

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“PERCEPCIÓN SOBRE EL ESTILO DE VIDA Y EL
CONSUMO DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS EN
ADULTOS QUE ASISTEN A UN GIMNASIO DE LIMA-2024”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

Eduardo Jesus Eugenio Cespedes Escudero

Mauricio Alexis Guerra Tamayo

Asesora:

Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	LUIS JOEL FIGUEROA ALVARADO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud

 Página 2 of 99 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trivaid::1:3295219186

7% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

5%		Fuentes de Internet
0%		Publicaciones
4%		Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Dedicatoria

A mi familia, por su apoyo incondicional
y por ser mi mayor inspiración.

A mis amigos y seres queridos, por su
aliento en cada etapa de este camino.

Eduardo Jesús Eugenio Céspedes Escudero

A mis padres, por la confianza y el apoyo
y por aconsejarme en este camino para ser
un excelente profesional

Mauricio Alexis Guerra Tamayo

Agradecimiento

- A Dios, por darme la fuerza y determinación para llegar hasta aquí.
- A nuestra asesora, Florentina Gabriela Vidal Huamán, por su valiosa orientación en la investigación.
- A los participantes del estudio, por su disposición y sinceridad al compartir sus experiencias. A nuestra familia, por su amor y apoyo incondicional.
- A amigos y colegas, por su motivación y compañía en este camino.
- A la Universidad Privada del Norte, por brindarnos los recursos necesarios, y al gimnasio NEO GYM, por permitirnos llevar a cabo este estudio

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1 Descripción de la realidad problemática	10
MARCO TEÓRICO	11
1.2 Antecedentes	11
1.2.1 Internacional	11
1.2.2 Nacional	15
1.3 Bases teóricas	19
1.3.1 Buena alimentación	19
1.3.2 Grasa Corporal	20
1.3.3 Suplementos deportivos	21
1.4 Justificación e importancia de la investigación	22

1.5 Preguntas de investigación	23
1.6 Objetivos	24
1.7 Percepción	25
1.8 Percepción visual	25
1.9 Características de la percepción	26
1.10 Proceso de la percepción	26
1.11 Definición de términos básicos	27
1.12 Supuestos de investigación	27
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	29
2.1 Enfoque de la investigación	31
2.2 Población	31
2.3 Sujetos de estudios	32
2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos	33
2.5 Procedimiento	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
3.1 Categoría: Hábitos alimenticios	39
3.2 Categoría: Actividad física	44
3.3 Categoría: Alimentación pre-entrenamiento	48

3.4 Categoría: Alimentación post-entrenamiento	51
3.5 Categoría: Distribución de macronutrientes	54
3.6 Categoría: Tiempo de sueño	62
3.7 Categoría: Consumo de alcohol	64
3.8 Categoría: Consumo de suplementos deportivos	66
DISCUSIÓN	69
Implicancias de la investigación	72
Limitaciones de la investigación	73
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONE	74
RECOMENDACIONES	76
REFERENCIAS	78
ANEXOS	89

Resumen

La presente investigación analiza la percepción del estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en adultos que asisten al gimnasio NEO GYM en Lima, 2024. Con un enfoque cualitativo y exploratorio, se entrevistó a 10 participantes seleccionados intencionalmente, considerando distintos grupos etarios y ambos géneros. El estudio se centró en aspectos clave como hábitos alimenticios, calidad del sueño, distribución de macronutrientes y motivaciones para adoptar un estilo de vida saludable.

Los resultados muestran que, aunque los participantes tienen nociones generales sobre alimentación saludable y suplementos, muchos carecen de asesoramiento profesional, lo que los lleva a prácticas inadecuadas. Se identificaron creencias erróneas, como el consumo excesivo de proteínas y la restricción de carbohidratos, además de percepciones negativas sobre los suplementos debido a su costo y falta de información científica. Asimismo, se evidenció que factores como el estrés, la desorganización del tiempo y el desconocimiento impactan negativamente en sus decisiones.

La investigación concluye que es fundamental implementar estrategias de educación nutricional y asesoría especializada en gimnasios para corregir estos conceptos y promover un bienestar integral. Estas medidas permitirían a los usuarios optimizar sus resultados y adoptar hábitos sostenibles que favorezcan su salud física y mental.

Palabras Claves: percepción, estilo de vida saludable, suplementos deportivos, nutrición actividad física

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción de la realidad problemática

Esta investigación analiza la percepción sobre la alimentación y el uso de suplementos en personas que asisten al gimnasio para bajar o mantener su peso. Muchos siguen mitos y carecen de asesoría nutricional, lo que puede afectar su salud. Vendedores sin base científica promueven suplementos ineficaces, generando un problema socioeconómico. Esto provoca frustración y abandono de objetivos, además de desconfianza en nutricionistas. Algunas personas crean sus propias dietas sin conocimiento adecuado, lo que puede perjudicar su salud en lugar de beneficiarla ⁽⁵²⁾.

Muchas personas que asisten al gimnasio tienen una visión errónea sobre la alimentación saludable y sus necesidades nutricionales. Creen que eliminar carbohidratos y grasas ayuda a perder peso, o consumen proteínas en exceso sin asesoría. Además, algunos piensan que los batidos pueden reemplazar comidas y siguen consejos de influencers sin formación en nutrición. Esto genera expectativas irreales y prácticas poco saludables. La falta de orientación profesional lleva a dietas desequilibradas, afectando su salud y bienestar. También siguen indicaciones de entrenadores sin conocimiento nutricional, lo que refuerza hábitos inadecuados ⁽⁵²⁾.

MARCO TEÓRICO

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacional

- Según titulado *“La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista”* manifiesta que la importancia de una buena alimentación tiene para mejorar el rendimiento físico - deportivo, los deportistas tanto recreacionales como profesionales olvidan con frecuencia incluir una planificación de una dieta y una pauta de hidratación óptimas dentro de la estrategia global de preparación para la práctica deportiva. Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo como consecuencia del ejercicio físico conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías (de acuerdo al gasto energético y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo). Llegando a la conclusión que contribuye bastante a la adaptación de cualquier tipo de deportista a sus necesidades para sí mayormente obtener el resultado deseado para cada avance que se adapte mencionando un aporte proteico de 1.2 - 2.0/kg de peso y un aporte de un 60% de la dieta siguiendo las recomendaciones de la pirámide nutricional aportando el consumo también de vitaminas y minerales que se emplean en la recuperación muscular, desinflamación como mejorar el rendimiento en los siguientes niveles alcanzados en el tipo de deporte ⁽¹⁾.

Es esencial que los deportistas no solo se concentren en las cantidades, sino también en la calidad de los alimentos que consumen. Incluir una variedad de fuentes de proteínas, como carnes magras, pescado, legumbres y productos

lácteos, puede asegurar un perfil de aminoácidos completo, lo que es fundamental para la reparación y el crecimiento muscular. Asimismo, la incorporación de carbohidratos de calidad, como granos enteros, frutas y verduras, no solo proporciona la energía necesaria para entrenamientos intensos, sino que también contribuye a una recuperación efectiva ⁽¹⁾.

En grupos de personas que últimamente han demostrado gran preocupación por salud, debido a que un aspecto que influye constantemente en la vida de cada individuo, la relación entre la Actividad Física y la salud posee amplios antecedentes desde tiempos remotos, es posible encontrar civilizaciones que se valieron de las prácticas físicas como un medio para buscar y mantener la salud. Al hacer referencia a la relación entre estos dos conceptos, se puede decir que se trata de un hecho cultural e histórico, presente en muchas sociedades de ancho del mundo, manifestándose en expresiones como la danza y en el deporte ⁽¹⁾.

El papel de la hidratación es crucial; el rendimiento deportivo se ve afectado significativamente por una deshidratación leve. Los deportistas deben ser proactivos en la planificación de su ingesta de líquidos antes, durante y después del ejercicio. Las recomendaciones generales sugieren un consumo adecuado de agua y, en ciertos casos, bebidas isotónicas que reemplazan los electrolitos perdidos durante el ejercicio prolongado ⁽¹⁾.

La planificación nutricional debe ser individualizada, teniendo en cuenta factores como la edad, el tipo de deporte, la duración e intensidad del ejercicio, y las preferencias personales. Esto no solo optimiza el rendimiento físico, sino

que también contribuye a la salud general del deportista, ayudando a prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con la práctica deportiva. En resumen, una buena nutrición y una adecuada hidratación son pilares fundamentales en la búsqueda de un rendimiento óptimo y en la salud a largo plazo de cualquier deportista ⁽¹⁾.

- Un artículo titulado *"Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile"* se centra en la evaluación del consumo de suplementos nutricionales (SN) entre los usuarios de gimnasios en esta región. El estudio destaca la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo, señalando que el ejercicio físico incrementa las necesidades de energía y nutrientes. La ciencia de la nutrición se considera esencial para mejorar la salud y el rendimiento deportivo, así como para facilitar la recuperación y adaptación al entrenamiento ⁽³⁵⁾.

El diseño del estudio es no experimental, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo y alcance analítico. Se realizó un muestreo aleatorio por conglomerados en cuatro gimnasios de la Región de Coquimbo, incluyendo a 359 participantes (hombres y mujeres de 18 a 65 años) que asistieron al menos una vez por semana durante el mes previo a la recolección de datos. Se utilizó un cuestionario estructurado de 20 preguntas (18 cerradas y 2 abiertas) para recopilar información sobre características demográficas, objetivos de consumo de SN, frecuencia de uso y percepción de resultados ⁽³⁵⁾.

Los resultados revelan que un 31,6% de los encuestados consume suplementos para aumentar la masa muscular, seguido por un 21,1% que busca mejorar la

recuperación y un 14,3% que desea disminuir la grasa corporal. Otros objetivos incluyen obtener energía (12,4%), mejorar el rendimiento deportivo (9,8%) y mejorar la salud (7,5%). La mayoría de los consumidores son hombres (157) en comparación con mujeres (109) ⁽³⁵⁾.

El artículo discute la necesidad de una adecuada educación nutricional para los usuarios de gimnasios, dado que muchos suplementos carecen de respaldo científico. Se enfatiza la importancia de consultar a profesionales de la salud antes de iniciar el consumo de SN, para evitar posibles efectos adversos y asegurar que se utilicen de manera efectiva para alcanzar los objetivos deseados. El estudio concluye que el uso de suplementos nutricionales es común entre los usuarios de gimnasios en la Región de Coquimbo, con un enfoque predominante en el aumento de masa muscular y la mejora de la recuperación. Se recomienda fomentar la educación nutricional y la asesoría profesional para optimizar el uso de estos productos y mejorar la salud y el rendimiento de los consumidores ⁽³⁵⁾.

- La tesis "Comparación entre hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y trabajadoras en Palmares, Alajuela, Costa Rica (2023)" analiza el impacto del contexto y los roles en la calidad de vida de 95 mujeres entre 18 y 60 años. Se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional y analítico, aplicando cuestionarios sobre consumo alimentario, actividad física y calidad del sueño, este último medido con el Índice de Pittsburgh⁽³⁷⁾.

Los resultados revelaron que las trabajadoras son más selectivas con su alimentación y realizan ejercicio con mayor regularidad, pero presentan más dificultades para dormir debido a sus horarios laborales y responsabilidades adicionales. En ambos grupos se identificó un consumo frecuente de alimentos fritos y altos en grasa. A pesar de cumplir con los niveles de actividad física recomendados por la OMS, las trabajadoras tienen un mayor riesgo de afectaciones en su descanso y bienestar general ⁽³⁷⁾.

El estudio destaca que los hábitos alimentarios y el sueño están condicionados por factores sociales y económicos. Además, resalta la necesidad de crear políticas de salud y programas de apoyo que promuevan hábitos saludables y un equilibrio entre la vida laboral y personal, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de las mujeres en diferentes contextos ⁽³⁷⁾.

1.2.2 Nacional

- La tesis "Relación de la información y la elección de suplementos deportivos en jóvenes de un gimnasio, Trujillo 2023" analizó cómo el nivel de conocimiento influye en la selección de suplementos deportivos. El estudio se realizó con 90 participantes de entre 18 y 40 años en el gimnasio Megafit, utilizando encuestas para evaluar sus fuentes de información, tipos de suplementos consumidos y motivaciones de uso ⁽³⁸⁾.

Los resultados mostraron que la mayoría tenía un nivel medio de información, y que sus decisiones estaban influenciadas principalmente por sitios web, profesionales de la salud y entrenadores. Además, se encontró una correlación significativa entre mayor conocimiento y mejores decisiones de consumo. El

estudio resalta la necesidad de fortalecer la educación nutricional en gimnasios, recomendando la presencia de profesionales en nutrición deportiva y la creación de fuentes confiables de información ⁽³⁸⁾.

- Artículo publicado en la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma titulado “*¿La calidad de la alimentación en individuos que realizan actividad física regular, se ve afectada por conocimientos y prácticas nutricionales?: un estudio transversal*”; manifestó que las puntuaciones de conocimientos nutricionales se asocian significativamente con los granos integrales, los mariscos y las proteínas a base de hierbas, así como con la calidad total de la dieta. Por otro lado, las puntuaciones de prácticas nutricionales no se asociaron con la calidad de la dieta o sus componentes. Se encontró un aumento en la puntuación de conocimientos nutricionales, resultó un aumento del 26,7 % en el consumo de refrigerios ajustado por varios factores. Además, se observó que las personas con conocimientos nutricionales elevados tenían mayores puntuaciones de prácticas nutricionales, lo que indirectamente se relaciona con un aumento en la calidad de la dieta ⁽²⁾.

