, asistencia actual al gimnasio (≥ 2 días/semana).

Los datos obtenidos fueron procesados en una base Excel.

2.5 Análisis de los datos.

Finalizada la recolección de datos, se generó una base de datos en Excel que permitió organizar y almacenar toda la información recopilada de los cuestionarios. Posteriormente, los datos fueron procesados, lo que implicó su sistematización y análisis según los objetivos del estudio. Los resultados obtenidos se presentaron de manera visual utilizando tablas y figuras, facilitando la interpretación y comprensión de los hallazgos por parte de los lectores.

2.6. Aspectos éticos

Para realizar la investigación se solicitó a los adultos usuarios habituales de los gimnasios su participación voluntaria y anónima.

Al ser un estudio descriptivo, no implica perjuicio físico, psíquico, social o legal a los participantes. No se solicitaron datos personales, la información obtenida no incluye dato que pudiese identificar al usuario. Se aseguró la privacidad y confidencialidad respecto a los datos personales y los datos manifestados por los sujetos participantes.

III. RESULTADOS

3.1 Datos generales

Tabla 1. Características de los participantes usuarios de gimnasios

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	65	67.7%
Femenino	31	32.3%
Edad		
Menos a 20 años	8	8.3%
20 a 29 años	63	65.6%
30 a 39 años	24	25.0%
40 a más	1	1.0%
Promedio	25.3	
Edad mínima	18	
Edad máxima	41	
Días por semana en el gimnasio		
2 – 3 días	37	38.5%
4 – 5 días	49	51.0%
6 - 7 días	10	10.4%
Promedio	3.885	
Mínimo de días	2	
Máximo de días	6	
Total	96	100.00%

Fuente: Elaboración propia

El 67,7%, de los usuarios fueron del sexo masculino. La edad promedio fue 25,3 años, el grupo etario con mayor participación fue el de 20 a 29 años: (65,6%), muestra joven-adulta que representa la población con mayor interés en el rendimiento físico y la estética corporal. Respecto a la frecuencia de asistencia, más de la mitad de los participantes acudía 4 a 5 días por semana (51,0%), lo que sugiere un alto nivel de compromiso con la actividad física y, posiblemente, una mayor exposición a la promoción de suplementos dentro del entorno del gimnasio.

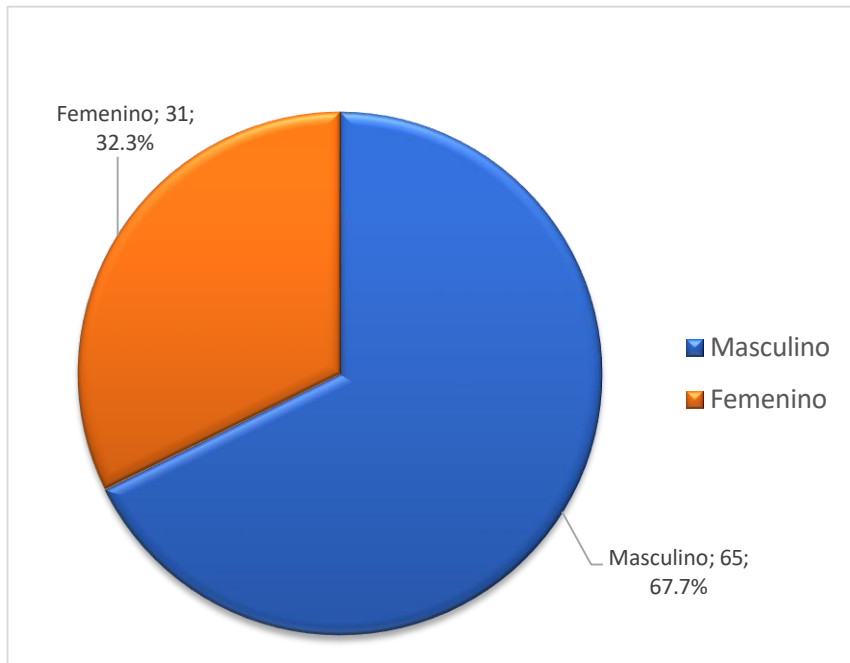


Figura 1. Usuarios de gimnasio, según sexo

Tabla 2. Participantes según consumo de suplementos nutricionales.

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Si	82	85.4%
No	14	14.6%
Total	96	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 85,4% de los encuestados refirió haber consumido suplementos nutricionales durante el último año. El resultado indica que el consumo de suplementos forma parte habitual de la práctica deportiva recreativa en Ica, lo que resalta la necesidad de estrategias educativas orientadas al uso racional y seguro de estos productos

