

**PERFIL DEL CONSUMIDOR DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN
ASISTENTES A GIMNASIO UDLA VIÑA DEL MAR, 2019**

Autores: Patricio Escobar Vargas

María José Manresa Espinoza

Joan Prado Álvarez

Claudio Tapia Gordillo

Profesor Guía Metodológico: María Rosa Oyarce Quiroz

Técnico Estadístico, Universidad de Chile.

Magister Pedagogía Universitaria, Universidad del Mar.

Profesor Guía Académico: Paola Andrea Ruiz Araya

Enfermera Matrona, Universidad de Valparaíso.

Magister Gestión Educacional, Universidad Andrés Bello.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	6
1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	7
2. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DEL TEMA.....	9
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	12
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	12
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
5. MARCO TEÓRICO.....	13
5.1 NUTRICIÓN	13
5.1.1 NUTRIENTES.....	13
5.1.2 CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES A NIVEL INTERNACIONAL.....	14
5.2 SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	14
5.2.1 CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	15
5.2.1.1 SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS.....	17
5.2.1.2 SUPLEMENTO ENERGÉTICO.....	17
5.2.1.3 BETA ALANINA.....	17
5.2.1.4 BARRAS ENERGÉTICAS	17
5.2.1.5 BEBIDAS ENERGÉTICAS	18
5.2.1.6 BEBIDAS DEPORTIVAS.....	18
5.2.1.7 CAFEÍNA.....	18
5.2.1.8 QUEMADORES DE GRASA	18
5.2.1.9 L- CARNITINA.....	19
5.2.1.10 CREATINA	19
5.2.1.11 VITAMINAS	19

5.2.1.12 VITAMINAS DEL COMPLEJO B	20
5.2.1.13 VITAMINA E	20
5.3 PERFIL DEL CONSUMIDOR	21
5.3.1 OBJETIVOS DEL CONSUMIDOR	21
5.4 AUTOCUIDADO	22
5.4.1 AUTOCUIDADO A TRAVÉS DE LA HISTORIA.....	22
5.4.2 LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y SU RELACIÓN CON LA CULTURA.....	22
5.4.3 AUTOCUIDADO Y ENFERMERÍA BASADO EN EL MODELO DE DOROTHEA OREM.....	22
6. METODOLOGÍA.....	25
6.1 POBLACIÓN	26
6.2 MUESTRA	26
6.2.1 TIPO DE MUESTREO.....	27
6.3 UNIDAD DE ANÁLISIS	28
6.3.1 ELEMENTO O UNIDAD	28
6.3.2 UNIDAD DE OBSERVACIÓN	28
6.3.3 UNIDAD DE MUESTREO	28
6.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	29
6.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	29
6.5.1 DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO GENERAL.....	29
6.5.2 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	30
6.5.3 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	30
6.6 VARIABLES.....	31
6.7 IMPLICANCIAS ÉTICAS.....	35
6.8 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS	37
6.9 ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
6.9.1 SEXO	38

6.9.2 EDAD	39
6.9.3 FRECUENCIA DE ASISTENCIA.....	40
6.9.4 TIEMPO DE ASISTENCIA	41
6.9.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	42
6.9.6 TIPOS DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.....	43
6.9.7 MOTIVO DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.....	44
7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	45
8. DISCUSIÓN	46
9. CONCLUSIÓN	47
10. SUGERENCIAS A LA INSTITUCIÓN Y METODOLÓGICAS.....	49
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
12. ANEXOS	54
12.1 CARTA DE SOLICITUD (ANEXO 1).....	54
12.2 CONSENTIMIENTO INFORMADO (ANEXO 2).....	56
12.3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	58
12.4 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ANEXO 4)	59
12.5 CARTA GANTT (ANEXO 5).....	68

AGRADECIMIENTOS

Mi gratitud está dirigida especialmente a mi familia y amigos, los cuales brindaron un apoyo incondicional y fundamental para lograr el propósito en todo el proceso transcurrido, alentándome todos los días a seguir adelante, con perseverancia y siempre constante, y así llegar a dar termino a esta etapa tan importante de mi vida.

Con afecto y cariño.