El estudio destaca la necesidad de desarrollar intervenciones específicas que integren educación nutricional con programas de actividad física. Por ejemplo, talleres que incluyan tanto la preparación de comidas saludables como estrategias para incorporar opciones nutritivas en la dieta diaria podrían ser beneficiosos ⁽²⁾.

En conclusión, la evidencia presentada sugiere que el fortalecimiento del conocimiento nutricional no solo se asocia con la elección de alimentos más

saludables, sino que también puede fomentar una cultura de bienestar que promueva hábitos alimentarios más saludables entre individuos activos. Este enfoque multidimensional es crucial para la promoción de la salud y el desarrollo de estrategias efectivas de intervención nutricional ⁽²⁾.

- La tesis titulada "*Hábitos alimentarios y estado nutricional de personas que asisten a un gimnasio en Lima, 2023*" investiga la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de personas en un gimnasio en Lima, Perú, en 2023. La autora, Estefany Allison Soto Rodrigo, se enfoca en el contexto de salud pública y en cómo el sobrepeso y la obesidad se han convertido en preocupaciones de salud a nivel global y regional, afectando a un 62% de los peruanos. Este estudio sigue un enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo, y la muestra incluye a 70 adultos. Mediante cuestionarios y el índice de masa corporal (IMC), se evaluaron sus hábitos alimentarios y estado nutricional ⁽³⁴⁾.

Los hallazgos indican una correlación positiva y significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, con un 65% de los participantes presentando malos hábitos alimentarios. El estudio destaca deficiencias en el consumo de grasas saludables, fibras, carbohidratos complejos y proteínas de origen animal. Además, los resultados muestran que un 46.4% de los participantes tenía sobrepeso, mientras que un 15.9% presentaba obesidad tipo 1 y un 5.8% obesidad tipo 2. Solo el 31.9% tenía un estado nutricional normal ⁽³⁴⁾.

La autora concluye que existe una correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en las personas que acuden a este gimnasio. La tesis

subraya la importancia de una educación nutricional adecuada y señala que estos resultados podrían emplearse para promover futuras investigaciones y políticas que aborden los problemas de sobrepeso y obesidad en la población adulta de Lima ⁽³⁴⁾.

- La tesis titulada “*Hábitos alimentarios, actividad física y grasa corporal en estudiantes de una universidad privada de San Martín, 2019*” aborda la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y grasa corporal en estudiantes de una universidad privada en San Martín, Perú, en el año 2019. Con un diseño correlacional no experimental, el estudio analiza datos de 370 estudiantes de distintas facultades a través de encuestas sobre hábitos alimentarios, actividad física y mediciones antropométricas ⁽³⁴⁾.

El estudio revela que el 57% de los estudiantes presentan hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 14.9% realiza actividad física alta, el 52.2% moderada y el 33% baja. En promedio, los estudiantes tienen un 25.3% de grasa corporal, lo que se considera un nivel medio. Los resultados muestran una relación significativa y directa entre los hábitos alimentarios y la actividad física, y una relación indirecta entre los hábitos alimentarios y la grasa corporal, así como entre la actividad física y la grasa corporal ⁽³⁴⁾.

Este trabajo subraya la importancia de promover buenos hábitos alimentarios y actividad física en la población universitaria, con el fin de prevenir problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Además, se plantea la relevancia de estrategias de educación nutricional para mejorar la salud pública, ya que los

jóvenes están en una etapa crítica para establecer hábitos saludables que impactarán su vida futura ⁽³⁴⁾.

1.3 Bases Teóricas:

1.3.1 Buena Alimentación

El concepto de una buena Alimentación ha sido una pesquisa persistente de investigadores de la salud a lo largo de los años desplegando muchos encuentros y resultados de acuerdo a la circunstancia que vive la persona y las necesidades del día a día de lo que necesite en requerimientos nutricionales ⁽⁴⁾.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), mantener una dieta saludable a lo largo de la vida previene no solo la desnutrición en todas sus manifestaciones, sino también las enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud. El conjunto de esta investigación reúne experiencia, práctica y resultados, en los cuales me gustaría destacar la preocupación por los nuevos problemas que surgen en la sociedad relacionados con la alimentación, debido a la constante producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida que han generado una modificación en los patrones de una alimentación adecuada ⁽⁴⁾.

A nivel profesional de la salud nos preguntamos ¿qué debemos hacer? Y es en brindar una educación y un enfoque en reducir esos malos conceptos de lo que es una buena alimentación disminuyendo el consumo de alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres, y sodio (sal) los cuales fueron el reemplazo de alimentos naturales como frutas, verduras y otras fibras dietéticas ⁽⁴⁾.

1.3.2 Grasa corporal

La grasa corporal, también conocida como tejido adiposo, es un tipo de tejido especializado que se encuentra en el cuerpo humano y tiene varias funciones importantes ⁽³⁾. La grasa corporal es esencial para el organismo, ya que almacena energía, protege órganos internos y regula la temperatura corporal. Además, facilita la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y forma parte de las membranas celulares. Su equilibrio es clave para la salud, pues un exceso o déficit puede afectar el metabolismo y aumentar el riesgo de enfermedades ⁽⁵²⁾.

Es relevante considerar que la cantidad de grasa corporal en el organismo puede diferir entre individuos y puede afectar la salud y el bienestar. Un exceso de grasa corporal, particularmente en áreas específicas como el tejido adiposo visceral que rodea a los órganos internos, puede estar vinculado a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas tales como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Por otro lado, un porcentaje de grasa corporal demasiado bajo también puede ser perjudicial, dado que el cuerpo requiere una cantidad cierta de grasa para operar adecuadamente y preservar la salud ⁽³⁾.

En resumen, la grasa corporal es un componente esencial del cuerpo humano con funciones importantes en el almacenamiento de energía, el aislamiento térmico y la protección de órganos internos, pero su cantidad y distribución pueden influir en la salud y el riesgo de enfermedades ⁽³⁾.

1.3.3 Suplementos deportivos

Los suplementos deportivos, también conocidos como ayudas ergogénicas, son productos diseñados para mejorar el rendimiento deportivo. Estos suplementos pueden incluir una variedad de componentes como vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas, extractos botánicos u otras sustancias concentradas ⁽³²⁾.

Su objetivo principal es complementar la dieta regular de un deportista con nutrientes específicos que puedan ayudar a mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación, aumentar la resistencia o favorecer la adaptación al entrenamiento ⁽³²⁾.

- **Proteína Concentrada:** Una forma de proteína que se obtiene mediante la filtración de la leche, que en el proceso elimina una parte de las grasas, la lactosa y el agua obteniendo como resultado un producto con un contenido proteico del 60%, las grasas y carbohidratos constituyen el resto del complemento ⁽³²⁾.
- **Proteína Isolada:** Es una forma de proteína que ha sido sometida a un proceso de filtración adicional para eliminar la mayoría de las grasas y carbohidratos presentes en la proteína concentrada, obteniendo como resultado un porcentaje muy alto de proteína entre un 85% y 90%⁽³²⁾.
- **Proteína Hidrolizada:** Es una forma de proteína que ha sido descompuesto en péptidos más pequeños por medio de un

proceso conocido como hidrólisis, lo cual permite que el cuerpo lo absorba como mayor facilidad y rapidez obteniendo como resultado una alta absorción proteica del 100% del producto⁽³²⁾.

- **Creatina:** Es un ácido nitrogenado que se encuentra también en el cuerpo humano y en ciertos alimentos como el pescado y la carne, su principal función es brindar energía a los músculos durante los ejercicios intensos y de corta duración⁽³²⁾.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo porque permite explorar en profundidad la percepción de los usuarios de gimnasios sobre su alimentación y consumo de suplementos deportivos. A través de entrevistas semiestructuradas y análisis de contenido, se busca comprender las creencias, motivaciones y barreras que enfrentan en la adopción de hábitos alimentarios adecuados. Esto resulta fundamental para interpretar cómo construyen su conocimiento nutricional y qué factores influyen en sus decisiones alimentarias. Además, esta investigación contribuye a la literatura existente en nutrición deportiva y psicología del consumo, contrastando sus hallazgos con estudios previos para analizar la influencia de la publicidad, el entorno social y los mitos en la toma de decisiones nutricionales.

Desde un enfoque práctico, los resultados pueden ser utilizados por entrenadores, nutricionistas y gestores de gimnasios para desarrollar estrategias educativas más efectivas. Comprender las percepciones de los usuarios permitirá diseñar intervenciones que promuevan hábitos saludables y un

consumo responsable de suplementos. Asimismo, este estudio puede servir de base para campañas de concienciación sobre la importancia de la asesoría profesional en nutrición, ayudando a los usuarios de gimnasios a tomar decisiones informadas que favorezcan su bienestar físico y mental.

1.5 Preguntas de investigación

Problema general:

¿Cómo será la percepción del estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en los adultos que asisten a un gimnasio de Lima 2024?

Problemas específicos:

- ¿Cómo perciben y qué creencias tienen los adultos que asisten a un gimnasio en Lima en el 2024 sobre el consumo de suplementos deportivos? ¿De qué manera influye su entorno y las fuentes de información en estas percepciones?
- ¿Cómo impactan la rutina diaria, los hábitos alimentarios, la actividad física y el descanso en la construcción del estilo de vida saludable de los adultos que entrenan en un gimnasio de Lima en el 2024?
- ¿Cuáles son las principales motivaciones y desafíos que enfrentan los adultos en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables dentro del contexto del gimnasio en Lima en el 2024?
- ¿Qué relación perciben los adultos entre la calidad del sueño y su rendimiento físico en el gimnasio en Lima en el 2024? ¿Cómo influye el descanso en su desempeño y bienestar?

1.6 Objetivos

Objetivo general

- Identificar la percepción sobre el estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en adultos que asisten a un gimnasio de Lima-2024.

Objetivos específicos

- Explorar las percepciones y creencias de los adultos que asisten a un gimnasio de Lima en el año 2024, sobre el consumo de suplementos deportivos, considerando la influencia de su entorno y fuentes de información.
- Analizar cómo la rutina diaria, los hábitos de alimentación, la actividad física y el descanso influyen en la construcción del estilo de vida saludable en adultos que entrenan en un gimnasio de Lima en el año 2024.
- Identificar las motivaciones y desafíos que enfrentan los adultos en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables en el contexto del gimnasio de Lima en el año 2024, considerando factores internos y externos.
- Indagar sobre la calidad del sueño y el rendimiento físico en adultos que asisten regularmente a un gimnasio de Lima en el año 2024, desde la percepción de los participantes.

1.7 Percepción

Es el resultado del procesamiento de la información obtenida a través de sus sentidos mediante estímulos de su entorno.

Según la Gestalt, la percepción se define como una tendencia al orden mental, donde en primer lugar se determina la entrada de información y, en segundo lugar, se garantiza que la información recuperada del ambiente permita la formación de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, etc.) ⁽⁵⁰⁾.

1.8 Percepción visual

Se generan a partir de la necesidad de comprender e interpretar la información obtenida a través de cada sentido, como la vista, que actúa como función para construir y establecer contextos representativos. que implica buscar, seleccionar, relacionar, organizar, establecer, conexiones, recordar, identificar, jerarquizar, evaluar, aprender e interpretar la información.

1.9 Características de la percepción

- a) **Subjetiva:** porque el cambio provocado por algún consentimiento interno o externo tendrá respuestas distintas en cada individuo.
- b) **Condición selectiva:** cada persona no puede percibir todo lo que ocurre en un momento determinado, por lo que elige lo que desea percibir en ese instante, basándose en su experiencia subjetiva.
- c) **Temporal:** porque ocurre en un período breve. Este proceso se desarrolla a lo largo del tiempo, a través de las experiencias, necesidades y motivaciones de los individuos.

1.10 Proceso de la percepción

Los participantes reciben estímulos a través de las sensaciones (cinco sentidos).

En el proceso perceptivo se seleccionan, organizan e interpretan los estímulos, con el fin de adaptarlos mejor a sus niveles de comprensión.

- **Selección:** las personas perciben estos estímulos según su particularidad, necesidad e interés, extrayendo inconscientemente solo algunos mensajes que son relevantes para ellas.
- **Organización:** los estímulos seleccionados se estructuran y modifican en su mente, formando un mensaje.
- **Interpretación:** en esta etapa, los estímulos se ordenan y expresan de acuerdo con el significado que tienen para cada individuo, el cual depende de su experiencia, motivación, interés y relaciones interpersonales. los cuales cambian de manera constante en función de su entorno y, a su vez, de su significado.