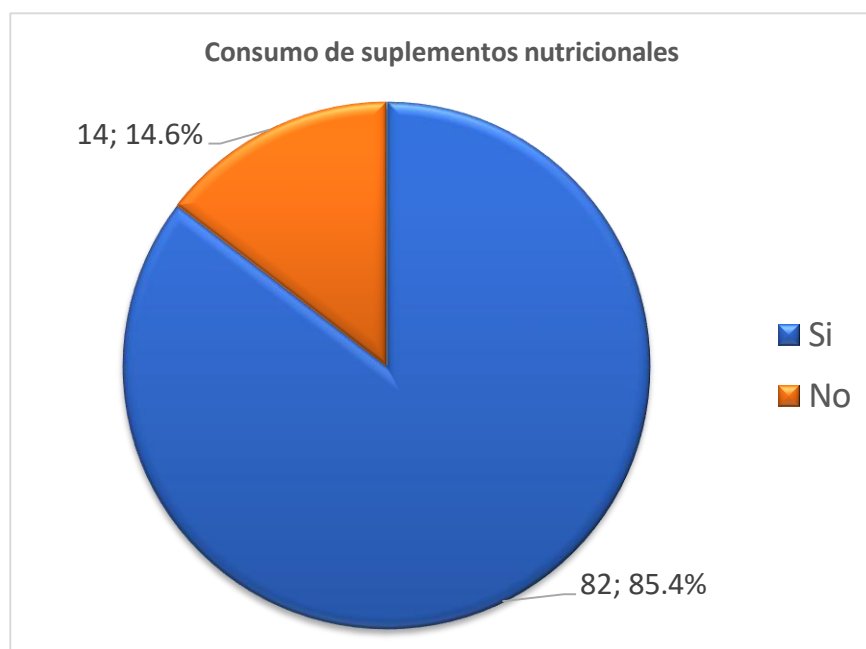


Figura 2. Participantes según consumo de suplementos nutricionales

Tabla 3. Características de los usuarios de gimnasios que consumen suplementos nutricionales

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	55	67.1%
Femenino	27	32.9%
Edad		
Menos a 20 años	7	8.5%
20 a 29 años	52	63.4%
30 a 39 años	22	26.8%
40 a más	1	1.2%
Promedio	25.48	
Edad mínima	18	
Edad máxima	41	
Días por semana en el gimnasio		
2 – 3 días	31	37.8%
4 – 5 días	44	53.7%
6 - 7 días	7	8.5%
Promedio	3.890	
Mínimo de días	2	
Máximo de días	6	
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

De los 82 usuarios de gimnasio que utilizan suplementos nutricionales, el 67,1% eran de sexo masculino. Entre los consumidores de suplementos, predominaron las personas jóvenes (con edades entre 20 y 29 años (63,4%). El 53,7% asistía con una frecuencia de 4 a 5 días por semana, en general el promedio de asistencia es de 3.89 días. El patrón de asistencia regular sugiere una relación directa entre la constancia del entrenamiento y la probabilidad de consumo de suplementos.

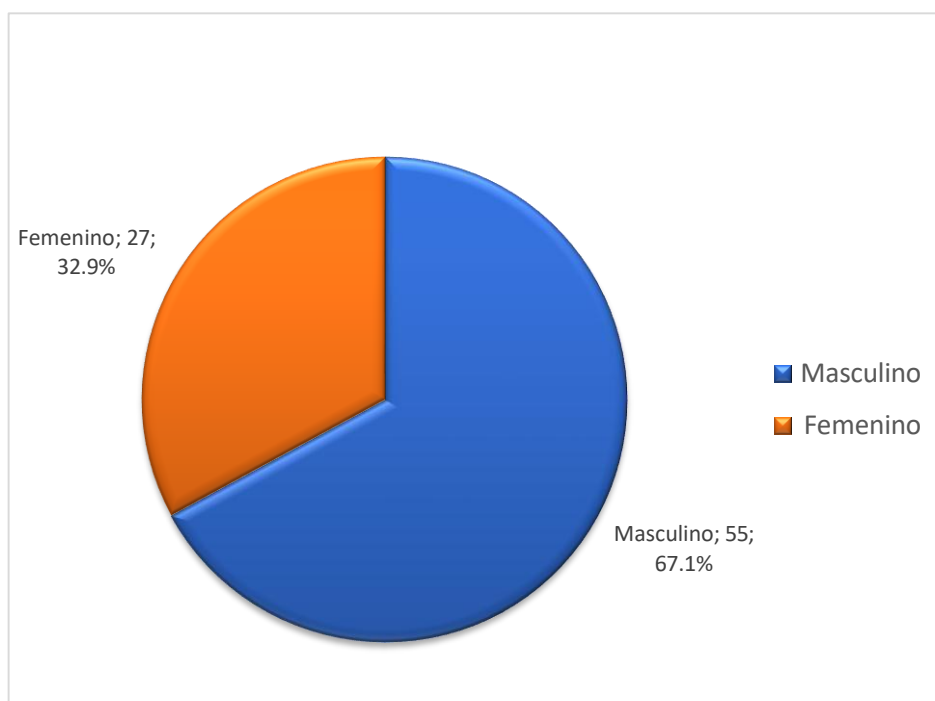


Figura 3. Usuarios de gimnasios que consumen suplementos nutricionales, según sexo

Tabla 4. Participantes según número de suplementos nutricionales que consume.

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
1 suplemento nutricional	30	36.6%
2 suplementos nutricionales	37	45.1%
3 suplementos nutricionales	11	13.4%
4 suplementos nutricionales	4	4.9%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 45,1% de los participantes consumía dos suplementos de manera simultánea, mientras que el 36,6% solo uno. El consumo de tres o más suplementos (18,3%) refleja un posible riesgo de sobre ingesta o interacción entre componentes activos, especialmente cuando no se cuenta con orientación nutricional.