Joan Prado Álvarez

Este largo proceso está culminando y quisiera agradecer en primer lugar a mi familia, por apoyarme sea cual sea la decisión que yo tome; en segundo lugar, a mis amigas que han sido un pilar fundamental para lo que realice; en tercer lugar, a mis compañeros que tuve el agrado de conocer y apoyarme en estos años de estudio; y por último a cada docente que nos ha transmitido el valor de esta futura profesión. Agradecida infinitamente de todos ellos.

María José Manresa

Este proyecto marca la culminación de 4 años de estudio de esfuerzo y sacrificio, si hay que agradecer a alguien es a mi familia y mis compañeros que sin estos últimos nada de esto sería posible; también agradecer a cada docente con los cuales tuve la oportunidad de compartir sala de clases y traspasarnos el conocimiento para ser unos excelentes profesionales de la salud.

Claudio Tapia Gordillo

RESUMEN

Hoy en día existe un gran problema a nivel mundial, el cual hace referencia a la distorsión de la imagen corporal, lo que provoca que tanto mujeres como hombres quieran llegar a la imagen perfecta, esto implica delgadez para mujeres o musculatura para hombres según los patrones de belleza actuales.

Esto ha llevado al consumo de suplementos nutricionales para poder realizar estas metas en imagen corporal, la que es consumida sin tener un antecedente de salud en cuanto a los requerimientos particulares.

Esta investigación se lleva a cabo con el fin de describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar 2019. Mediante instrumentos aplicados a la población, elaborado mediante la recaudación de variables específicas, las cuales nos entregan datos para luego ser procesados, graficados y analizados. La investigación es de metodología Cuantitativa, descriptiva, prospectiva, transversal y no experimental.

Los datos obtenidos desde la recolección de información y posterior análisis fueron los siguientes: El género predominante es el masculino, ya que son la mayoría de los asistentes (53.33%) y de edades entre 18 y 22 años (60%); luego de esto a medida que va incrementando la edad, menor es la asistencia, la mayoría asiste de 3 a más veces a la semana (80%) y las horas de rutina son 2 aproximadamente (60%). Los suplementos más ingeridos son los de tipo proteico (30%), sin dejar de lado una gran cantidad de personas indica que no consume estas sustancias (43,33%). Por lo que pudimos concluir que el consumo es con fines de salud en su mayoría (33,3 %) y no estéticos, como mencionaba Rodríguez (2011).

Palabras claves: Suplementos nutricionales, deporte, nutrición deportiva

1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

La distorsión de la imagen corporal se ha convertido en un problema mundial. La delgadez como patrón de belleza para las mujeres, y la musculación para los hombres, ha conseguido que la práctica del ejercicio físico con fines estéticos o adictivos haya incrementado, así como la popularización de los gimnasios y suplementos nutricionales. (San Mauro Martín et al., 2014)

La principal meta alimentaria para los individuos activos radica en tener un estado nutricional adecuado para optimizar la salud o el rendimiento en las rutinas de entrenamiento, lamentablemente hay muy poca información respecto a lo que representa una suplementación apropiada para individuos físicamente activos. Muchas personas conscientes de la salud y de la condición física prueban cualquier régimen alimentario o suplementos nutricionales con la esperanza de llegar a un nuevo nivel de bienestar o rendimiento físico. (Hernández, 2013)

La inserción a este medio predispone al individuo a consumir suplementos nutricionales por asesorías de profesionales, que muchas veces, no se encuentran debidamente capacitados para ejecutar esta labor. Son pocos los estudios científicos que dan cuenta del consumo de suplementos nutricionales por la población cercana al mundo de la actividad física. (Rodríguez et al., 2011)

La suplementación es un método bastante usado por personas que realizan actividad física, ejercicio o deporte, ayuda a obtener de manera relativamente rápida los objetivos trazados como ganancia de masa muscular, pérdida de grasa corporal, mejor rendimiento, entre otros. (Aymara & Jalire, 2017)

La nutrición deportiva abarca también los suplementos nutricionales, más aún no hay suficiente personal profesional dedicado a la rama de la suplementación, la cual

está emergiendo de a poco, por ello, representa también una situación adversa para las personas que necesitan de estas orientaciones. (Aymara & Jalire, 2017).