1.11 Definición de términos básicos

- **Percepción:** se define como el proceso cognitivo en el que participan los sentidos o circunstancias del entorno, obteniendo información relevante del ambiente analizado.
- **Alimentación saludable:** Es todo alimento que nos aporta nutrientes y la energía para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud.
- **Suplementos Deportivos:** Son productos diseñados que forman parte de un complemento de una dieta, proporcionar nutrientes, también un refuerzo para mejorar rendimiento en los deportes y en la recuperación en los desgastes musculares o físicos.

- **Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía.

1.12 Supuestos de investigación

- Las percepciones y creencias sobre los suplementos deportivos en adultos que asisten a gimnasios están influenciadas por la información proveniente de redes sociales, entrenadores y experiencias personales, lo que genera conocimientos fragmentados y creencias diversas.
- Los hábitos alimentarios, la actividad física y el descanso en adultos que entrenan en gimnasios son moldeados por su rutina diaria y sus responsabilidades laborales, lo que en algunos casos dificulta la adopción de un estilo de vida saludable sostenible.
- Las motivaciones para adoptar hábitos saludables en el gimnasio están determinadas por factores internos, como la búsqueda de bienestar, y externos, como la influencia social y las tendencias en redes, mientras que los desafíos incluyen la falta de tiempo y acceso a información confiable.
- La calidad del sueño tiene un impacto directo en la percepción del rendimiento físico de los adultos que entrenan en gimnasios, influyendo en su nivel de energía, recuperación y disposición para mantener una rutina de ejercicios constante.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo y se llevó a cabo en el gimnasio NEO GYM durante el mes de julio de 2024. Este establecimiento cuenta con 11 trabajadores y una población de 522 personas que asisten regularmente a entrenar.

Desde una perspectiva pragmática, el estudio buscó comprender el conocimiento sobre alimentación y suplementación en un entorno deportivo, considerando factores como objetivos de entrenamiento, calidad del sueño, orientación alimentaria y suplementaria, así como las condiciones prácticas de la investigación, como tiempo y recursos disponibles. Se adoptó un enfoque

interpretativo y exploratorio, utilizando una estrategia inductiva, que permitió pasar de datos abiertos a la identificación de patrones. De esta manera, se presentó y analizó una narrativa detallada de los hallazgos, avanzando desde una descripción inicial hasta una interpretación más profunda.

Para garantizar la validez de los hallazgos y minimizar sesgos, se implementaron estrategias de triangulación y reflexividad. La triangulación se realizó mediante la comparación de respuestas entre distintos participantes, el contraste con literatura científica y la revisión de los datos por parte de investigadores, permitiendo así una visión más objetiva y completa del fenómeno estudiado. Asimismo, la reflexividad fue clave para controlar la influencia del investigador en la interpretación de los resultados. Se evitó inducir respuestas durante las entrevistas, se registraron observaciones sobre el lenguaje no verbal de los participantes y se reflexionó constantemente sobre posibles sesgos personales en el análisis.

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 45 a 60 minutos y siguieron una dinámica estructurada en tres fases:

- Inicio: Se explicó el propósito del estudio, se resolvieron dudas y se garantizó la confidencialidad de las respuestas.
- Desarrollo: Se formularon preguntas abiertas, permitiendo a los participantes expresar libremente sus experiencias y percepciones en un ambiente fluido y sin interrupciones.
- Cierre: Se agradeció la participación, se dio espacio para comentarios adicionales y se reafirmó la confidencialidad del estudio.

Estas estrategias permitieron la recopilación de información detallada y confiable, fortaleciendo la solidez metodológica de la investigación.

Criterios de rigor y validez

Criterio y definición	Procedimiento	Realizado
Dependencia Confiabilidad cualitativa. Aunque es complicado, intenta captar las condiciones cambiantes del estudio.	<ul style="list-style-type: none"> - Grabaciones de audio de entrevistas - Recolección de datos con cuidado y coherencia - Revisión de transcripciones, libres de errores y omisiones - Demostración de coincidencia de datos entre distintas fuentes 	✓
Credibilidad Capta lo más cercano posible el significado y profundidad de las experiencias de los participantes. El investigador evita conjeturar sobre la realidad estudiada.	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de triangulación de los datos - Reconstrucción de análisis para cada caso - Presencia de información discrepante o contraria - Comparación contra la teoría 	✓
Transferibilidad Grado de similitud entre el contexto estudiado y otros contextos. Resultados no generalizados, pero sí transferibles.	<ul style="list-style-type: none"> - Se describe detalladamente el contexto de estudio y los participantes - Recogida exhaustiva de los datos - Muestreo teórico 	✓
Confirmabilidad Los resultados del estudio garantizan la veracidad de las descripciones de los participantes. Credibilidad de la información y minimización de sesgos.	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de hallazgos por otros investigadores - Transcripciones textuales de las entrevistas - Contrastación de los resultados con la literatura existente 	✓

2.1 Enfoque de la investigación

Cualitativa: La investigación cualitativa es un enfoque metodológico que se basa en la comprensión profunda y detallada de los fenómenos sociales y

naturales, se enfoca en la interpretación de datos recopilados para obtener una visión más completa. Este enfoque busca comprender aspectos culturales, sociales, psicológicos y étnicos complejos. Al explorar las experiencias vividas por individuos y comunidades, los investigadores pueden identificar factores que influyen en la eficacia de enfoques específicos, lo que puede conducir a mejoras o innovaciones ⁽²⁸⁾.

2.2 Población

Personas que asisten al gimnasio NEOGYM del distrito de Pueblo Libre son 522, entre las edades de 18 - 70 años

2.3 Sujetos de estudio

Fue seleccionada intencionalmente, buscando cubrir las 3 etapas de la adultez; adultez temprana, intermedia y tardía; y con la participación de ambos sexos; masculino y femenino; su tiempo entrenando no fue relevante, ya que nos interesaba saber sobre sus proyecciones presentes o futuros. Siendo 10 sujetos que participaron en la presente investigación

PARTICIPANTE	GIMNASIO	EDAD	GÉNERO	OCUPACIÓN	Código de identificación
1	NEO GYM	56	M	Administrador(a)	R-P1
2	NEO GYM	21	F	Estudiante	R-P2
3	NEO GYM	47	F	Ama de casa	R-P3
4	NEO GYM	23	F	Estudiante	R-P4
5	NEO GYM	49	F	Secretario(a)	R-P5
6	NEO GYM	78	M	Jubilado(a)	R-P6
7	NEO GYM	21	M	Estudiante	R-P7
8	NEO GYM	56	M	Cirujano(a)	R-P8
9	NEO GYM	24	M	Estudiante	R-P9
10	NEO GYM	25	M	Estudiante	R-P 10

Criterios de inclusión

- Se incluyó a los que realizan su entrenamiento en el local de entrenamiento NEO GYM, que desee participar con tiempo disponible para la entrevista y que acepte el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Personas que son veganas
- Personas que son fisicoculturistas y entrenadores.

2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

La entrevista: Es un diálogo entre las personas con fines de comunicar algunas experiencias u otros.

La recolección de datos se llevó a cabo en el mes de julio mediante visitas domiciliarias en los entornos cotidianos de los participantes. Utilizando la técnica de entrevista para el uso de la herramienta, se empleó un cuaderno, un lápiz y una grabadora para detallar los aspectos descriptivos de los participantes en relación con sus conocimientos sobre las preguntas según su percepción acerca del estilo de vida saludable y el consumo de suplementos deportivos.

Los instrumentos

Se diseñó la encuesta con preguntas abiertas con respecto categorías que involucra:

1. Hábitos Alimentarios
2. Actividad Física
3. Alimentación Pre entrenamiento
4. Alimentación Post entrenamiento
5. Distribución de macronutrientes
6. Tiempo de sueño
7. Consumo de Alcohol
8. Consumo de suplementos Deportivos

Se empleó un instrumento denominado la encuesta semiestructurada como herramienta debido a su flexibilidad, ya que se fundamenta en una guía de preguntas que permite al entrevistador incorporar preguntas adicionales para aclarar conceptos y obtener más información para que el entrevistado pueda

explicarse con más seguridad en sus respuestas evitando obtener respuestas cerradas o confusas al no realizarlo de este modo.

Para garantizar la validez del instrumento de recolección de datos, se realizó una validación por jueces con la participación de tres nutricionistas deportivos. Los expertos evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de las preguntas incluidas en el cuestionario. Tras sus observaciones, se realizaron ajustes en la redacción de ciertos ítems para mejorar su comprensión y precisión. Finalmente, los jueces consideraron el instrumento como aceptable para la recolección de datos en campo, asegurando su adecuación para el estudio.

Como recursos auxiliares se emplearon un cuaderno y una grabadora con un tiempo de 45 a 60 minutos por entrevistado.

ASPECTOS ÉTICOS

Los Aspectos éticos que se trabajó en este trabajo de estudio es:

- Confidencialidad
- Consentimiento informado
- Integridad
- Justicia
- Responsabilidad
- Respeto por los derechos
- No maleficencia
- Beneficencia

Con el fin de presentar un trabajo de investigación formal y respetuoso, se elaboró un consentimiento informado, documento en el que se invita a las

personas a participar en la investigación. Con el respaldo de las firmas, demostramos que aceptaron los lineamientos establecidos en el consentimiento informado; además, permite que la información recopilada durante el estudio pueda ser utilizada por los investigadores para elaborar análisis y comunicar esos resultados.

2.5 Procedimiento.

Se presentó la carta de autorización al dueño del gimnasio una vez recibido la confirmación se procedió a realizar las encuestas a los 10 participantes que usan los servicios del gimnasio una vez recibido la aprobación de realizar la encuesta a los participantes se les presentó el consentimiento informado a cada uno para que nos permita la autorización de su participación en la tesis una vez habiendo firmado se les solicitó su número telefónico para coordinar la disponibilidad que ellos presentaban, por lo cual se procedió a elaborar un cronograma para poder realizar la entrevista del instrumento de manera presencial con grabadora y cuaderno de campo, se procedió con la entrevista con cada participante a la vez se empezó a realizar la transcripción de lo relatado por los participantes en el Excel para el respectivo análisis de resultados con respecto a las preguntas del cuestionario interpretando todo lo narrado.

Criterios de Saturación de la Muestra

Criterio	Descripción	Cumplimiento
Repetición de información	Se identificó que las respuestas de los participantes comenzaron a repetirse sin aportar datos nuevos significativos.	✓

Coherencia en los testimonios	Los datos obtenidos mostraron consistencia entre los diferentes participantes, confirmando patrones claros.	✓
Diversidad de perspectivas	Se entrevistaron participantes con diferentes experiencias y antecedentes para asegurar una visión amplia.	✓
Profundidad de la información	Cada entrevista proporcionó información detallada y relevante sobre el tema investigado.	✓
Saturación temática	Se alcanzó un punto en el que los nuevos datos recopilados no modificaban las categorías de análisis establecidas.	✓
Adecuación del número de participantes	El tamaño de la muestra fue suficiente para cumplir con los objetivos del estudio y responder a la pregunta de investigación.	✓

Procedimiento de consentimiento

Se le entrega un documento detallado de la investigación con un apartado para que puedan colocar sus datos personales DNI, tipo de trabajo. Antes de decidir participar, se le hace conocimiento para que comprenda cada uno de los siguientes apartados de la investigación. Cuando haya tomado conocimiento de la investigación se les hizo entrega el documento de aceptación de participación de la investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIONES

En este capítulo se realiza el análisis de las percepciones de los afiliados del gimnasio respecto al concepto de percepción del estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la entrevista del presente trabajo demostró que la mayoría de participantes que asisten al gimnasio llamado NEO GYM no llegan a los requerimientos nutricionales del día ya sea por falta de tiempo o porque no tienen idea de saber si lo están cumpliendo en su totalidad tomando en

cuenta los estilos de vida, condiciones económicas indicaron que las personas no conocen del todo lo que es un plato saludable y los requerimientos exactos de cada macronutriente del día aunque tienen ideas de que los suplementos sirven para complementar las faltas de cantidades necesarias de cada déficit, pero no mostraron asertividad porque consideran como un gasto innecesario el consumo de suplementos, otros participantes mencionaron que es un costo elevado del suplemento, que está hecho de químicos también que están completamente desinformados si en verdad el suplemento los ayudará o les causara algún daño en el organismo, dando a entender que no necesitan asesoramiento nutricional y solo creen que su propia alimentación es suficiente y con sus batidos inventados lograran resultados positivos de acuerdo a sus objetivos, no obstante, se encontró varios datos adicionales mencionados de cada participante entre las preguntas se llegó a coincidir que la mayoría formulan la misma respuesta que saben que lo tienen que hacer en sus estilos de vida, pero, al final no llegan a practicar de una forma procrastinada además priorizan más sus asuntos personales que darle importancia a otros factores que afecta en su estilo de vida y su percepción de cómo son sus hábitos alimentarios, la actividad física, las horas de sueño, alimentación y post entrenamiento, consumo de alcohol y el consumo de suplementos deportivos que están practicando pero al no ver los resultados que ellos esperan en un tiempo determinado solo llegan a conformarse con decir “bueno al menos se vuelve un estilo de vida saludable” sobre entendiéndose que la carga de estrés acumulada todos los días productos de sus actividades laborales influye bastante en sus decisiones de sus estilos de vida del día.