Tabla 5. Participantes según suplementos nutricionales consumidos

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Proteínas	53	64.6%
Creatina	44	53.7%
Vitaminas	23	28.0%
Glutamina	11	13.4%
Complejo mineral	3	3.7%
Antioxidantes	3	3.7%
Aceite de hígado de bacalao	2	2.4%
Productos herbarios	2	2.4%
Aminoácidos	3	3.7%
L-Carnitina	2	2.4%
Arginina	1	1.2%
Hidratos de carbono	1	1.2%
Barritas energéticas	1	1.2%

Fuente: Elaboración propia

Los valores no suma 82, ni 100%, porque los participantes pudieron marcar más de una alternativa. Los suplementos mencionados con mayor frecuencia fueron las proteínas (64,6%) y la creatina (53,7%), seguidos de vitaminas (28,0%) y glutamina (13,4%). El bajo consumo de antioxidantes, complejos minerales y productos herbarios (<5%) sugiere una preferencia marcada por suplementos de efecto de recuperación muscular rápida.

Tabla 6. Participantes según suplemento nutricional más frecuentemente consumido

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Creatina	28	34.1%
Proteínas	21	25.6%
Glutamina	8	9.8%
Vitaminas	8	9.8%
Complejo mineral	1	1.2%
Complejo vitamínico	1	1.2%
Antioxidantes	1	1.2%
No contesta	14	17.1%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

Ante la inquietud sobre sobre cual era el suplemento que consumía con mayor frecuencia, la creatina (34,1%) fue identificada como el suplemento más usado, seguida de las proteínas (25,6%). La preferencia por productos con respaldo de rendimiento físico sobre multivitamínicos o naturales denota un enfoque utilitario en la búsqueda de resultados visibles.

Tabla 7. Participantes según recomendación en la toma de suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Amigo	21	25.6%
Entrenador/personal trainer	23	28.0%
Nutricionista	17	20.7%
Redes sociales	3	3.7%
Decisión propia	2	2.4%
Varios	16	19.5%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

La principal fuente de recomendación fue el entrenador o personal trainer (28,0%), seguido por los amigos (25,6%) y el nutricionista (20,7%). Esto evidencia que más de la mitad de los usuarios inicia el consumo sin asesoría profesional directa, el resultado resalta el rol preponderante de los entrenadores en la recomendación de suplementos, aunque no siempre con la formación técnica necesaria. El papel limitado del profesional farmacéutico o médico ($\leq 5\%$) refleja una brecha de educación sanitaria en el ámbito deportivo.

Tabla 8. Participantes según lugar de compra de los suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Farmacia	22	26.8%
Gimnasio	17	20.7%
Internet	16	19.5%
Tienda deportiva	12	14.6%
Supermercado	5	6.1%
Tienda de productos naturales	1	1.2%
Varios establecimientos	9	11.0%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

La farmacia o botica (26,8%) es el principal punto de adquisición, seguido del gimnasio (20,7%), plataformas en internet (19,5%) y tienda deportiva (14,6%). Este resultado evidencia una diversificación de los canales de venta, donde el entorno no regulado (gimnasio, internet, tienda deportiva, supermercado, tienda de productos naturales, y varios establecimientos) representa el 73.2% de las compras, lo que puede comprometer la calidad y seguridad de los productos, lo que advierte sobre la comercialización informal y la falta de control en el etiquetado y procedencia de suplementos nutricionales.

Tabla 9. Participantes según razones para la compra de suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Aumentar rendimiento físico	29	35.4%
Incrementar masa muscular	14	17.1%
Recomendación	18	22.0%
Probar/experimentar	8	9.8%
Rendimiento físico e incremento masa muscular	25	30.5%
Rendimiento físico y otras razones	21	25.6%
Otras razones	12	14.6%

Fuente: Elaboración propia

El rendimiento físico (35,4%) y el incremento de masa muscular (17,1%) fueron las razones principales de consumo, seguidas de la recomendación externa (22,0%). Entre las motivaciones predomina la convicción, de mejorar el desempeño físico y la apariencia corporal, lo que se constituye en los principales factores en el uso de suplementos. Cabe destacar que un 9,8% manifestó consumirlos “por probar”, lo que sugiere la existencia de un componente de curiosidad o imitación social dentro del gimnasio.

Tabla 10. Participantes según percepción de presión del entorno en el uso de suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
A veces	20	24.4%
No	44	53.7%
Sí	18	22.0%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 53,7% de los participantes señaló no sentirse presionado por el entorno para consumir suplementos, aunque un 24,4% refirió hacerlo “a veces” y un 22,0% “sí”. El resultado muestra que, aunque la presión explícita no es generalizada, el entorno social del gimnasio ejerce una influencia perceptible, especialmente entre los jóvenes. Este fenómeno demuestra que normas subjetivas y la influencia del grupo afectan las decisiones de consumo.

Tabla 11. Participantes según percepción de riesgo para la salud de los suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
No	27	32.9%
No sé	18	22.0%
Sí	22	26.8%
Tengo poca información	15	18.3%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

Del total de participantes solo el 26,8% consideró que los suplementos pueden representar un riesgo para la salud, mientras que el 32,9% los percibió como seguros y el 40,3% manifestó “no saber o tener poca información”. Estos resultados confirman un bajo nivel de percepción de riesgo, lo que señala un conocimiento insuficiente sobre los posibles efectos adversos o interacciones de los suplementos entre usuarios de gimnasios.