La utilización de estas sustancias suele estar acompañados de una publicidad que los presenta como un medio factible para mejorar la salud, aumentar o disminuir el peso corporal, entre otros, mostrándolos ante los posibles consumidores como productos «milagrosos». Estos productos pueden ser potencialmente peligrosos para la salud, ya que su uso se basa, muchas veces, en supuestos beneficios con un escaso o nulo apoyo científico. (Aymara & Jalire, 2017)

Cada día los consumidores de suplementos nutricionales lo hacen porque son fáciles de consumir en cualquier lugar. (Procolombia, 2015)

Por otro lado, los que asisten al gimnasio coinciden con una pasión por el deporte, lo cual es una ventaja ya que hay conocimiento de productos y necesidades de los usuarios los cuales son personas que hacen actividad física y se esfuerzan por tener una vida saludable. (Díaz, Mejía, & Gómez, 2016)

2. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DEL TEMA

Durante el periodo 2008-2013, Chile fue testigo de una mayor demanda de vitaminas y suplementos alimenticios como resultado de la mejora en los ingresos disponibles y estándares de vida. Los consumidores chilenos están más dispuestos a gastar en vitaminas y suplementos alimenticios porque están más conscientes de la calidad preventiva de tales productos. (Strobel & Feldman, 2014)

En el pasado, el consumo de vitaminas y suplementos alimenticios estaba asociado con adultos mayores que necesitaban estos productos para mejorar su salud. Sin embargo, en nuestros días, el número de adultos jóvenes que consumen vitaminas y suplementos alimenticios se ha incrementado significativamente. La mayoría de estos adultos jóvenes, entre los 30 y 40 años, adoptan el consumo de vitaminas y suplementos alimenticios para lograr un estilo de vida más saludable combinado con una dieta balanceada. (Strobel & Feldman, 2014)

Existe hoy una cantidad importante de publicaciones de suplementos nutricionales específicos, que claramente son un gran aporte, pero también es importante conocer las tendencias de consumo en las personas ligadas a la actividad física y el deporte. (Jorquera et al., 2016)

Romo (2014), en su trabajo de investigación titulado “Estudio del comportamiento del uso de suplementos proteicos en hombres de 25 a 40 años del sector norte del distrito Metropolitano de Quito”, realizado en Ecuador, encontró que el 85% de hombres entre 25 y 40 años consume suplementos proteicos y estableció que el factor principal por el que consumen suplementos proteicos es por mejorar su aspecto físico. Además, concluyó que los suplementos proteicos de procedencia americana son los de mayor aceptación en el mercado ecuatoriano; de acuerdo a las entrevistas personales realizadas a médicos y entrenadores concluyen que la

ingesta de suplementos proteicos va a compensar el desgaste de fibras musculares, evitar lesiones, mejorar su rendimiento y mantener fuerte su sistema inmunológico.

Por otra parte, la venta y comercialización de suplementos nutricionales en el Perú se da a libre demanda, sin requerimiento de receta ni regulación interna, pareciendo ser de esta manera productos seguros para la población, pero existen ciertos productos que científicamente no están avalados para su función, por otro lado también hubieron estudios recientes que confirman adulteración de otros, de ahí que se requiere mayor educación sobre el consumo de suplementos, ya que muchos consumidores desconocen sus beneficios, efectos adversos e incluso el riesgo al que se exponen, principalmente cuando se presenta abuso o sobredosis o cuando la etiqueta no hace referencia o no especifica la presencia de alguna sustancia o ingrediente que pueda tener efectos adversos sobre la salud. (Hernández, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos basar esta investigación en el modelo teórico que presenta Dorothea Orem, ya que, como menciona Martínez (2012), dentro de las clasificaciones para el estudio de las diferentes teorías y modelos, encontramos los modelos de suplencia o ayuda, donde el rol fundamental de la enfermera consiste en suplir o ayudar a realizar acciones que la persona no puede llevar a cabo por sí solas en un momento de su vida, acciones que preservan la vida. Una de las representantes más importante de esta tendencia es Dorothea Orem, estableciendo la teoría del déficit del autocuidado como un modelo general, el cual dice que “aborda al individuo de manera integral en función de situar los cuidados básicos como el centro de la ayuda al ser humano a vivir feliz durante más tiempo, es decir mejorar su calidad de vida.” (Taylor, 2007, p.70)

Fundamentado en lo anterior, la evaluación de la seguridad y el uso de suplementos deben ser determinada por un profesional de la salud afín al tema, para esto tanto los entrenadores, médicos del deporte y nutricionistas deben contar con la información adecuada para transmitirla correctamente a las personas que la requieren, en búsqueda de opciones funcionales que mejoren el rendimiento deportivo y la percepción de la imagen corporal. Es importante que los profesionales encargados guíen a las personas que asisten a los gimnasios, en la utilización de estas sustancias, previniéndose así serios problemas consecuentes de su uso indebido con información certera y promover siempre una dieta adecuada como estilo de vida y ayudar a modificarla de acuerdo con las necesidades de la persona para potenciar al máximo las capacidades físicas (Hernández, 2013).