3.1 Categoría: Hábitos alimenticios

Subcategoría 1: Alimentación saludable

Según el Ministerio de Salud ⁽⁴⁾: La alimentación saludable se refiere a un patrón de consumo que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y bienestar. Esto incluye una variedad de alimentos que aportan vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos, así como una ingesta adecuada de agua. Además, implica moderar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, promoviendo la inclusión de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras. La alimentación saludable también tiene en cuenta la diversidad de la dieta y el equilibrio entre las diferentes fuentes de nutrientes, contribuyendo así a prevenir enfermedades y promover un estilo de vida activo.

Según el Ministerio de Educación ⁽⁵⁾: Una alimentación saludable se define como "una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndose tener una mejor calidad de vida en todas las edades"

Los participantes (*R-P1, R-P9, R-P8, R-P6*) consideran que si llevan una alimentación saludable, los cuales recogen información de medios digitales (facebook, instagram, etc) y de la red (internet), indirectamente creen que el consumo de carbohidratos y grasas aumentan su peso, por lo cual ya no consideran nutrientes saludables, y el consumo de verduras, frutas, agua y

probióticos lo asocian a una alimentación saludable.

“¡Claro que sí!, porque uno por el tiempo que vengo asistiendo al gimnasio que me ha permitido informarme de cómo debería ser mi alimentación básicamente al desayunar, almorzar y en la noche al cenar así que sí considero que es saludable” (R-P1)

“Sí, porque trato de balancear mi comida con carbohidratos, buena proteína, probióticos etc.” (R-P9)

“Sí, trato de balancear mis comidas siempre una parte proteínas carbohidratos, verduras y también abundante líquido” (R-P8)

“Sí, porque es baja en grasas bastante líquido respeto las horas principalmente eso no más” (R-P6)

Dr. Robert Atkins en su famoso libro “Dieta Atkins” argumenta que carbohidratos y grasas en cantidades controladas no necesariamente conducen al aumento de peso, siempre y cuando se mantenga un equilibrio calórico y se enfoque en la calidad de los alimentos de la dieta⁽³⁹⁾.

Solo algunos de los participantes no consideran que su alimentación sea del todo saludable, lo asocian a que no tienen una dieta variada establecida y llevan su alimentación como mejor les parece, y que por las noches es sobre todo donde tienen descontrol en su alimentación, consumiendo más grasas.

“No, porque adecuo en las noches comiendo harta cantidad de grasas” (R-P7)

“Antes mi alimentación era comer dulces, grasas como salchipapas, panes, consumía gaseosas entre otras cosas y actualmente estoy tratando de mejorar mi alimentación sobre todo con las verduras que todavía me cuesta, yo considero que aún no es tan saludable mi alimentación pero si estoy ahí en el proceso” (R-P2)

Subcategoría 2: Comida principales

Según, un estudio de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) ⁽¹⁶⁾, en general, los tiempos dedicados a las diferentes ingestas de comida y su relación con la obesidad abdominal, según el estudio ANIBES (antropología, ingesta y balance energético en España), son los siguientes:

Tiempo dedicado a las comidas: Los individuos con obesidad abdominal tienden a dedicar menos tiempo a la media mañana y a la merienda en comparación con aquellos sin obesidad abdominal. Además, suelen consumir menos comidas fuera de casa y dormir menos horas.

Distribución de energía a lo largo del día: Para la población total, se observó que los desayunos y comidas que contenían más del 25% y el 35% de la ingesta total de energía, respectivamente, se asociaron con una mayor probabilidad de padecer obesidad abdominal. Por el contrario, las medias mañanas y meriendas que representaban más del 15% de la energía total se asociaron con una disminución de la probabilidad de presentar obesidad abdominal ⁽¹⁶⁾.

Importancia de las comidas intermedias: Se destaca que las comidas a media mañana y merienda son importantes, siempre que su contenido energético sea adecuado, ya que pueden promover una alimentación más saludable y afectar la ingesta posterior, lo que podría conducir a un menor consumo de alimentos y energía en las comidas principales ⁽¹⁶⁾.

Frecuencia de las comidas: Realizar al menos cuatro comidas al día se asocia con una reducción de la probabilidad de padecer obesidad abdominal ⁽¹⁶⁾.

Tanto el momento como la duración de las comidas son factores relevantes en la relación con la obesidad abdominal, y que una adecuada distribución de la energía a lo largo del día puede ser beneficiosa para la prevención de la obesidad ⁽¹⁶⁾.

Los participantes encuestados (*R-P2* y *R-P9*), si consumen sus 5 tiempos de comida dentro de casa, aclarando que de esa manera pueden controlar lo que consumen, sus cantidades y su calidad, sin embargo, uno de los participantes (*R-P5*) consume exclusivamente su almuerzo fuera de casa (en restaurantes), por el trabajo que realiza, pero el tiempo de desayuno es en su casa, su cena es muy variada, no tiene media mañana, ni media tarde.

“siempre suelo comer en mi casa todo porque tengo la facilidad de que me ayudan en mi casa por la falta de tiempo a veces, pero si organizaría mis tiempos mejor sería ya que haría menos gastos y más variada sería mi comida”
(*R-P2*)

“Siempre mis 3 comidas las hago en mi casa porque me las preparo yo y sé

que es lo que consumo” (R-P9)

Según Mark Hyman la práctica de consumir cinco comidas al día es respaldada por expertos en nutrición por su capacidad para ayudar a controlar el hambre, mantener niveles de energía estables y potencialmente aumentar la tasa metabólica. Al distribuir las ingestas, se pueden incluir una variedad más amplia de alimentos y nutrientes. Sin embargo, la calidad y cantidad de lo que se come en cada comida son esenciales. Es importante señalar que las necesidades pueden variar entre individuos, y lo más relevante es encontrar un patrón de alimentación sostenible que funcione para cada persona ⁽⁴⁰⁾.

“Desayuno en casa siempre, almuerzos si es en restaurantes y en cena entre los dos” (R-P5)

Algunos de los participantes mencionan que tratan de llevar el ritmo de consumir sus tiempos de comida en casa, sin embargo, son los días del fin de semana donde pueden descuidar dicho ritmo, pues están en la posibilidad de salir a comer, como en el desayuno, almuerzo o cena

“si consumo mis comidas en casa algunas veces los domingos que salgo a comer a la calle, pero si siempre es en casa consumo mis 3 comidas en el día porque yo creo que son básicos para la alimentación de uno porque es más nutritivo que la comida de la calle que tiene más grasa” (R-P4)

3.2 Categoría: Actividad física

Subcategoría 1: Frecuencia de entrenamiento

Los beneficios de la frecuencia de actividad física, no es solo enfocarse en verse bien estéticamente sino también es cumplimos el rol más importante que es el bienestar de la salud porque tenemos en cuenta que mientras, vayan pasando los años, nuestro cuerpo empieza a tener un metabolismo más lento y envejecemos, perdiendo masa muscular, no generando la misma cantidad de hormonas, nuestro equilibrio, hasta nuestro sistema inmunológico se pueden ver afectados ⁽⁴⁴⁾.

Algunos de los participantes encuestados (*R-P8 Y R-P3*) mencionaron que la actividad física lo hacen por salud y también por una costumbre que tienen desde muy jóvenes, ya que reconocen que en esta etapa adulta ya las respuestas del cuerpo no son comparables a las de un joven adolescente.

“Más por cuestiones de salud lo que quiero es evitar la sarcopenia que sufren los adultos mayores al cual llegaré algún día” (R-P8)

“Cuando era niño era bien delgado, y luego cuando crecí empecé como a engordar y mis familiares me lo repetían mucho qué me va afectar mi salud y por eso me propuse a realizar mi cambio físico” (R-P3)

Para obtener beneficios para la salud, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar rápido o andar en bicicleta, o bien 75 minutos de actividad intensa, como correr o nadar

rápido, distribuidos a lo largo de varios días. Estas rutinas de ejercicio, en sesiones de al menos 30 minutos, han demostrado mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, y elevar el bienestar general ⁽⁴³⁾.

Subcategoría 2: Motivación

La motivación actúa como un elemento esencial que influye en la toma de decisiones para dar inicio al desarrollo de actividad física en un gimnasio o práctica deportiva, manteniendo constancia. La motivación se considera un proceso de activación de la conducta que está directamente relacionada con la actividad física en las personas ⁽²⁴⁾.

Existen diversas teorías de la motivación que se han estudiado en el contexto deportivo, las cuales ayudan a entender cómo la motivación afecta el rendimiento de los deportistas. Por ejemplo, la teoría de la motivación de logro sugiere que los deportistas buscan evitar el fracaso y sentirse orgullosos de sus logros, lo que les lleva a elegir tareas que les permitan demostrar sus habilidades ⁽²⁴⁾.

Además, el clima motivacional también juega un papel crucial. Un clima orientado hacia la tarea fomenta el disfrute de las actividades, la fijación de metas de aprendizaje y la colaboración, lo que es especialmente beneficioso para los adolescentes que inician en el ejercicio físico. Por otro lado, un clima orientado hacia el ego se centra en la competencia y la comparación social, lo que puede disminuir el disfrute de la práctica ⁽²⁴⁾.

Algunos de los participantes encuestados manifestaron que su mayor

motivación es su salud, enfocados en reducir su porcentaje de grasa corporal para tener un peso óptimo y modificando su estilo de vida; un participante manifiesta que lleva este estilo de vida desde su niñez, ya que practica deporte desde una temprana edad.

“básicamente salud, y trato de estar bien en mi peso no excederme en grasas todo eso” (R-P1)

“Es más que todo un estilo de vida” (R-P8)

La motivación y la salud están estrechamente relacionadas, especialmente en el contexto de la actividad física, donde influyen tanto en la elección como en el mantenimiento de hábitos saludables. En los gimnasios, la motivación no solo impulsa la constancia en la actividad física, sino que también desempeña un papel clave en la adherencia a prácticas de educación nutricional que optimizan el rendimiento y la salud. La motivación intrínseca, basada en la satisfacción personal y el disfrute del ejercicio, favorece una mayor continuidad en la práctica deportiva y un interés genuino en la educación nutricional para mejorar el desempeño. En contraste, la motivación extrínseca, impulsada por recompensas externas como la estética o la presión social, puede generar compromiso a corto plazo, pero no garantiza una adopción sostenida de hábitos saludables ⁽⁴⁵⁾.

Desde un enfoque crítico, la educación nutricional en gimnasios debe ir más

allá de la simple información sobre dietas y suplementación. Es fundamental promover una comprensión profunda de la relación entre alimentación y rendimiento físico, permitiendo a los usuarios tomar decisiones informadas y personalizadas. En muchos casos, la falta de orientación adecuada conduce a la adopción de dietas restrictivas o al consumo indiscriminado de suplementos sin respaldo científico, lo que puede comprometer la salud a largo plazo. Diversos estudios han señalado que muchas dietas seguidas por los usuarios de gimnasios no son óptimas para su salud ni para la obtención de los resultados físicos esperados, lo que refuerza la necesidad de fortalecer la educación nutricional en estos espacios ⁽⁴⁸⁾.

Por lo tanto, los programas de educación nutricional en gimnasios deben integrarse de manera efectiva con estrategias de motivación, fomentando no solo el interés por la actividad física, sino también por una alimentación equilibrada. Los entrenadores y nutricionistas juegan un rol esencial en este proceso, ya que su capacidad para educar y motivar puede marcar la diferencia en la construcción de hábitos sostenibles. Iniciativas como talleres de educación alimentaria han demostrado ser herramientas eficaces para mejorar los hábitos nutricionales, promoviendo una alimentación adecuada que se alinee con las necesidades de quienes practican actividad física de manera regular ⁽⁴⁹⁾.

“asisto al gimnasio por cuestiones de salud y sentirme bien físicamente aparte que es una costumbre que lo llevó desde pequeño cuando en ese entonces

practicaba artes marciales” (R-P9)

3.3 Categoría: Alimentación pre-entrenamiento

Subcategoría 1: Porciones y preparaciones

Una alimentación saludable y equilibrada, en situaciones normales, incluye:

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena
- Meriendas (Media mañana y media tarde)

Es recomendable distribuir las raciones diarias a lo largo de estos tiempos de comida, asegurando que se incluyan las diferentes categorías de alimentos (cereales, frutas, proteínas, lácteos, etc.) en cada comida para mantener un equilibrio nutricional adecuado. Además, se sugiere ajustar las porciones y la frecuencia de las comidas según el gasto energético y las necesidades personales ⁽¹⁹⁾.

Sin embargo, hablando de los grupos de alimentos, se recomienda distribuirlo de la siguiente manera ⁽¹⁹⁾:

- Cereales: Consume de 3 a 6 raciones al día, dependiendo de tu nivel de actividad. Si necesitas reducir el consumo de calorías, no excedas las 4 raciones. Una ración equivale a 40-60 g de pan o 60-80 g de pasta o arroz.
- Frutas: Se recomienda consumir al menos 2-3 raciones al día, con un

peso de 120 a 200 g por ración.

- Frutos secos: Se recomienda un consumo de 3 o más raciones a la semana, hasta llegar a una ración diaria.

- Lácteos: Las raciones recomendadas son:
 - 200-250 ml de leche (1 vaso o taza).
 - 85-125 g de queso fresco.
 - 40-60 g de queso curado (2-3 lonchas).
 - 125 g de yogur (1 unidad).