Tabla 12. Participantes según percepción de resultados esperados de los suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
No	32	39.0%
Sí	50	61.0%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 61,0% de los participantes indicó haber obtenido los resultados esperados, lo que refuerza la continuidad del consumo. Sin embargo, esta percepción no necesariamente refleja eficacia real, ya que puede estar influida por el efecto placebo o la asociación subjetiva entre esfuerzo y suplementación. El resultado indica la necesidad de fortalecer la educación sobre la evidencia científica de cada producto.

Tabla 13. Participantes según percepción de conocer los efectos secundarios de los suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
No	43	52.4%
Sí	39	47.6%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 52,4% de los usuarios reconoció no conocer los efectos secundarios de los suplementos que consumen. Este resultado refleja un desconocimiento e incrementa el riesgo de uso inadecuado o prolongado. La falta de información sobre riesgos y la automedicación pueden ser ejemplos frecuentes en gimnasios de la región

Tabla 14. Participantes según posible consulta a un profesional médico

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
No	43	52.4%
Sí	39	47.6%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

De los participantes consumidores de suplementos nutricionales, el 47,6% manifestó la posibilidad de consultar a un médico o nutricionista, mientras que el 52,4% no lo considera necesario. Esta tasa baja de posibles consultas demuestra una deficiencia en la educación sanitaria del consumidor y refuerza la importancia de la intervención de profesionales de la salud, en especial del químico farmacéutico, en la orientación sobre productos nutricionales y farmacológicos.

Tabla 15. Participantes según posible recomendación de los suplementos nutricionales

	Participantes	
	Frecuencia	Porcentaje
No	44	53.7%
Sí	38	46.3%
Total	82	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El 46,3% de los usuarios reconoció que podría recomendar suplementos a otros, lo que indica una difusión informal de la práctica dentro de los gimnasios. Los usuarios se convierten en facilitadores de información empírica. Tal dinámica favorece la perpetuación de posible prácticas inadecuadas y el consumo sin evaluación individualizada de necesidades nutricionales.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio, fue: Analizar la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica – 2024. La discusión se centra en los objetivos específicos.

Objetivo específico 1. Determinar las características demográficas de los usuarios de gimnasios del cercado de Ica que consumen suplementos nutricionales

Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría de los usuarios de gimnasios del Cercado de Ica que consumen suplementos nutricionales son hombres (67,1%), el rango etario predominante fue de 20 y 29 años (63,4%), y una frecuencia de asistencia de 4 a 5 días por semana (53,7%). El resultado se relaciona con el descrito por Isenmann et al. (3), quienes observaron que los atletas masculinos de disciplinas de fuerza presentan una mayor afinidad hacia el consumo de productos o suplementos dietéticos, en comparación con las mujeres y practicantes de otras disciplinas deportivas. Asimismo, Finamore et al. (6) reportaron que los hombres usuarios de gimnasios con alta frecuencia de entrenamiento, reconocieron utilizar suplementos para favorecer la reparación muscular y el aumento de masa magra.

En Latinoamérica, el grupo masculino representa el principal consumidor de suplementos deportivos por motivos relacionados con la estética y la mejora del rendimiento físico (5). A nivel nacional, Chipana (10) también identificó a personas de sexo masculino como el grupo con mayor tendencia al consumo de sustancias para favorecer el aumento de masa magra en gimnasios de Lima.

El promedio de edad de los usuarios de suplementos nutricionales de este estudio (25,48 años) confirma que el uso de suplementos se inicia en etapas tempranas de la adultez, lo que plantea la necesidad de una educación nutricional preventiva desde la juventud. Además, el elevado número de asistentes que acuden entre cuatro y seis días por semana sugiere una práctica intensiva de entrenamiento que podría generar una percepción de necesidad fisiológica de suplementación, tal como plantean Espeño et al. (2) al integrar el control conductual percibido dentro del modelo de comportamiento planificado aplicado al consumo de suplementos.

Objetivo específico 2. Determinar la prevalencia de consumo en el último año de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica

La prevalencia de consumo de suplementos nutricionales del 85,4%, lo que indica una práctica ampliamente extendida entre los usuarios de gimnasios del Cercado de Ica. Resultado no concordante con lo expresado por Morales et al. (5) en Chile, donde el 40,2% de los encuestados manifestó consumir suplementos, y el de Finamore et al. (6) en Italia, con un 46,4%. Sin embargo, el resultado es comparable con los hallazgos de Mazzilli et al. (7), quienes registraron una prevalencia del 85,4% en usuarios de gimnasios e instructores de fitness en Roma, mostrando que este fenómeno tiende a incrementarse en poblaciones urbanas jóvenes con alta exposición a redes sociales y marketing fitness.