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA, Viña del Mar del año 2019?

4.1 OBJETIVO GENERAL

Describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA, Viña del Mar el año 2019.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar a la población consumidora de suplementos nutricionales que asiste a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019
- Identificar los tipos de suplementos nutricionales que consumen los asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
- Cuantificar la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
- Determinar motivos de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2019)

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (OMS, 2019)

5.1.1 NUTRIENTES

El consumo de agua y diversos nutrientes es fundamental para el crecimiento, la reproducción y la buena salud. (OMS, 2019)

Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos. (OMS, 2019)

Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas. (OMS, 2019)

5.1.2 CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES A NIVEL INTERNACIONAL

El creciente interés por tener un cuerpo saludable, incluso, el querer encajar con los cánones de belleza de la época, y las múltiples enfermedades generadas por problemas de alimentación, han provocado que alimentos, bebidas y suplementos deportivos y dietéticos, hayan consolidado su presencia en el mercado. (LEGALEGO, 2017)

El consumo de productos de nutrición deportiva o suplementos alimenticios ha aumentado en España un 7% respecto al año 2016, alcanzando 59 millones de euros, según datos del Euromonitor International Sport Nutrition in Spain. Dicho incremento, se encuentra dentro de un contexto de crecimiento mundial en el consumo de complementos alimenticios y suplementos deportivos, tal y como ha informado la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y el Nutrition Business Journal. (LEGALEGO, 2017)

Asimismo, en Argentina, las vitaminas y suplementos alimenticios se han convertido en una tendencia significativa entre los consumidores y en un importante mercado de productos de consumo para la salud. (Strobel & Feldman, 2014)

5.2 SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Son productos hechos para suplementar la dieta y que contiene uno o más de los siguientes ingredientes: vitamina, mineral, aminoácido, hierba u otra sustancia, o una sustancia para complementar la dieta incrementando la ingesta dietética, componente, extracto, o la combinación de cualquiera de los citados anteriormente; hechos para la ingestión en forma de capsula, comprimido, polvo o gel, y que no está considerado como alimento o una comida convencional. (Sánchez, 2012)

Actualmente, se utiliza la suplementación nutricional con los siguientes fines:

- Mantener y optimizar la salud: Lo cual incluye suplementación con antioxidantes, potenciadores del desarrollo, moduladores del metabolismo y expresión genética.
- Apoyo en situaciones patológicas: Su objetivo es mejorar las condiciones de salud en: obesidad, diabetes tipo II, enfermedad cerebro vascular, osteoporosis y salud ocular.
- Complemento en situaciones fisiológicas: Se ofrece apoyo cuando la ingesta de nutrientes es insuficiente, como en las dietas restrictivas o vegetarianas, requerimientos aumentados de nutrientes durante la gestación, lactancia, situaciones de estrés metabólico, procesos infecciosos graves, etc.
- Suplementación nutricional en la actividad física y deporte: en este caso, las intervenciones de suplementación nutricional tienen como objetivo asegurar que los atletas cubran sus requerimientos de nutriente, optimizando la salud y mejorando el rendimiento deportivo. (Hernández, 2013)

5.2.1 CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

El sistema de clasificación ABCD clasifica los alimentos deportivos y los ingredientes de los suplementos en cuatro grupos según la evidencia científica y otras consideraciones prácticas que determinan si un producto es seguro, legal y eficaz para mejorar el rendimiento deportivo. (Instituto Australiano del Deporte, 2017)

Para efecto de la investigación solo nos enfocaremos en los suplementos de tipo A y B ya que estos están relacionados con el enfoque de la investigación.