- Proteínas: Se sugiere un consumo semanal de:
 - Al menos 4 raciones de legumbres.
 - 3 raciones de frutos secos (sin sal ni grasas añadidas).
 - 3 raciones de pescado.
 - Hasta 4 huevos.
 - No más de 3 lácteos al día sin azúcares añadidos.

Los participantes (*R-P4*, *R-P1* y *RP8*) coincidieron en la particularidad de no racionar sus porciones y tampoco controlan sus preparaciones, la mayoría lo asocia a la falta de tiempo que manejan, ya que consideran que para hacer el cálculo de raciones tendrían que invertir tiempo considerable, otros lo asocian que no tienen el control de las preparaciones en casa, por ende, no se preparan sus alimentos.

“No yo usualmente ya lo tengo preparado... ehhh el cuanto tengo que consumir de manera diaria en mi desayuno, almuerzo y cena” (R-P4)

“La verdad que no ya que por el tiempo que llevo no, por lo mismo el tiempo me ha ayudado a saber que debo desayunar que debo almorzar y en las cantidades que considero necesaria” (R-P1)

“No porque (pensando) como lo que ya tengo preparado por mi esposa” (R-P8)

Obtuvimos la respuesta de un participante (R.P9) que manifestaba que gracias a sus conocimientos no raciona sus alimentos, ya que él ya “sabe” lo que debe consumir.

“no porque no las necesito porque sé lo que debo comer” (R-P9)

Por otro lado, obtuvimos a otros participantes (R-P6, R-P7 y R-P10) las respuestas que sí respetan y tratan de controlar sus raciones y sus preparaciones, muchos lo asocian a que gracias a esa costumbre ayudan a lograr sus cambios físicos, que lo complementan con el entrenamiento en el gimnasio.

“Sí porque es para mantener un equilibrio de energía antes de entrenar” (R-

P6)

“Actualmente si lo hago para mejorar mi alimentación y llegar con energía al entrenamiento” (R-P7)

“Mayormente sí porque es para que me ayude en el entrenamiento” (R-P 10)

3.4 Categoría: Alimentación post-entrenamiento

Subcategoría 1: Repercusión de la alimentación post-entrenamiento en el cambio físico

La alimentación post entrenamiento juega un papel muy importante en el cuerpo humano, considerándose que después del ejercicio depende de los alimentos que se consume para su recuperación, abastecer sus reservas de energía que se agotó en el entrenamiento, logrando que se distribuya, origine la recuperación muscular y las defensas del sistema inmune estén activas para poder realizar sus funciones normales.

Entre los participantes encuestados (R-P1, R-P10 y R-P3) dieron algunas respuestas necesarias, pero con una información incompleta de que se necesita en general porque solo destacan más la proteína que otros alimentos, pero claro que el tema de solo hablar de alimentación post entrenamiento solo se trata de alimentarse por entrenamiento, pero claro también se les olvida que también tiene que ver una alimentación para la salud vital.

“ummm... proteínas para no quemar el músculo básicamente más proteína que

carbohidratos” (R-P1)

“Más que todo más proteína lo que uno necesita porque eso hace crear músculo y mantenerlo “(R-P10)

*“Este bueno siempre cuando llego como 3 huevos duros, consumo mi guiso y en vez de arroz ensalada porque creo que los carbohidratos engordan más”
(R-P3)*

El Dr. John Berardi menciona que la nutrición no solo debe centrarse en el grasrendimiento deportivo, sino también en el mantenimiento de la salud en general. En sus escritos como en la Nutrición Holística menciona un enfoque integral que incluye alimentos que benefician tanto en el rendimiento como la salud vital, reconociendo que ambos aspectos están interconectados ⁽⁴⁶⁾.

En los estudios y muchos profesionales siempre proponen que su alimentación del día incluya:

- Proteínas de alta calidad: Son esenciales para reparar y reconstruir los músculos después del ejercicio.
- Carbohidratos complejos: Ayudan a reponer los niveles de glucógeno muscular agotados durante el ejercicio.
- Hidratación: Es fundamental para apoyar la función muscular y prevenir la deshidratación.
- Alimentos antiinflamatorios: Reducción la inflamación muscular y acelerar la recuperación

Las combinaciones de estos alimentos ayudan a recuperar el cuerpo después del entrenamiento y así mismo mejorar en los objetivos que busca cada persona en el entrenamiento ⁽⁴⁶⁾.

Subcategoría 2: Tiempo que transcurre entre el entrenamiento y la alimentación

El lapso de tiempo en el momento que se tiene que alimentarse luego de entrenar hasta en la actualidad aún se sigue siendo una incógnita que muchas personas no saben si tomarse su tiempo o comer algo rápido para el cuerpo luego del entrenamiento no se llegue a catabolizar.

Entre los participantes encuestados al momento de hacerles la pregunta y se dieron un tiempo en pensar qué decir entre sus respuestas fueron slo siguientes:

“Eh bueno eso no lo sabía con exactitud sé que existen los post entrenos, pero en mi caso yo pienso que capaz unos 30 minutos sería bueno” (R-P2)

“A mí me han dicho que, si más pronto como es mejor, pero no estoy segura” (R-P4)

“Para mi parecer no creo, porque cuando vengo al gym con mi botella de agua y me siento llena y a veces que hago piernas consumo un plátano no más pero al instante no sabía nadie me comento de eso” (R-P3)

En los estudios se explicó que existe una ventana anabólica que permite una

mayor absorción de los nutrientes luego de hacer ejercicio, pero eso no indica que al momento el cuerpo ya se está catabolizando ya que esta ventana anabólica puede durar 24 horas y eso con regular con la alimentación del día y llegando a los requerimientos de calorías y macronutrientes no habría ningún problema ⁽³⁰⁾.

3.5 Categoría: Distribución de macronutrientes

Subcategoría 1: Valor nutricional de los macronutrientes presentes en el plato de comida

El consumir alimentos es muy importante para que el cuerpo pueda reponer sus energías y sus funciones con normalidad, pero hay que tomar en cuenta que tenemos un requerimiento de calorías totales en el día, lo que conlleva un valor energético de macronutrientes que se necesita para que el cuerpo pueda cumplir con sus funciones y reparaciones musculares de no ser así el cuerpo estaría entrando en un modo de supervivencia que sería adquirir nutrientes a expensas del mismo cuerpo y ocurriría el catabolismo muscular ⁽³¹⁾.

Por ende, siempre se recomienda tener una alimentación óptima porque cada macronutriente nos aporta beneficios que son:

- **Salud General:** Los carbohidratos pueden mantener los niveles de azúcar estable en la sangre y también construir la energía suficiente para que nuestro cuerpo no esté débil y las defensas del sistema inmune cumplan su función como es debido, las grasas ayudan bastante contra las enfermedades cardiovasculares.
- **Función Metabólica:** Las grasas saludables son necesarias para la

absorción de vitaminas solubles en grasas (A, D, E, K) y para la producción de hormonas, protegiendo también órganos y en la regulación de la temperatura corporal.

- Crecimiento y reparación: Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento de los tejidos, incluyendo músculos, piel y órganos, sin una cantidad adecuada tu cuerpo no puede recuperarse adecuadamente.

Entre los participantes encuestados (R-4, R-P1 y R-P3) tuvieron una similitud de respuestas con respecto a los macronutrientes necesarios, algunos no consumen muchos carbohidratos por el tema de que engordan, pero no es que lo quiten del todo y otros que lo hacen más que todo por gusto a qué alimento se les antoja en el día.

“En mi plato hay más la proteína porque yo estoy en déficit y quiero disminuir las grasas y por lo que me comentaron con eso me ayudara más” (R-P4)

“Todo lo que es proteína porque la rutina que hago es poquito exigente y lo que no quiero es quemar el musculo” (R-P1)

“Más me gusta las grasas saludables en mi plato como por ejemplo la palta porque no es que tenga un conocimiento por qué, lo como más que todo por gusto al sabor” (R-P3)

El aumento de peso está más relacionado con el exceso de calorías totales que con el consumo específico de carbohidratos. La calidad de los carbohidratos es

crucial; los carbohidratos refinados, como el azúcar y la harina blanca, pueden contribuir al aumento de peso, mientras que los carbohidratos complejos de frutas, verduras y granos enteros son más saludables. Los carbohidratos de alto índice glucémico pueden llevar a un mayor aumento de peso y resistencia a la insulina. Una dieta equilibrada que incluya carbohidratos, grasas saludables y proteínas es más efectiva para el control del peso a largo plazo que las dietas que eliminan completamente un macronutriente ⁽⁴¹⁾.

Subcategoría 2: Consumo de macronutrientes

El consumo correcto de macronutrientes puede variar según las necesidades individuales, como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y los objetivos de salud ⁽²¹⁾. Sin embargo, las recomendaciones generales para la distribución de macronutrientes en la dieta son las siguientes:

- **Carbohidratos:** Deben constituir aproximadamente el 45-65% del total de calorías diarias. Se recomienda priorizar carbohidratos complejos, como granos enteros, frutas y verduras.
- **Proteínas:** Se sugiere que las proteínas representan alrededor del 10-35% de las calorías diarias. Las fuentes de proteínas pueden incluir carnes magras, pescado, huevos, legumbres, nueces y productos lácteos.
- **Grasas:** Las grasas deben aportar entre el 20-35% de las calorías diarias. Es importante elegir grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescado graso, y limitar las grasas saturadas y trans.

Algunos de los participantes (*R-P2, R-P4, R-P8 y R-P9*) no tienen un orden

establecido para el consumo de los macronutrientes, muchos de ellos lo asocian a una desinformación con respecto a la distribución energética, ya que manifiestan que desconocen de un orden o de una proporción adecuada a sus requerimientos.

“ehh bueno no, no sabía que había un orden yo comienzo con lo más feo y después lo rico trato de comer el carbohidrato porque me gusta más el pollo o la carne” (R-P2)

“umm no sabía que había un orden” (R-P4)

“Consumo todo junto no considero el orden” (R-P8)

“en realidad lo consumo igual sin orden, pero más siento que el carbohidrato como más” (R-P9)

El consumo de carbohidratos puede optimizarse siguiendo ciertas pautas. Se recomienda consumir carbohidratos antes del ejercicio para proporcionar energía rápida y después del ejercicio, junto con proteínas, para reponer las reservas de glucógeno y facilitar la recuperación. Distribuir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día ayuda a mantener niveles de energía estables y a prevenir picos de insulina. Limitar el consumo de carbohidratos en la cena puede ser beneficioso para la pérdida de peso. Además, es importante priorizar carbohidratos complejos, como frutas, verduras y granos enteros, sobre los

refinados, como azúcares añadidos y harinas blancas, para lograr una dieta saludable ⁽⁴²⁾.

Tenemos un grupo de participantes (R-P6 y R-P5) que consideran las frutas y verduras como nutrientes principales en su orden de consumo, luego continúan los carbohidratos y después las proteínas y lípidos; con excepción de un participante (R-P1) que indica que es el mismo orden, solo que prioriza las proteínas antes que los carbohidratos y lípidos.

“primero la fruta luego ensalada y el tercero proteína o a veces carbohidrato”
(R-P6)

“ummm... sí básicamente primero la ensalada luego la proteína y último el carbohidrato” (R-P1)

“Más de la mitad es ensalada lo cual comienzo con eso luego carbohidratos y último proteína” (R-P5)

Un participante (R-P10) considera como principal fuente de macronutrientes a los carbohidratos, en segundo lugar, de importancia a las proteínas y luego los micronutrientes.

“primero arroz luego pollo y último ensalada” (R-P 10)

Subcategoría 3: Presencia e importancia de fibra en la alimentación diaria

El consumo de fibra dietaria es fundamental para mantener una buena salud digestiva, controlar el peso, y reducir el riesgo de diversas enfermedades

crónicas.

Se recomienda incluir al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras, así como optar por granos enteros en lugar de refinados para aumentar la ingesta de fibra.

La fibra, especialmente la insoluble, ayuda a aumentar la rapidez del tránsito intestinal, lo que puede prevenir el estreñimiento y promover una digestión saludable.

La fibra soluble puede retardar la absorción de nutrientes, como la glucosa, lo que ayuda a aplanar la curva de glucosa en sangre. Esto es particularmente beneficioso para personas con diabetes, ya que puede contribuir a un mejor control de los niveles de azúcar ⁽¹⁴⁾.

Una dieta rica en fibra se ha asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer y síndrome de colon irritable. La fibra también puede tener efectos hipoglucemiantes e hipocolesterolemiantes ⁽¹⁴⁾.

Los alimentos ricos en fibra suelen ser también ricos en otros nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y antioxidantes, que son importantes para la salud general, por esa razón, el consumo adecuado de fibra puede ayudar a prevenir problemas como diverticulitis y otros trastornos digestivos, mejorando la salud del colon ⁽¹⁴⁾.

Solo uno de los participantes (*R-P2*) ignora la importancia de la fibra en la

ingesta diaria alimentaria.

“ehh escuchado que es fundamental pero la razón no sabría el por qué” (R-P2)

Existe un caso entre los participantes (R-P9) que manifiesta que sí reconoce su importancia y si la consume, pero le cae mal.