La prevalencia encontrada en el presente estudio podría deberse a: la disponibilidad de suplementos en puntos de venta no regulados (gimnasios, internet, tiendas deportivas), el fácil acceso económico a productos genéricos y la influencia de entrenadores. Asimismo, considerando que el 85,4% los encuestados ha consumido suplementos en los últimos 12 meses confirma que el uso de estos productos ha dejado de ser exclusivo de deportistas competitivos, convirtiéndose en una práctica habitual entre usuarios recreativos. Esto concuerda con la interpretación de Espeño et al. (2), quien sostiene que las normas sociales y las creencias de autoeficacia en torno al rendimiento físico son factores decisivos para la adopción del consumo de suplementos, aun cuando no existan objetivos deportivos profesionales.

Objetivo específico 3. Conocer cuáles son los factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica

En relación a los factores asociados, los resultados muestran que las principales fuentes de recomendación fueron los entrenadores personales (28,0%) y los amigos o compañeros (25,6%), mientras que solo el 20,7% recibió orientación de un nutricionista. Este resultado concuerda con los resultados de Finamore et al. (6), quienes reportaron que el 84% de los hombres obtiene información sobre suplementos directamente de sus entrenadores, lo que evidencia una dependencia informativa del entorno deportivo y una ausencia de asesoramiento profesional.

De igual modo, Morales et al. (5) encontraron que el 31,9% de los consumidores en gimnasios chilenos usaba suplementos sin supervisión médica, y Mazzilli et al. (7) destacaron que la mayoría de los participantes decide individualmente qué producto utilizar, lo que incrementa el riesgo de uso inapropiado o combinado. En el caso del estudio realizado Ica, esta tendencia se acentúa por la compra frecuente de suplementos en farmacias (26,8%), gimnasios (20,7%) e internet (19,5%), lo cual coincide con la falta de regulación advertida por Saavedra-García et al. (2025) y refuerza la necesidad de vigilancia sanitaria por parte de DIGEMID y los profesionales químicos farmacéuticos.

Respecto a las motivaciones de consumo, los resultados señalan que el rendimiento físico (35,4%) y el incremento de masa muscular (17,1%) fueron las razones predominantes, concordante con Isenmann et al. (3), quienes observaron un patrón similar en atletas de fuerza.

Solo el 26,8% de los participantes reconoció que los suplementos podrían afectar la salud, mientras que más del 50% desconocía sus posibles efectos adversos. Los estudios realizados por Finamore et al. (6) y Contreras (9), señalan un déficit significativo de información nutricional y sanitaria entre usuarios de gimnasios, incluso en contextos con mayor acceso educativo.

Objetivo específico 4. Determinar los suplementos nutricionales que consumen los usuarios de gimnasios del mercado de Ica

Los suplementos más utilizados fueron las proteínas (64,6%) y la creatina (53,7%), seguidos de las vitaminas (28,0%) y la glutamina (13,4%). Estos resultados son concordantes con los hallazgos de Morales et al. (5) y Isenmann et al. (3), quienes identificaron a las proteínas y la creatina como los productos más populares entre deportistas recreativos, principalmente por su efecto anabólico y su relación directa con la mejora del rendimiento.

El predominio de estos suplementos evidencia un enfoque de consumo orientado a la optimización del rendimiento físico y la composición corporal, más que al bienestar o la salud general. La baja proporción de usuarios que reportó consumir antioxidantes, complejos minerales o productos herbarios (<5%) sugiere un interés limitado por la suplementación preventiva, lo cual se asocia a la fuerte influencia del marketing deportivo y de las redes sociales. Asimismo, el hallazgo de que el 34,1% de los participantes identificó la creatina como su suplemento más frecuente coincide con las conclusiones de Lopes et al. (2024), quienes destacan su uso generalizado entre practicantes de actividades de fuerza y resistencia de alta intensidad.

De otro lado, considerando que el 46,3% de los encuestados recomendaría suplementos a otras personas pone en evidencia una transmisión informal de información, fenómeno también observado por Mazzilli et al. (7) y Morales et al. (5), lo que contribuye a la normalización del consumo y perpetúa la ausencia de asesoramiento técnico.

V. CONCLUSIONES

- 1) La edad promedio de los consumidores de suplementos nutricionales en los gimnasios del Cercado de Ica es de 25,48 años. El número de días promedio que asisten al gimnasio es de 3.89. El 67.1% de son personas de sexo masculino y el 63,4% tiene edades entre 20 a 29 años.
- 2) Se encontró una alta prevalencia (85,4%) de consumo de suplementos nutricionales en el último año entre los usuarios encuestados, lo que demuestra que el uso de estos productos constituye una práctica habitual en la población físicamente activa del Cercado de Ica.
- 3) Los principales factores asociados fueron de tipo social y conductual, destacando; la percepción de que logran los resultados esperados (61%), el 52,4% manifiesta desconocer los efectos secundarios, el 46,3% podría recomendar el uso de los suplementos nutricionales, el 28% manifestó la influencia de los entrenadores personales y de los amigos o compañeros (25,6%) en la recomendación de uso.
- 4) Los productos más utilizados fueron las proteínas (64,6%), seguidas de la creatina (53,7%), las vitaminas (28,0%) y la glutamina (13,4%). La elección de los suplementos estuvo guiada principalmente por el rendimiento físico y el incremento de masa muscular.