Grupo A

- Alimentos deportivos: Productos especializados utilizados para proporcionar una fuente práctica de nutrientes cuando no es práctico consumir alimentos de uso diario. Ejemplos: Bebidas deportivas, gel deportivo, artículos de confitería, comida líquida, proteína de suero de leche, barra deportiva, reemplazo de electrolitos.
- Suplementos médicos: Se usan para tratar problemas clínicos, incluidas las deficiencias de nutrientes diagnosticadas. Ejemplos: Suplemento de hierro o de calcio, multivitamínicos, minerales, vitamina D, probióticos (intestino/inmune).
- Suplementos de rendimiento: Utilizados para contribuir directamente al rendimiento óptimo. Debe usarse en protocolos individualizados bajo la dirección de un profesional de la medicina deportiva/ciencia. Ejemplos: cafeína, b-alanina, bicarbonato, jugo de remolacha, creatina. (Instituto Australiano del Deporte, 2017)

Grupo B

- Polifenoles de los alimentos: Sustancias químicas de los alimentos que tienen una bioactividad supuestamente antioxidante y antiinflamatoria. Puede ser consumido en forma de comida o como producto químico aislado. Ejemplos: Quercetin, jugo de cerezo agrio, bayas exóticas (acaí, goji,etc), curcumina.
- Otras sustancias químicas derivadas de los alimentos, muy beneficioso en casos de patologías, más no a tal punto en el deporte. Ejemplos: Antioxidantes C y E, carnitina, HMB, glutamina, aceites de pescado, glucosamina. (Instituto Australiano del Deporte, 2017)

5.2.1.1 SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS

Actualmente el uso de preparados a base de proteínas está muy difundido no sólo en deportistas, también en la población en general, bien por ganar músculo o para pérdida de peso. La mayoría de estos suplementos se obtienen de fuentes de origen animal o vegetal como la leche, el huevo, la soja, calostro e incluso trigo. (Aymara & Jalire, 2017)

5.2.1.2 SUPLEMENTO ENERGÉTICO

Son una ayuda para los deportistas que necesitan un aporte extra de energía para desempeñar su actividad deportiva, es decir, que mejoran el rendimiento deportivo de la persona. Principales suplementos para aumentar la energía. (My Protein, 2017)

5.2.1.3 BETA ALANINA

La beta-alanina es el componente básico de la carnosina, una molécula que ayuda a amortiguar el ácido en los músculos, aumentando el rendimiento físico en el rango de 60-240 segundos. La beta-alanina puede ayudar a la ganancia de masa magra. La carnosina parece ser un compuesto antioxidante y antienvjecimiento. (Kamal, 2015)

5.2.1.4 BARRAS ENERGÉTICAS

Las barras energéticas están compuestas por una base de carbohidratos. Estos carbohidratos pueden ser en forma de carbohidratos simples, azúcares como sacarosa, glucosa y fructosa, jarabe de maíz, o complejos como en almidón como la maltodextrina, en frutos secos o en harinas y cereales. (BOTANICAL ONLINE, 2019)

5.2.1.5 BEBIDAS ENERGÉTICAS

Son bebidas confeccionadas para cubrir los requerimientos energéticos y para reemplazar los fluidos de los deportistas. La base de las bebidas está formada por agua, carbohidratos y electrolitos (minerales que regulen la hidratación; principalmente sodio y potasio). (BOTANICAL ONLINE, 2019)

5.2.1.6 BEBIDAS DEPORTIVAS

Se utilizan para entrenamientos que duran más de 60 minutos, para reemplazar los fluidos del cuerpo que se han perdido al realizar el ejercicio o entrenamiento.

Las bebidas isotónicas tienen la misma concentración que los fluidos de nuestro organismo y se absorben en un intervalo de tiempo menos que el agua sola. Las bebidas hipotónicas tienen una concentración menor que los flujos corporales de nuestro cuerpo y su absorción también es más rápida que la del agua sola. (BOTANICAL ONLINE, 2019)

5.2.1.7 CAFEÍNA

La cafeína proviene de los granos de café, pero también se puede sintetizar en un laboratorio. Tiene la misma estructura ya sea en café, bebidas energéticas, té o pastillas. (Kamal, 2019)

La cafeína es un poderoso estimulante y puede usarse para mejorar la fuerza física y la resistencia. Se clasifica como nootrópico, porque sensibiliza las neuronas y proporciona estimulación mental. (Kamal, 2019)