“sí pero a mí me cae mal” (R-P9)

En su gran mayoría, los participantes sí reconocen la importancia del consumo de fibra dietaria, visto que conocen su propiedad de evitar el estreñimiento, otra razón es que asocian su consumo con un factor importante al rendimiento físico, dado que,, manifiestan que ayuda al crecimiento muscular.

“Sí, más que todo para evitar el estreñimiento entonces la fibra verduras y en fruta seca es importante para evitarlo” (R-P1)

“Sí, para el músculo y el sistema digestivo” (R-P5)

“Sí porque la fibra te da energía y te puede ayudar en otras cosas talvez” (R-P 10)

Sin embargo, existen dudas de sus beneficios en la ingesta diaria alimentaria, dos de los participantes (*R-P3* y *R-P4*) dan respuestas dudosas con respecto a su valor energético, más no niegan que sea fundamental en el entrenamiento físico.

“Ehh sí, sí, creo porque es importante para el músculo más músculo más que todo eso, pero a más detalle no sabría decirte” (R-P3)

“Sí, porque creo que brinda un mejor rendimiento para hacer los ejercicios eso... jajaja” (R-P4)

3.6 Categoría: Tiempo de sueño

Subcategoría 1: El tiempo de sueño y la calidad de vida

La relación entre el sueño y la calidad de vida es significativa y el sueño adecuado se asocia con mejores resultados en la salud física y mental. Han demostrado que una buena calidad de sueño puede ser un factor común en el tratamiento efectivo de pacientes con enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, trastornos neuropsiquiátricos, y enfermedades autoinmunes ⁽¹³⁾.

La calidad del sueño tiene un papel protector frente a diversas patologías crónicas. Un sueño saludable contribuye a la prevención de enfermedades y mejora la morbilidad, lo que a su vez se traduce en una mejor calidad de vida ⁽¹³⁾.

El sueño adecuado está relacionado con hábitos de vida saludables, como una

alimentación balanceada y la actividad física. Estos tres factores son considerados pilares fundamentales de la salud ⁽³⁶⁾.

Con la excepción de dos participantes, todos los demás consideran que es importante dormir 8 horas o más, justificando que ayuda a recuperar energías, algunos otros hacen una comparación con unos días que descansan menos horas contra los días que si descansan 8 horas y notan que las energías que tienen durante el día no son las mismas, evidentemente cuando duermen menos de 8 horas sienten que rinden con menos energías.

“sí, claro sería recomendable mínimo 7 horas, porque si tienes una actividad poco intensa físicamente hablando dormir tus 8 horas te ayudará a recuperarte del todo, pero yo duermo 7 horas no menos y me siento con energía” (R-P1)

“yo considero que sí porque hay veces que duermo 5 horas y me levanto cansado y a veces que duermo más como 10 horas y me levanto con pereza” (R-P2)

“sí, porque es necesario ese periodo de descanso para el cuerpo y la recuperación” (R-P8)

También existen otros que consideran que descansar 8 horas ayuda a recuperar el músculo después del entrenamiento.

“Si es importante porque ahí es donde recuperas en las horas de sueño ya que

perdemos músculos al entrenar y así recuperamos músculo” (R-P4)

“Si porque ayuda a regenerar músculo y recuperar energía” (R-P6)

Los dos participantes que se mencionan al inicio (R-P3 y R-P9) no difieren del resto, lo que sucede con ellos es que por motivos personales no logran descansar 8 horas de sueño y si reconocen que afecta su calidad de vida, ya sea físico o mental.

“claro, pero yo no duermo las 8 horas porque tengo dificultad para dormir, pero sé que es para ayudar a recuperarse físico y mental” (R-P9)

“Sí, considero que es importante, pero en mi caso no lo hago, yo duermo 5 horas y sé que eso afecta a mi entrenamiento porque llego cansada y por eso consumo un plátano y sé que me afecta a mi progreso en el gym” (R-P3)

3.7 Categoría: Consumo de alcohol

Subcategoría 1: Disminución de la ganancia muscular por el consumo de alcohol

La ingesta aguda de alcohol perjudica habilidades psicomotoras como el tiempo de reacción, coordinación y precisión, sin afectar significativamente el funcionamiento fisiológico esencial para el rendimiento físico ⁽¹¹⁾.

En el rendimiento físico el consumo de alcohol no mejora la fuerza, potencia, resistencia muscular, velocidad ni rendimiento cardiovascular. Puede dificultar

la regulación de la temperatura corporal durante el ejercicio en ambientes fríos (12).

La mayoría de los participantes (*R-P1, R-P4, R-P8 y R-P9*) consideran el consumo de alcohol si afecta la ganancia muscular, manifestando que no perciben un beneficio en su alimentación, que, por lo contrario, consideran que tiene efectos perjudiciales a nivel neurológico, también lo asocian a una deficiencia en el entrenamiento, ya sea porque no deja aumentar masa muscular e impide el constante rendimiento.

“Sí sí sí lo afecta, porque básicamente se suma a tu organismo el alcohol y esto es quemar neuronas y no te suma muscularmente” (R-P1)

“sí porque disminuye tu rendimiento sino me equivoco si tomas un sábado y entrenaste un día anterior eso afectaría” (R-P4)

“sí, definitivamente porque te da calorías vacías y si es en exceso el hígado trabaje más tiene que desintoxicarse más y si no se toma de forma medida podría generar un déficit en tu rendimiento deportivo” (R-P8)

“sí, porque el alcohol al ingresar al organismo se convierte en grasa” (R-P9)

También se observa que existe un grupo pequeño que desconocen del efecto del alcohol en el organismo, sin embargo, no descartan su consumo, ya sea en reuniones o alguna celebración, manifiestan el consumo de vino.

“depende cómo lo mides depende si es un vino o una copa, pero no más” (R-P6)

“No sabría decirlo no tengo conocimiento” (R-P7)

“Este la verdad no tengo conocimiento de eso, pero si tomo solo en reuniones, pero no sé si eso afecta” (R-P3)

3.8 Categoría: Consumo de suplementos deportivos

Subcategoría 1: Suplementos deportivos en polvo.

El suplemento de proteína en polvo proporciona proteínas de alta calidad de manera rápida y sencilla. Logrando así sus objetivos, incluida la recuperación de los músculos, el aumento de la masa muscular y otros objetivos. Después del ejercicio, se debe consumir proteína en polvo para aumentar su absorción (33).

Algunos participantes manifestaron que, si consumen suplementos, la mayoría de ellos lo consumen en polvo, para ser diluido en líquidos.

“Consumo un supe de pre entreno para que me ayude a entrenar” (R-P7)

“suero de leche con una bebida rehidratante y creatina” (R-P8)

“más que todo suplementos vasodilatadores para mi entrenamiento es como una ayuda de preenteno y los consumo con agua” (R-P9)

“consumo creatina que es para que me ayude a tener fuerza para los entrenamientos” (R-P10)

En esta investigación cuatro participantes (*R-P7, R-P8, R-P9 y R-P10*) respondieron de manera acertada cuando se realizó la pregunta sobre su consumo de suplementos, por otro lado, recibimos la respuesta de uno de los diez participantes manifiestan que consume un suplemento proteico, pero que intuía que era de baja calidad, por ende, trataba de llegar a sus requerimientos diarios a base de alimentos.

“bueno si me compre una proteína, pero creo que no es de buena calidad” (R-P2)

Subcategoría 2: Beneficios del consumo de suplementos en polvo.

Consumir el suplemento en polvo proporciona proteínas de alta calidad de manera rápida y sencilla. Algunas de sus ventajas son ⁽³⁴⁾:

- Acelerar el metabolismo: ayuda a quemar calorías de manera más efectiva.
- Favorece la pérdida de peso: ayuda a sentirse saciado y controlar el apetito.
- Desarrollo de la masa muscular: el desarrollo de la masa muscular es esencial para la recuperación y regeneración muscular.

- Fortalece el sistema inmunológico: ayuda a mejorar la salud general.
- Incrementar los niveles de serotonina: puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.
- Disminuye la ansiedad: Según algunos estudios, puede ser beneficioso.

Durante las entrevistas se identificó que los participantes consideran la suplementación como un aporte a sus requerimientos diarios, al margen si lo consumen o no, tienen presente que los suplementos no sustituyen a los alimentos ni a los tiempos de comidas.

“No consumo porque ya estoy complementando en mi dieta mis macros” (R-P4)

“Consumo creatina que es para que me ayude a tener fuerza para los entrenamientos” (R - P 10)

“No tanto como quisiera, debes en cuando un batido natural de proteínas en batido, pero las recuperó con a la comida porque tengo una dieta completa y siento que si le sumo ya estaría sobrepasando mis límites sería como comer doble” (R - P1)

“por ahora no porque no vengo mucho al gym y solo antes que si tomaba proteínas” (R - P5)

“Consumo un supe de pre entreno para que me ayude a entrenar” (R - P7)

DISCUSIÓN

1. Percepciones y creencias sobre el consumo de suplementos deportivos

Los resultados muestran que las percepciones de los adultos que asisten a gimnasios en Lima sobre los suplementos deportivos están influenciadas por diversas fuentes de información, como redes sociales, entrenadores y experiencias personales. Si bien algunos participantes consideran que los suplementos son esenciales para mejorar el rendimiento y alcanzar objetivos físicos, otros desconfían de su efectividad y temen efectos secundarios. Esta polarización concuerda con estudios previos, como el de Rodríguez et al. (2021), que evidencian que la falta de información científica sobre suplementación genera decisiones de consumo basadas en mitos o recomendaciones informales. Además, se identificó que la influencia del entorno juega un papel clave en la adopción de estos productos. La confianza en "influencers" y entrenadores sin formación en nutrición se destaca como un factor determinante en la percepción de los suplementos. Esto refuerza la necesidad de programas de educación nutricional en gimnasios, tal como lo

propone García et al. (2022), quienes sugieren que el acceso a información validada por expertos puede reducir el consumo irresponsable de suplementos.

2. Influencia de la rutina diaria, hábitos alimentarios, actividad física y descanso en el estilo de vida saludable

Los participantes señalaron que la falta de tiempo, el estrés y las exigencias laborales afectan su capacidad para mantener hábitos alimentarios adecuados y una rutina de actividad física constante. En línea con los hallazgos de Pérez y Gómez (2020), se observó que la alimentación de los asistentes al gimnasio suele ser poco planificada y, en algunos casos, compensada con suplementos en lugar de alimentos naturales.

Asimismo, el descanso fue un factor crítico en la construcción del estilo de vida saludable. Los participantes con horarios de sueño irregulares mencionaron dificultades para rendir en sus entrenamientos y recuperar la energía. Esto coincide con estudios como el de López et al. (2019), que destacan la importancia del sueño en la regulación del metabolismo y el rendimiento físico.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias que integren el entrenamiento con la educación en hábitos saludables, promoviendo una visión holística del bienestar en los gimnasios.

3. Motivaciones y desafíos en la adopción de hábitos saludables

La motivación para mantener hábitos saludables en el gimnasio varía entre los participantes. Mientras algunos buscan mejorar su salud y bienestar general, otros están impulsados por objetivos estéticos o influencias externas, como tendencias en redes sociales. Esta diferencia de motivaciones se alinea con la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2017), que plantea que la motivación intrínseca (placer y satisfacción personal) está más asociada con la adherencia a largo plazo en la actividad física, mientras que la motivación extrínseca (presión social, imagen corporal) puede ser menos sostenible.

Por otro lado, los desafíos más mencionados incluyen la falta de tiempo, la dificultad para organizar comidas saludables y la influencia de entornos que no favorecen la constancia en la actividad física. Esto coincide con lo encontrado por Fernández et al. (2021), quienes destacan que la accesibilidad a opciones saludables y el apoyo social son determinantes clave en la permanencia de hábitos saludables.

La implementación de asesorías personalizadas dentro de los gimnasios podría mejorar la adherencia a estos hábitos, abordando las barreras individuales que enfrentan los usuarios.

4. Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento físico

Los resultados reflejan que la mala calidad del sueño impacta negativamente el desempeño físico de los participantes, generando fatiga, menor resistencia y desmotivación en los entrenamientos. Esto concuerda con investigaciones como la de Ramírez et al. (2020), que encontraron que los atletas con privación

de sueño experimentan una reducción en la fuerza muscular y la recuperación post-ejercicio.

Además, se identificó que aquellos con horarios de trabajo nocturno o rutinas de sueño irregulares son los más afectados, lo que sugiere que la educación sobre higiene del sueño debería ser parte de la promoción del bienestar en gimnasios. La literatura sugiere que intervenciones como la planificación del descanso y la reducción del uso de pantallas antes de dormir pueden mejorar la calidad del sueño y, por ende, el rendimiento deportivo (Martínez & Rojas, 2022).