VI. RECOMENDACIONES

- 1) Implementar programas de educación en salud y nutrición deportiva dirigidos a los usuarios de gimnasios y entrenadores personales del Cercado de Ica, con énfasis en los riesgos del uso indiscriminado de suplementos y la importancia del acompañamiento profesional.
- 2) Fortalecer el rol del Químico Farmacéutico en la orientación, dispensación y control de la venta de suplementos nutricionales, garantizando la calidad, seguridad y adecuada información de los productos disponibles en el mercado.
- 3) Promover una mayor fiscalización sobre la comercialización de suplementos en gimnasios, tiendas deportivas y plataformas digitales, a fin de prevenir la venta de productos sin registro sanitario o con etiquetado incompleto.
- 4) Desarrollar campañas de información que promuevan la lectura crítica del etiquetado nutricional y publicitario, con mensajes claros sobre dosis, composición y límites seguros de uso, contribuyendo a un consumo informado y responsable

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Perú. Ley 20459. Ley de los productos farmacéuticos, dispositivos médicos y productos sanitarios. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2906846/Ley%2029459.pdf?v=1647256236>
2. Espeño PR, Ong AKS, German JD, Gumasing MJJ, Casas ES. Analysis of Actual Fitness Supplement Consumption among Health and Fitness Enthusiasts. *Foods*. 2024 May 6;13(9):1424. doi: 10.3390/foods13091424. PMID: 38731795; PMCID: PMC11083979
3. Isenmann E, Tolle P, Geisler S, Flenker U, Diel P. Differences in Consumption Behaviour of Dietary Supplements in Competitive Athletes Depends on Sports Discipline. *Nutrients*. 2024 Jan 27;16(3):374. doi: 10.3390/nu16030374. PMID: 38337659; PMCID: PMC10857381
4. Nichols QZ, Ramadoss R, Stanzione JR, Volpe SL. Micronutrient supplement intakes among collegiate and masters athletes: A cross-sectional study. *Front Sports Act Living*. 2023 Apr 6;5: 854442. doi: 10.3389/fspor.2023.854442. PMID: 37090821; PMCID: PMC10117840.
5. Morales I, Contreras V, Farías J, Lagos C, Soto R, Cerda B et al. Consumo de suplementos nutricionales y fármacos en usuarios de gimnasios de Chillán, Chile. *Revista Observatorio del Deporte*. 2021;8(1): 01-10. Disponible en: <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/cargar/wp-content/uploads/2022/01/1-OFICIAL-ART-VOL-8-NUM-1-ENEROABRIL-2022REVODEP-1.pdf>
6. Finamore A, Benvenuti L, De Santis A, Cinti S, Rossi L. Sportsmen's Attitude towards Dietary Supplements and Nutrition Knowledge: An Investigation in Selected Roman Area Gyms. *Nutrients*. 2022 Feb 23;14(5):945. doi: 10.3390/nu14050945. PMID: 35267920; PMCID: PMC8912719.
7. Mazzilli M, Macaluso F, Zambelli S, Picerno P, Iuliano E. The Use of Dietary Supplements in Fitness Practitioners: A Cross-Sectional Observation Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 9;18(9):5005. doi: 10.3390/ijerph18095005. PMID: 34065071; PMCID: PMC8125933.

8. Ferry B, DeCastro A, Bragg S. Common Prescription Medications Used in Athletes. *Prim Care*. 2020 Mar;47(1):49-64. doi: 10.1016/j.pop.2019.10.003. Epub 2019 Oct 16. PMID: 32014136.
9. Contreras C. Efectos adversos de los esteroides anabólicos androgénicos en usuarios de gimnasios en Lima-202. [Tesis] Lima. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/11155/T061_73076405_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Chipana R. Factores asociados al consumo de esteroides anabólicos androgénicos en usuarios del gimnasio arias montano en Lima, período septiembre- diciembre 2021 [Tesis] 2023. Universidad Ricardo Palma; 2023. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6391/CHIPANA%20BUIZA%20RENZO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 11) Alyafei A, Easton-Carr R. The Health Belief Model of Behavior Change. [Internet] StatPearls: 2024 [cited Set 12, 2025]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>
- 12) Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6ª ed. Mc Graw Hill Education. México D.F. 2014.
- 13) San Diego State University. Descriptive Studies. [Internet]. [citado 23 de agosto 2024]. Disponible en: https://ori.hhs.gov/education/products/sdsu/res_des1.htm
14. Arias, F. El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica. Venezuela: Editorial Episteme; 2012
15. González J, Pazmiño M. Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*. [Internet] 2015 [citado 19 de diciembre 2024]; 2(1), 62-67. Disponible en: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-423821>

VIII. ANEXOS.

8.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigación: Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

Señor(a): _____

Quien suscribe es egresada de la Facultad de Farmacia y como requisito para la obtención del título profesional, se requiere la realización de una investigación, para ello respetuosamente solicitamos su participación en la presente investigación.

Su participación es voluntaria y se concretará a través de la contestación de una encuesta, totalmente anónima.

Puede decidir participar o no participar en este estudio. También puede cambiar de idea en cualquier momento.

Sus respuestas son confidenciales.

Considerando que, la encuesta es totalmente anónima y voluntaria, no se recolectarán datos personales. Si accede a participar en la investigación, la contestación a la encuesta, se considera su consentimiento

Si tiene alguna pregunta sobre el estudio, puede comunicarse con la tesista:

Tesista

*Este documento se quedará en poder del participante.