5.2.1.8 QUEMADORES DE GRASA

Los "quemadores de grasa", son un grupo de suplementos con diferentes componentes que son comercializados a partir del supuesto que aceleran la pérdida de grasa corporal. Los componentes más comunes de este tipo de productos son:

L-carnitina, aminoácidos, picolinato de cromo, uva ursi, vitaminas, inositol, colina, garcinia cambogia, cafeína y derivados, entre otros. (Andrew, 2016)

5.2.1.9 L- CARNITINA

L-Carnitina participa en el metabolismo energético y la protección mitocondrial. Se hace en el cuerpo, pero también se puede consumir a través de los alimentos. La suplementación de L-carnitina no quema grasa a menos que el individuo sea deficiente en L-carnitina. (Kamal, 2015)

5.2.1.10 CREATINA

Es una molécula biológica con un gran parecido a los aminoácidos y similar en cuanto a peso molecular que se sintetiza de nuevo a partir de los aminoácidos metionina, glicina y arginina, presentes en. La creatina se encuentra principalmente en los músculos, pues actúa de forma íntima en la obtención de energía. (Kamal, 2019)

5.2.1.11 VITAMINAS

Desde el punto de vista del papel que juegan las vitaminas durante la actividad física y el ejercicio, pueden clasificarse en cuatro grupos principales:

- Vitaminas que participan en el metabolismo energético (vitaminas del complejo B).
- Vitaminas que participan en la síntesis de glóbulos rojos (ácido fólico, vitamina B12).
- Antioxidantes (vitaminas C y E); y
- Vitamina D que participa en la homeostasis ósea.

Las vitaminas con mayor impacto en el atleta son las del complejo B y los antioxidantes. (National Institute of Health, 2016)

5.2.1.12 VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Las vitaminas del complejo B más estudiadas en deportistas son la tiamina y la vitamina B6. Esto se debe a que estas vitaminas están involucradas en procesos metabólicos importantes, la tiamina en el metabolismo de carbohidratos y de aminoácidos; la vitamina B6 está involucrada en reacciones del metabolismo de las proteínas, aminoácidos y en la gluconeogénesis. (National Institute of Health, 2016)

5.2.1.13 VITAMINA E

La vitamina E es el antioxidante más importante de la membrana celular y actúa contra varias especies de radicales libres. La suplementación de vitamina E pareciera tener algún efecto protector en sujetos sin entrenamiento, que inician actividad física y no disponen de un sistema antioxidante eficiente. (National Institute of Health, 2016)

5.3 PERFIL DEL CONSUMIDOR

Adquirir una buena forma física es el objetivo de la mayoría de las personas que asisten a un centro de acondicionamiento físico; sin embargo, este proceso requiere de una individualización en la programación del entrenamiento y en la estrategia de alimentación, razón por la cual muchas personas no alcanzan sus metas y resultan adoptando prácticas innecesarias y peligrosas de suplementación. Teniendo en cuenta lo anterior, el consumo de suplementos nutricionales solamente debe contemplarse posterior a un correcto balance energético, distribución de macronutrientes y timing nutricional, acorde al objetivo del individuo y bajo el asesoramiento de un profesional, para permitir así una correcta alfabetización nutricional. (Bonilla, Pérez-Idárraga, Marín, Kammerer, & Petro, 2017).

5.3.1 OBJETIVOS DEL CONSUMIDOR

Según un estudio realizado en Viña del Mar a una muestra de 314 personas, se llegó a la conclusión que los objetivos por los cuales los hombres ingieren suplementos nutricionales son por:

- Desarrollo muscular (69,4%)
- Rendimiento deportivo (17,9%)
- Obtener energía (6,7%)
- Disminuir grasa corporal y salud (3%)

En cambio, los objetivos por los cuales las mujeres ingieren estos suplementos nutricionales son por:

- Disminuir grasa corporal (62,2%)
- Salud (13,5%)
- Obtener energía (10,8%)
- Rendimiento deportivo (5,4%)

(Rodríguez, Crovetto, González, Morant & Santibáñez, 2011)

5.4 AUTOCUIDADO

5.4.1 AUTOCUIDADO A TRAVÉS DE LA HISTORIA

A través de la historia, la forma de cuidado, de entender su significado, de practicarlo y de asumir la responsabilidad frente a éste, ha sido una construcción cultural materializada en un patrimonio de prácticas, ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos que una cultura tiene alrededor del cuidado, en la que la historia, la ciencia y la misma cultura han cumplido un papel muy importante en su evolución, pues han contribuido a la construcción de este patrimonio y han dado dirección al cuidado de la vida y la salud. (Uribe, 1999)

5.4.2 LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y SU RELACIÓN CON LA CULTURA

El papel que tiene la cultura en el comportamiento humano es un hecho importante en la forma de adoptar el autocuidado por parte de las personas.