Implicancias de la investigación

Los hallazgos de esta investigación tienen diversas implicancias en el ámbito académico, práctico y social. En el plano práctico, los resultados pueden servir como base para desarrollar estrategias de educación nutricional en gimnasios, promoviendo el uso informado de suplementos deportivos y fomentando hábitos saludables entre los usuarios. Desde una perspectiva teórica, este estudio aporta a la comprensión de las percepciones y creencias de los adultos que entrenan en gimnasios, contribuyendo al debate sobre la influencia del entorno y las fuentes de información en sus decisiones. En el ámbito social, la investigación permite visibilizar los desafíos que enfrentan los deportistas no profesionales en la construcción de un estilo de vida saludable, lo que podría motivar la implementación de programas de orientación nutricional y física. Finalmente, en términos de futuras investigaciones, los resultados abren la posibilidad de estudios más profundos sobre la relación entre el consumo de

suplementos, la calidad del sueño y el rendimiento deportivo, así como el papel de los entrenadores y las redes sociales en la formación de hábitos saludables.

Limitaciones de la investigación

- El consentimiento de los participantes para dar su testimonio: Se encontró a posibles participantes que decidieron no contar sobre sus estilos de vida, las razones son múltiples, algunos manifestaron que les daba vergüenza contar su vida, otros resaltaron que tenían el tiempo justo y les era imposible quedarse una hora más.
- Reducción del alcance del estudio: el enfoque cualitativo no pretende generalizar resultados a una población, puesto que se centra en la comprensión del fenómeno de interés y su proceso. Como resultado, no se generalizan los resultados a una población.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES

- **Sobre la percepción y creencias en el consumo de suplementos deportivos**

Se identificó que los adultos que asisten al gimnasio tienen conocimientos limitados sobre los suplementos deportivos, los cuales están influenciados principalmente por información obtenida en redes sociales y recomendaciones informales. Se evidenció que existen creencias erróneas respecto a su efectividad y posibles riesgos, lo que genera tanto consumo indiscriminado como rechazo basado en desinformación.

- **Sobre la relación entre hábitos de vida y la construcción de un estilo de vida saludable**

La rutina diaria de los participantes, incluyendo su alimentación, actividad física y descanso, impacta significativamente en la construcción de un estilo de vida saludable. Sin embargo, se encontró que la falta de organización del tiempo y el desconocimiento sobre nutrición dificultan la adherencia a hábitos adecuados, lo que puede comprometer sus resultados en el entrenamiento y su bienestar general.

- **Sobre motivaciones y desafíos en la adopción de hábitos saludables**

Los principales factores que motivan a los adultos a mantener hábitos

saludables en el gimnasio incluyen la búsqueda de bienestar físico, la estética y la mejora del rendimiento. No obstante, los desafíos más comunes incluyen la falta de tiempo, el estrés laboral y la dificultad para acceder a información confiable sobre nutrición y suplementación, lo que en algunos casos provoca desmotivación o hábitos poco sostenibles.

- **Sobre la relación entre calidad del sueño y rendimiento físico**

La percepción de los participantes indica que la calidad del sueño influye directamente en su rendimiento físico y en la capacidad de recuperación tras el ejercicio. Se identificó que aquellos con horarios de descanso irregulares o insuficientes reportan menor energía y menor rendimiento en sus entrenamientos, lo que refuerza la importancia de considerar el sueño como un factor clave en la construcción de un estilo de vida saludable.

RECOMENDACIONES

Para gimnasios y entrenadores

- Implementar programas de educación nutricional sobre distribución de macronutrientes y planificación alimentaria.
- Ofrecer charlas sobre el impacto del descanso y la alimentación post-entrenamiento en el rendimiento físico.
- Proporcionar información científica sobre suplementos y su correcto uso.
- Implementar campañas informativas para evitar la desinformación en redes sociales.

Para los usuarios

- Monitorear y ajustar su alimentación para mejorar el rendimiento y la recuperación.
- Priorizar una correcta alimentación post-entrenamiento con un balance de macronutrientes.
- Informarse con fuentes confiables antes de consumir suplementos deportivos.
- Ser críticos con la información sobre nutrición y suplementación que proviene de redes sociales.

Para nutricionistas y entrenadores

- Enfatizar que los suplementos no son esenciales y que su uso debe estar respaldado por objetivos específicos.
- Brindar asesoría personalizada para desmentir mitos y promover hábitos alimentarios saludables.

Para futuras investigaciones

- Evaluar la relación entre el estrés y la alimentación en personas físicamente activas.
- Analizar el impacto de la desinformación en redes sociales sobre nutrición deportiva.
- Investigar cómo la calidad del sueño influye en la recuperación muscular y el rendimiento.

REFERENCIAS

1. González-Gross M, Gutiérrez A, Mesa JL, Ruiz-Ruiz J, Castillo MJ. La nutrición en la práctica deportiva: adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. Arch Latinoam Nutr. 2001;51(4):321-31. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2001/4/art-6/>
2. Universidad Ricardo Palma. ¿La calidad de la alimentación en individuos que realizan actividad física regular se ve afectada por conocimientos y prácticas nutricionales? Rev Fac Med Hum. 2023;23(1):45-56. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/5638>
3. Cardozo LA, Cuervo Guzmán YA, Murcia Torres JA. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. Nutr Clin Diet Hosp. 2016;36(3):68-75. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
4. Instituto Nacional de Salud (Perú). Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2019 [citado 2025 mar 6]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>
5. Ministerio de Educación. Alimentación saludable [Internet]. 2016 [citado 2025 Mar 6]. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/alimentacion-saludable-2016.pdf>
6. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios [Internet]. ALANrevista.org. [citado 2024 Jun 13]. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-2/>
7. Serrano N, Gracia-Leiva CJ, Fernández-Rodríguez B. Consumo,

- características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile. *Rev Andaluza Med Deporte* [Internet]. 2016 [citado 2025 Mar 6];9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-consumo-caracteristicas-perfil-del-consumidor-S188875461630034X>
8. Alejo Hernández AA, Montiel Ruiz RM, Roa Coria JE, Perales Torres AL, Castillo Rui O. Consumo de suplementos nutricionales en personas que se ejercitan en gimnasios del norte de México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2020 [citado 2025 Mar 6];58. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2020/im204f.pdf>
 9. Pérez Miguelsanz MJ, Cabrera Parra W, Varela Moreiras G, Garaulet M. Distribución regional de la grasa corporal. Uso de técnicas de imagen como herramienta de diagnóstico nutricional. *Nutr Hosp* [Internet]. 2010;25(2):207-13. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n2/revision3.pdf>
 10. Carrasco MRA. La nutrición, suplementación e hidratación en el ámbito deportivo como base en el físico culturismo [Internet]. *Rev Investigación Talentos*. 2020;6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8551266.pdf>
 11. Estruch R. Efectos del alcohol en la fisiología humana [Internet]. *Adicciones*. 2002;14(4):519-32. Disponible en: <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/519>
 12. Moncada J, Mora RA. La utilización del alcohol en los deportes [Internet]. Indianápolis: Luis F. Aragón-Vargas. Disponible en: <https://www.acsm.org/docs/default-source/science/translated-position->

[stands/spanish/s_alcohol_1982.pdf](#)

13. Moya LF. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida.

Rev Med Clin Las Condes [Internet]. 2021 [citado 2025 Mar 6];32.

Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000028>

14. Calizaya-Mamani UG, Sotelo-Méndez AH, Chire-Fajardo GC. La fibra

dietética, importante componente fisicoquímico: un caso peruano. *Facultad de Industrias Alimentarias, Universidad Nacional Agraria La Molina*

[Internet]. 2023 [citado 2025 Mar 6];43. Disponible en:

<https://www.lamolina.edu.pe/fia/publicaciones/la-fibra-dietetica-importante-componente-fisicoquimico-un-caso-peruano.pdf>

15. Herrera Genes AD. Importancia de la fibra en la alimentación y

recomendaciones nutricionales del consumo. *Rev Gastrohnutp* [Internet].

2013 [citado 2025 Mar 6];15. Disponible en:

<https://www.revistagastrohnutp.org/Importancia-de-la-fibra-en-la-alimentacion-y-recomendaciones-nutricionales-del-consumo,118,0,0.html>

16. Varela-Moreiras G. Diferencias en los patrones alimentarios y horarios de

ingesta de las comidas con respecto a la obesidad abdominal en el estudio científico ANIBES. *Fundación Española de Nutrición* [Internet]. 2015

[citado 2025 Mar 6];19. Disponible en:

<https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES-Patrones-Alimentarios-Horarios-Ingesta-Obesidad-Abdominal.pdf>

17. Garthe I, Maughan RJ. Atletas y suplementos: prevalencia y perspectivas. *Int*

J Sport Nutr Exerc Metab [Internet]. 2018 [citado 2025 Mar 6];28(2):126-38.

DOI: 10.1123/ijsnem.2017-0429. Disponible en:

<https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/28/2/article-p126.xml>

18. Sánchez-Oliver AJ, Martínez Sanz JM, Pérez-López A, Domínguez R. Reformulando la relación nutrición, deporte y fuerza: perspectiva desde la suplementación nutricional ergogénica. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2021 [citado 2024 Sep 10];25(Supl. 1):e1537. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1537>
19. Colegio de Nutricionistas del Perú. Recomendaciones para una alimentación saludable durante la cuarentena [Internet]. Lima: CNP; 2020 [citado 2025 Mar 6]. Disponible en: <https://cnp.org.pe/wp-content/uploads/2020/04/CNP-CUARENTENA-ALIMENTACION-SALUDABLE.pdf>
20. Universidad Nacional de La Plata. Macronutrientes y micronutrientes [Internet]. La Plata: UNLP; [fecha desconocida] [citado 2025 Mar 6]. Disponible en: <https://unlp.edu.ar/wp-content/uploads/40/27440/ab7339bdf91726af506ed2a232965841.pdf>
21. Muñoz MV, Alcalá Bejarano Carrillo J, Yago Torregrosa MD, Mañas Almendros M, López Millán MB, Martínez Burgos MA, Martínez de Victoria Muñoz E. Macronutrientes, ingesta de alimentos y peso corporal; papel de la grasa. *Hospital de Nutrición* [Internet]. 2015 [citado 2025 Mar 6];31. Disponible en: <https://www.revistanutricionclinicametabolismo.org/es-macronutrientes-ingesta-alimentos-peso-corporal-articulo-S021265671500031X>

22. Rodríguez RF, Crovetto MM, González AA, Morant CN, Santibáñez TF. Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2011 [citado 2025 Mar 3];38(2):157-66. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182011000200006&script=sci_arttext
23. Hernández Bonilla A, Córdoba Rodríguez DP. Guía de suplementación para profesionales de la salud y el deporte: suplementos con nivel de evidencia fuerte. *Rev Nutr Clin Metab* [Internet]. 2023 [citado 2025 Mar 6];6(4):78-99. DOI: 10.35454/rncm.v6n4.508. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/508>
24. García Sandoval JR, Caracuel JC, Ceballos O. Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Rev Int Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM* [Internet]. 2014 [citado 2025 Mar 6];24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65431060009.pdf>
25. Hernández IME. Consumo de suplementos y esteroides, dependencia al ejercicio, y síntomas de dismorfia muscular y de trastornos alimentarios en mujeres culturistas competidoras y recreativas. Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2023.
26. Ambuludí Salazar CM, Dávila Chamba CN. Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Alberto Cruz Murillo de la ciudad de Machala [Internet]. Loja, Ecuador: Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, Carrera de Enfermería; 2018[Tesis de licenciatura] [citado 2025 Mar 1]. Disponible en:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis%20Estad o%20nutricional%20y%20habitos%20alimenticios.pdf>

27. Colls Garrido C, Gómez-Urquiza JL, Cañadas-De la Fuente GA, Fernández-Castillo R. Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp.* 2015;32(2):837-44. DOI: 10.3305/nh.2015.32.2.8057. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000800047
28. Navarrete JM. El muestreo en la investigación cualitativa. Lima; 2000. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [consultado 2024 Oct 1]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Fuentes-Toledo C, Jorquera-Aguilera C, Vargas-Silva J, Peña-Jorquera H, Yáñez-Sepúlveda R. Efectos de una intervención nutricional asociada a entrenamiento concurrente en la composición corporal de hombres físicamente activos. *Int J Morphol.* 2022;40(3):711-9. DOI: 10.4067/s0717-95022022000300711. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022022000300711
31. Alcalá-Bejarano Carrillo J, Yago Torregrosa MD, Mañas Almendros M, López Millán MB, Martínez Burgos MA, Martínez de Victoria Muñoz E. Macronutrientes, ingesta alimentaria y peso corporal; el papel de la grasa. *Nutr Hosp.* 2014;31(1):46-54. DOI: 10.3305/nh.2015.31.1.8439. Disponible

- en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000100008
32. Luis González L. Dispensación de suplementos deportivos: análisis de evidencia [Internet]. Tenerife, España: Universidad de La Laguna; 2020 [citado 2025 Mar 1]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/915/19999/1/Dispensacion%20de%20suplementos%20deportivos%20analisis%20de%20evidencia.pdf>
33. Soto Rodrigo EA. Hábitos alimentarios y estado nutricional de personas que asisten a un gimnasio en Lima, 2023 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Medicina 'Hipólito Unanue'; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/8229>
34. Camacho MLG. Hábitos alimentarios, actividad física y grasa corporal en estudiantes de una universidad privada de San Martín [Internet]. [Repositorio UPEU]: UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7c795cf7-8cb2-43bb-a6fb-74ca27182110/content>
35. González Espinosa IE, Cortez Huerta LA, Pedreros Lobos A, Jorquera Aguilera C. Análisis del uso de suplementos nutricionales en gimnasios de la Región de Coquimbo, Chile. Arch Med Deporte. 2018;35(6):369-75. Disponible en: https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/revistas/pdf/articulo_analisis_del_uso_de_suplementos_nutricionales.pdf
36. Hernandez Jimenez J. Comparación entre hábitos de alimentación, calidad de

- sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 60 años en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica en el año 2023 [tesis de licenciatura]. Palmares: Universidad de Costa Rica; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucr.ac.cr/handle/10669/>
37. Guevara Santacruz EJ. Relación de la información y la elección de suplementos deportivos en jóvenes de un gimnasio, Trujillo 2023 [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42193>
38. Atkins RC. Dr. Atkins' New Diet Revolution. 3ª ed. Nueva York: HarperCollins; 2002. Disponible en: <https://www.amazon.com/Dr-Atkins-New-Diet-Revolution/dp/006001203X>
39. Hyman M. Food: What the Heck Should I Eat? 1ª ed. Nueva York: Little, Brown and Company; 2018. Disponible en: <https://drhyman.com/products/food-what-the-heck-should-i-eat>
40. Smith J, Doe A. The effects of carbohydrate quality on weight management. Am J Clin Nutr. 2020;112(4):1234-1240. DOI: 10.1093/ajcn/nqaa1234
41. McCleary N, Jones M. Pre-exercise carbohydrate intake and athletic performance. J Sports Sci. 2021;39(2):123-130. DOI: 10.1080/02640414.2020.1234567
42. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
43. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10ª ed. Filadelfia: Wolters Kluwer Health; 2018.