8.2 Encuesta

Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

I. Datos demográficos

1. Edad: _____ años cumplidos
2. Sexo: Masculino _____ Femenino _____
3. ¿Cuánto tiempo lleva usted practicando en el gimnasio? _____
4. ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio? _____
5. Cuando acude al gimnasio ¿Cuál es el tiempo promedio de permanencia? _____
6. ¿Sigue usted algún tipo de dieta o consume algún producto como complemento a su rutina en el gimnasio? - Si - No

II. Cuestionario

7. En el último año ¿Cuál de los siguientes productos ha consumido o consume usted como complemento a su práctica deportiva en el gimnasio? Lea con detenimiento y puede usted marcar una o varias alternativas

- | | |
|---|------------------------|
| - Proteínas | - L-Carnitina |
| - Creatina | - Glutamina |
| - Complejo vitamínico | - Protector Hepático |
| - Complejo mineral (calcio, magnesio, zinc u otros) | - Antioxidantes |
| - Diuréticos | - Levadura de Cerveza |
| - Hidratos de Carbono | - Barritas energéticas |
| - Aminoácidos (esenciales o ramificados) | - Arginina |
| - Jalea Real | - Polen |
| - Lecitina de Soja | - Ginseng |
| - Bebida Deportiva | - Bebida energética |
| - Potenciador de Testosterona | - Precursor Hormonal |
| - Esteroides anabólicos | - Hormonas |
| - Eritropoyetina | - Clenbuterol |
| - Cartilago de Tiburón | - Espirulina |
| - Aceite de Hígado de Bacalao | - Ácidos grasos |
| - Productos herbarios | |
| - Otros: _____ | |

8. Elige UNO o DOS de los mencionados anteriormente (pregunta anterior) que uses o hayas utilizado con más frecuencia: _____

9. ¿Quién le recomendó él o los productos utilizados?

- Médico
- Nutricionista
- Farmacéutico
- Entrenador
- Amigo
- Personal trainer
- Otro: _____

10. ¿Dónde compra los productos que consume?

- Farmacia o botica
- Tiendas de productos naturales
- En el Gimnasio
- Tiendas deportivas
- Por internet
- Supermercado
- Otros: _____

11. ¿Cuáles son las razones para la utilización de estos productos? Marca todas las alternativas que consideres conveniente.

- Aumenta mi rendimiento físico
- Me ayuda a incrementar masa muscular
- Aumenta mi estado de alerta
- Para probar/experimentar
- Me lo recomendaron como parte de mi rutina de ejercicio
- Otras razones

12. ¿Con que frecuencia consumes o has consumido dicho/s producto(s)?

- Solo fue una vez
- Ocasionalmente
- Una vez al mes
- Frecuentemente (varios días a la semana)
- Muy frecuentemente (todos los días)
- Solo cuando voy al gimnasio

13. ¿Te sientes presionado por tu entorno o compañeros para usar estas sustancias?

- Sí
- No
- A veces

14. ¿Consideras que el uso de esos productos conlleva a algún riesgo para la salud?

- Si
- No
- No se
- Tengo poca información al respecto

15. ¿Crees haber conseguido el resultado esperado con la toma de dichos productos?

- Si
- No

16. ¿Conoces los efectos secundarios que pueden producir a corto y largo plazo?

- Si
- No

17. ¿Considera que este tipo de consumo te ha generado algún tipo de dependencia?

- Si - No

18. Si el producto no ha sido recetado por un médico, ¿En algún momento has consultado o has pensado consultar con un médico sobre el uso de alguna de estos productos?

- Si - No

19. ¿Recomendarías a otras personas consumir este tipo de sustancias?

- No - Si ¿Cuál/es? _____

8.3 Confiabilidad de instrumento

Determinando mediante alfa de Cronbach.

Fórmula

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

$k =$	13
$\sum Vi =$	2.31
$Vt =$	6.69
$\alpha =$	0.70926756

Dentro del límite de 0.7 a 0.9 que indica una buena consistencia interna (15).

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

Título de la Investigación: Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Datos generales

1.1 Apellidos y Nombres del Experto:

1.2 Grado académico:

Informe de Opinión de Experto

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances teóricos					
ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica y coherente de los ítems.					
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					
INTENCIONALIDAD	Adecuado para lograr los objetivos propuestos					
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					
COHERENCIA	Existe relación entre problema, objetivos y variables					
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN

%

No procede su aplicación

Procede su aplicación

Ica, ____ de _____ de 2025

Dr.
Docente
Facultad de Farmacia y Bioquímica

8.5 Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>¿Cuál es la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las características demográficas de los usuarios de gimnasios del cercado de Ica que consumen de suplementos nutricionales? - ¿Cuál es la prevalencia de consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica – en el último año? - ¿Cuáles son los factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica? - ¿Cuáles son los suplementos nutricionales que consumen los usuarios de gimnasios del cercado de Ica? 	<p>Objetivo general</p> <p>Analizar la prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Determinar las características demográficas de los usuarios de gimnasios del cercado de Ica que consumen suplementos nutricionales – Determinar la prevalencia de consumo en el último año de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica – Conocer cuáles son los factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica – Determinar los suplementos nutricionales que consumen los usuarios de gimnasios del cercado de Ica 	<p>Como estudio descriptivo de corte transversal, no se requiere la formulación de hipótesis.</p>	<p>a) Variable en estudio</p> <p>Suplementos nutricionales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prevalencia en el último año - Factores asociados - Tipos - productos naturales: herbarios, miel, polen, ... - complejos vitamínicos - Complejos minerales: Ca, Mg, Zn, ... - aminoácidos, proteínas - Otros: ... <p>b) Variable interviniente</p> <p>Usuarios de gimnasios</p>	<p>Tipo de estudio. Aplicado, descriptivo transversal. Diseño no experimental.</p> <p>Población: Usuarios habituales de gimnasios del cercado de Ica</p> <p>Muestra: 96 individuos, determinados por fórmula de muestreo, para población no precisada</p> <p>Muestra de tipo casual. Muestreo no probabilístico.</p> <p>Técnicas. Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionario</p> <p>Hoja de cálculo Excel</p>

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

Título del trabajo de investigación: Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

Investigador: Pino Ramos Jesus Amparito

Asesor(a): Dr. Mario Leonardo Guevara Escalante

Profesional Validador: Dr. Luis Alejandro Calle Vilca

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Bueno 41 -60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1.REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					X
2.CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					X
3.OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados de cantidad y profundidad.					X
6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
7.ORGANIZACION	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos la investigación					X
9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					X
10.METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnostico					X

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 90 %

Procede su aplicación: **Procede**

Debe corregirse:



Dr. Luis Alejandro Calle Vilca
Docente Facultad de Farmacia y Bioquímica

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

Título del trabajo de investigación: Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Investigador: PINO RAMOS JESUS AMPARITO

Asesor(a): Dr. MARIO LEONARDO GUEVARA ESCALANTE

Profesional Validador: Dr. Carlos Manuel Benavente Bevilacqua

Doctor en Farmacia y Bioquímica

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 - 60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					X
2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					X
3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables				X	
4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados de cantidad y profundidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
7. ORGANIZACION	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos la investigación					X
9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnostico					X

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: _____%

Procede su aplicación:

61-100%

Debe corregirse: _____



FIRMA DEL EXPERTO

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

Título del trabajo de investigación: Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

Investigador: PINO RAMOS JESUS AMPARITO

Asesor(a): Dr. MARIO LEONARDO GUEVARA ESCALANTE

Profesional Validador: Mg. Q.F. GOMEZ HERNANDEZ FREDDY WILFREDO

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Bueno 41 -60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1.REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios					90 %
2.CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					95%
3.OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					95%
4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					90%
5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados de cantidad y profundidad.					95%
6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					100%
7.ORGANIZACION	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					90%
8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos la investigación					95%
9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					95%
10.METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnostico					100%

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 94.5%

Procede su aplicación: SI

Debe corregirse: _____



FIRMA DEL EXPERTO

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Makabe Club

Panamericana sur km. 300.5

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Makabe Club



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

03 de febrero de 2025

Alpamayo Salud y Bienestar

Av. Conde de Nieva 1063, Ica

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Alpamayo Salud y Bienestar



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

EPIF GYM

J.J Elias 489


Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.


EPIF GYM


PINO RAMOS JESUS AMPARITO
71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

03 de febrero de 2025

Okinawa International 7.1


Av. San Martín 1549, Ica

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Okinawa International 7.1



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

03 de febrero de 2025

Budokai Karate (deportes y ocio. Gimnasio)

Calle Raúl Boza, N°605/Urb. Santa Rosa de Palmar

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Budokai Karate



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Rivasfit Gym

Calle Jasmines San Isidro

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Rivasfit Gym



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Hércules gym

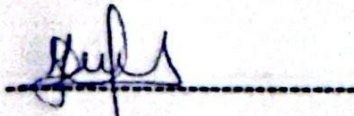
Sebastián Barranca Mz 5

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Hércules gym



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Gimnasio Energym

Calle Bolívar 384 (a 2 cuadras de la Plaza de Armas)

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Gimnasio Energym



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Smart Fit Perú

Centro comercial plaza vea

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Smart Fit Perú



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

03 de febrero de 2025

Smart Fit Perú

Mega plaza

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Smart Fit Perú



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

03 de febrero de 2025

Angels Gym

Frente a plaza del sol Club de Leones

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Angels Gym



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Bars Calisthenics Gym

Urban Sta Elena 1033

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el cercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Bars Calisthenics Gym



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Gimnasio Level

Urbanización san jose las acacias L 11

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Gimnasio Level



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918

SOLICITA: Permiso para uso de su establecimiento y usuarios con referencia en prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025

04 de febrero de 2025

Power ica

Puente blanco W7F5+448, Ica 11004

Reciba un caluroso saludo.

Yo, Pino Ramos Jesús Amparito, con DNI: 71728918, domicilio calle Abraham Valdelomar E-18 Pachacutec. Bachiller en Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Solicito su permiso para el uso de su establecimiento y usuarios, con referencia en prevalencia y factores al consumo de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios en el mercado de Ica - 2025 por motivo que me encuentro realizando mi proyecto de tesis sobre lo mencionado.

Queda en espera de una respuesta y autorización, gracias por su comprensión.



Power ica



PINO RAMOS JESUS AMPARITO

71728918