En la relación autocuidado-cultura, se pueden distinguir tres premisas importantes:

- Los comportamientos están arraigados en creencias y tradiciones culturales
- La existencia de las paradojas comportamentales

La socialización estereotipada del cuidado de acuerdo con el sexo. (Uribe,1999)

5.4.3 AUTOCUIDADO Y ENFERMERÍA BASADO EN EL MODELO DE DOROTHEA OREM

La enfermería desde sus inicios se ha considerado como un producto social vinculado al arte de cuidar, por lo que responde a la necesidad de ayudar a las personas, cuando estas no tienen capacidad suficiente para proporcionarse a sí misma o a las personas, que dependen de ellas, la calidad y cantidad de cuidados

para mantener la vida, identificando los problemas de salud y las necesidades reales y/o potenciales de la persona, familia y comunidad que demandan cuidados,

generando autonomía o dependencia como consecuencia de las actividades que asuma el enfermero. (Naranjo, Concepción, & Rodríguez, 2017)

Dorothea E. Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería. (Naranjo et al., 2017)

El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción. (Naranjo et al., 2017)

La teoría del déficit de autocuidado considerada por Orem el núcleo central del modelo, plantea la relación de la capacidad de acción de la persona para generar su propio autocuidado y las demandas de cuidado terapéutico acciones necesarias para cubrir los requerimientos. De acuerdo con Orem, la intervención de enfermería sólo tiene lugar cuando las demandas de autocuidado del individuo exceden sus habilidades para cubrirlas. Ante esta condición se necesita de cuidados de enfermería. (Vega & González, 2017)

Dorothea Orem usa la palabra agente de autocuidado para referirse a la persona que realmente proporciona los cuidados o realiza alguna acción específica. Cuando los individuos realizan su propio cuidado se les considera agentes de autocuidado. (Naranjo et al., 2017)

Salcedo-Álvarez y colaboradores plantean que el eje fundamental de la enfermería es identificar el déficit entre la capacidad potencial de autocuidado y las demandas de autocuidado de los pacientes. La meta es eliminar este, de tal forma que se cubran los requerimientos/necesidades universales del desarrollo y se limiten las desviaciones en la salud. Según lo antes expuesto se puede asumir el autocuidado

como la responsabilidad que tiene cada individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud. (Naranjo et al., 2017)

A partir de observaciones y vivencias se ha identificado que existe la necesidad de intervenir en la salud integral de las personas que practican deporte de manera regular, para mejorar su calidad de vida. (Duarte & Anderson, 2014)

Fallas (2008) menciona que “el deporte en sí representa un riesgo de sufrir lesiones, ámbito en el que deja de ser una actividad lúdica para convertirse en un escenario que propicia la aparición de problemas físicos”. Tales carencias revelan la necesidad de brindar atención integral a las personas que practican deporte de manera regular, de lo cual se evidencia la relación que existe entre el autocuidado y la práctica deportiva, así como las formas en las que la Enfermería puede intervenir para mejorar la calidad de vida del deportista. (Duarte & Anderson, 2014)

6. METODOLOGÍA

El **enfoque cuantitativo** es secuencial, utilizando la recolección de datos para probar hipótesis con bases en la medición numérica y el análisis estadístico, el orden será riguroso aunque desde luego podemos redefinir alguna fase. Esto inicia de una idea que va acotándose y una vez delimitada se derivan objetivos y preguntas de investigación, de las cuales se establecerán hipótesis y variables; se trazará un plan para probarlas (diseño), se medirán las variables en un determinado contexto, se analizarán las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos y se extraerá una serie de conclusiones. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

La investigación tendrá un enfoque **cuantitativo**, ya que el fin de la investigación es describir al consumidor de suplementos del gimnasio, para esto debemos cuantificar datos reuniéndolos por medio de un instrumento, el cual está diseñado en base a variables que se desprenden del tema tratado, para luego hacer una medición de estos datos y poder extraer conclusiones.