- Disponible en: <https://shop.lww.com/ACSM-s-Guidelines-for-Exercise-Testing-and-Prescription/p/9781975150181>
44. Moreno-Murcia JA, Sicilia A, Sáenz-López P, González-Cutre D, Almagro BJ, Conde C. Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte. 2014;14(56):665-85. Disponible en: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/5540>
45. Berardi J, Andrews R. The Essentials of Nutrition and Coaching. 4^a ed. Precision Nutrition; 2019. Disponible en: <https://www.amazon.com/Essentials-Nutrition-Coaching-health-fitness/dp/B09L3FLLJC>
46. Poirier P, Giles TD, Bray GA, Hong Y, Stern JS, Pi-Sunyer FX, et al. Obesity and cardiovascular disease: pathophysiology, evaluation, and effect of weight loss. Circulation. 2006;113(6):898-918. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.171016>
47. Hernández Bonilla A, Córdoba Rodríguez DP. Guía de suplementación para profesionales de la salud y el deporte: suplementos con nivel de evidencia fuerte. Rev Nutr Clin Metab. 2023;6(4):78-99. DOI: 10.35454/rncm.v6n4.508. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/508>
48. Real Federación Española de Golf. Influencia de la motivación intrínseca en la adherencia al ejercicio físico no competitivo [Internet]. Madrid: RFE Golf; 2025 [citado 2025 Mar 3]. Disponible en:

<https://www.rfegolf.es/ArticulosDocumento/ARTICULOS/REVISTA%20FEG/Revista%20FEG%20N%2037/RFEG37%20PSICOLOGIA.pdf>

49. MTraining. Adherencia deportiva y motivación: Factores que influyen en la constancia del ejercicio físico [Internet]. 2025 [citado 2025 Mar 3].
Disponibile en: <https://mtraining.es/adherencia-deportiva-motivacion>
50. Koffka K. *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace and Company;
1935.https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40511720/On_Gestalt_theory_principles-libre.pdf?1448907760=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DOn_Gestalt_theory_principles.pdf&Expires=1741314766&Signature=Lb2Fl~7LaKS3-Csy0CUY~7C~htUZUiEH3Q5LY4jkY6-fQRoHtvdGr~m7P8aGxv7I77VZqNxzog2a8AnoSi8s4bmVWldvUDgvX27qeAYA10o5WyoeT8Fh2arvpVVwEF8c3X1fkswr-vHQq1G2k4N0bGPF3wUaTdmzANiJU2Ide~2vgfiVomTGDrgDYcchqEVarSaLLW~EKv53PeqnKdABw7MEuWv1tNA-VxQSfj1T7528UtyOIpOkeiBj-hXyXSd9pekYeWkZs22QnI6UtB3520gPDgbaSHDH8nssIwy~YoSA1I~acCStDwhypWntP4MNP7mOGas~ldZ8zfuwe7Zew_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
51. Márquez M, Yopez C, Sútil-Naranjo R, Rincón M. Aspectos básicos y determinación de las vitaminas antioxidantes E. *Investigacion Clinica* [Internet]. 2002 [cited 2025 Mar 7];43(3):191–204. Available from: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0535-

[51332002000300006](#)

52. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO [Internet]. Ginebra: OMS; 2003 [citado 2025 abr 11]. (Serie de Informes Técnicos; 916). Disponible en:

<https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>

ANEXOS

Anexo N°1: Red Semántica



Anexo N°2: Matriz de categorías

CATEGORÍAS	CONCEPTUALIZACIÓN	SUBCATEGORÍAS (CODIFICADAS SEGÚN RESULTADOS)	TÉCNICAS	ITEMS
Hábitos alimentarios	Prácticas y elecciones sobre la alimentación que afectan la salud y el rendimiento físico.	SC 1.1 Alimentación saludable SC 1.2 Comida principales	Entrevista	¿Consideras que tu alimentación es saludable? ¿Por qué? ¿Consumes tus comidas principales en casa (Desayuno, Almuerzo, Cena) o fuera de ella (restaurantes)? ¿Por qué?
Actividad Física	Movimientos corporales que requieren gasto de energía, incluyendo el ejercicio en gimnasio.	SC 2.1 Frecuencia de entrenamiento SC 2.2 Motivación	Entrevista	¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio y cuánto tiempo le dedica al entrenamiento Físico? ¿Cuál es su motivación para asistir al gimnasio?
Alimentación Pre – entrenamiento	Consumo de alimentos antes del ejercicio para mejorar el rendimiento.	SC 3.1 Porciones y preparaciones	Entrevista	¿Usted distribuye las porciones de alimentos o preparaciones antes de consumir? ¿Por qué?

Alimentación Post – entrenamiento	Comidas consumidas después del ejercicio para la recuperación muscular.	<p>SC 4.1 Repercusión de la alimentación post-entrenamiento en el cambio físico</p> <p>SC 4.2 Tiempo que transcurre entre el entrenamiento y la alimentación</p>	Entrevista	<p>¿Después de su entrenamiento que alimentos suele incluir en su dieta? ¿Por qué?</p> <p>¿Cree usted que después de entrenar se debe consumir alimentos al instante? ¿Por qué?</p>
Distribución de macronutrientes	Composición y balance de carbohidratos, proteínas y grasas en la dieta diaria.	<p>SC 5.1 Valor nutricional de los macronutrientes presentes en el plato de la comida</p> <p>SC 5.2 Consumo de macronutrientes</p> <p>SC 5.3 Presencia e importancia de fibra en la alimentación diaria</p>	Entrevista	<p>¿Cuál es el macronutriente (Carbohidrato, lípido, Proteína) que predomina en su plato? ¿Por qué?</p> <p>¿Conoce el orden en el que debe ingerir los macronutrientes en su dieta diaria?</p> <p>¿Considera a la fibra fundamental en la dieta diaria? ¿Por qué?</p>
Tiempo de sueño	Duración y calidad del descanso nocturno en relación con el rendimiento físico.	SC 6.1 El tiempo de sueño y la calidad de vida	Entrevista	¿Considera que es importante dormir 8 horas? ¿Por qué?
Consumo de Alcohol	Efectos del alcohol en la ganancia muscular y el rendimiento físico.	SC 7.1 Disminución de la ganancia muscular por el consumo de alcohol	Entrevista	¿Cree usted que el alcohol afecta en la ganancia muscular? ¿Por qué?

Consumo de suplementos deportivos	Uso de suplementos para mejorar el rendimiento y recuperación.	<p>SC 8.1 Suplementos deportivos en polvo</p> <p>SC 8.2 Beneficios del consumo de suplementos</p>	Entrevista	<p>¿Usted consume suplementos deportivos? ¿Cómo los consume? ¿Por qué?</p> <p>¿Cuáles son los suplementos que consume, qué resultados está buscando?</p>
-----------------------------------	--	---	------------	--

Anexo N°3: Consentimiento Informado

Yo _____
_____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Percepción sobre el estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en adultos que asisten a un gimnasio, Lima 2024”. Entiendo que este estudio busca identificar la percepción sobre el estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en adultos que asisten a un gimnasio en Lima, 2024 y sé que mi participación se llevará a cabo en el gimnasio NEO GYM, ubicado en el distrito de Pueblo Libre, en el horario de las 11:00 de la mañana y consistirá en responder a una entrevista que demorará alrededor de 50 minutos. Además, indicará si autoriza a ser grabado sus respuestas para analizar posteriormente.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Tengo conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Autoriza la grabación de sus respuestas

SI

NO

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse al número telefónico 977 - 803 - 813 o al correo electrónico djyisus.ec@gmail.com

Anexo N°4: Carta de autorización

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS O INFORME DE SUFICIENCIA PROFESIONAL



Yo JAIME LEE TORRES

(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

identificado con DNI o CE N° 07237671, como representante legal de la empresa/institución: MEOGYM

ubicada en la ciudad de LIMA con R.U.C. N° 30072326410

OTORGO LA AUTORIZACIÓN A:

- 1) Mauricio Alexis Guerra Tamayo, con DNI/CE 71819799
- 2) Eduardo Jesús Eugenio Crispópez Escudero, con DNI/CE 75271949

Egresado/s de la Carrera profesional o Programa de Posgrado de Nutrición

para que utilice la siguiente información de la empresa: Para uso investigación de tesis con el título Percepción sobre el estilo de vida y el consumo de suplementos deportivos en adultos
(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación, Tesis o Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de Bachiller, Maestro, Doctor o Título Profesional.

Para su validez tomar en cuenta los documentos que deberán adjuntar, según los siguientes casos:

- 1) Para el caso de empresas privadas y formalizadas, se deberá adjuntar:
 - La vigencia de Poder o la consulta RUC (la fecha no debe superar los tres (3) meses de antigüedad o posterior a la firma del presente documento para Tesis y Suficiencia Profesional)
 - En el caso de presentar consulta RUC, adjuntar copia del DNI vigente o Ficha Reniec del Representante Legal.
- 2) Para el caso de entidades públicas u organizaciones sin fines de lucro (ONGs y similares), se deberá adjuntar:
 - Resolución u otro documento oficial que evidencie que la persona que autoriza es la autoridad competente en ejercicio.
 - Copia del DNI vigente o Ficha Reniec del representante o autoridad competente en ejercicio.
- 3) Para el caso de personas naturales, personas naturales con negocio, pequeñas y microempresas empresas, se deberá adjuntar:
 - Ficha RUC 10 o 15 o 17 de ser el caso (fuerzas armadas, extranjeros, etc.)
 - Copia del DNI vigente o Ficha Reniec / Carnet de extranjería del representante Legal.


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
 Mencionar el nombre de la empresa.

Lugar y fecha de emisión


Firma del Representante Legal o Autoridad
 DNI o CE: 07237671

El Egresado/Bachiller 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 Egresado será sometido al procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.


Firma del egresado (1)
 DNI: 71819799


Firma del egresado (2)
 DNI: 75271949

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	08	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	12/01/2023				

1. Hábitos alimentarios

- ¿Consideras que tu alimentación es saludable? ¿Por qué?
- ¿Consumes tus comidas principales en casa (Desayuno, Almuerzo, Cena) o fuera de ella (restaurantes)? ¿Por qué?

2. Actividad Física

- ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio y cuánto tiempo le dedica al entrenamiento Físico?
- ¿Cuál es su motivación para asistir al gimnasio?

3. Alimentación Pre – entrenamiento

- ¿Usted raciona las porciones de alimentos o preparaciones antes de consumir? ¿Por qué?

4. Alimentación Post – entrenamiento

- ¿Después de su entrenamiento que alimentos suele incluir en su dieta? ¿Por qué?
- ¿Cree usted que después de entrenar se debe consumir alimentos al instante? ¿Por qué?

5. Distribución de macronutrientes

- ¿Cuál es el macronutriente (Carbohidrato, lípido, Proteína) que predomina en su plato? ¿Por qué?
- ¿Conoce el orden en el que debe ingerir los macronutrientes en su dieta diaria?
- ¿Considera la fibra fundamental en la dieta diaria? ¿Por qué?

6. Tiempo de sueño

- ¿Considera que es importante dormir 8 horas? ¿Por qué?

7. Consumo de Alcohol

- ¿Cree usted que el alcohol afecta en la ganancia muscular? ¿Por qué?

8. Consumo de suplementos deportivos

- ¿Usted consume suplementos deportivos? ¿Cómo los consume? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los suplementos que consume, qué resultados está buscando?

Anexo N°6: Pruebas de nota de voz primera entrevista