El alcance de las investigaciones es de tipo **descriptivo**, ya que, consiste fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. (Morales, 2010)

La investigación tiene un enfoque **descriptivo**, ya que, reuniremos datos concretos para poder caracterizar el perfil del consumidor de Suplementos Nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA.

Presentando un corte **transversal** ya que se recolectan datos en un solo momento, en tiempo único. (Hernández et al., 2014)

La investigación tiene enfoque **transversal**, ya que, los datos obtenidos serán reunidos en un tiempo determinado; **prospectivo**, pues, primero se inicia el estudio y luego se recogerán los datos.

6.1 POBLACIÓN

Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. (Hernández et al., 2014)

Este estudio tendrá una **población finita**.

En esta investigación, la población o universo se conformará por 500 personas inscritas al gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019, según los registros entregados por la Dirección de Asuntos Estudiantiles.

6.2 MUESTRA

Es un subgrupo de la población de interés sobre la cual se recolectaron los datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que es representativo de la población. (Hernández et al., 2014)

Es una **muestra probabilística representativa**, donde todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra. (Hernández et al., 2014)

Cálculo de fórmula de muestra:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot \sigma^2}{e^2 \cdot (N - 1) + \sigma^2 \cdot Z^2}$$

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

$$N = 500; \quad Z = 1.96; \quad p = 0.5; \quad e = 0.05$$

$$n = \frac{500 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5(1 - 0.5)}{0.05^2 \cdot (500 - 1) + 1.96^2 \cdot 0.5(1 - 0.5)}$$

$$n = \frac{500 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5^2}{0.05^2 \cdot 499 + 1.96^2 \cdot 0.5^2}$$

$$n = \frac{480.2}{2.21}$$

$$n = 217.2 \sim 218$$

Como resultado, de la población, se tendrá una muestra de 218 personas.

6.2.1 TIPO DE MUESTREO

Se entiende por muestreo al proceso por el cual se definirá y se realizará la selección de la muestra, este proceso se basa en el siguiente principio: “Las partes representan el todo, por lo tanto, reflejan las características que definen la población de la que fueron extraídas” (Hernández et al., 2014)

En esta investigación, el tipo de muestreo será **aleatorio simple** en donde cada elemento que forma parte del universo está descrito en el marco muestral y tiene idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra. (Hernández et al., 2014)

6.3 UNIDAD DE ANÁLISIS

6.3.1 ELEMENTO O UNIDAD

Es la unidad de la cual se compone el universo, es nuestra fuente de observación.

Ejemplos: personas, instituciones, objetos, etc. (Hernández et al., 2014)

En la investigación la unidad serán los asistentes al gimnasio UDLA y el universo esta compuesto por 500 personas.

6.3.2 UNIDAD DE OBSERVACIÓN

Se trata de individuos, organizaciones, periodos, comunidades, situaciones, eventos, etc. (Hernández et al., 2014)

La unidad de observación serán los asistentes al gimnasio UDLA, Viña del Mar 2019.

6.3.3 UNIDAD DE MUESTREO

Se les denomina también casos o elementos, se centra en “qué o quienes”. Es decir, en los participantes, objetivos, sucesos o colectividades de estudio lo cual depende del planteamiento y alcance de la investigación. (Hernández et al., 2014)

La unidad de muestreo será los asistentes al gimnasio UDLA, Viña del Mar 2019.

6.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	▪ Alumnos regulares de la UDLA, inscritos en el gimnasio UDLA. ▪ Asistentes a gimnasio UDLA entre edad de 18-38 años. ▪ Asistentes a gimnasio UDLA que quieran participar de la investigación (consentimiento informado firmado).
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	▪ Asistentes a gimnasio fuera de rango etario. ▪ Falta de interés de los asistentes a participar del estudio.

6.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En esta investigación la obtención de información se hará a través de un cuestionario, que se aplicará por los investigadores a los asistentes al gimnasio UDLA, quienes serán previamente clasificados según los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el estudio. (Ver Anexo 3, página 58)

6.5.1 DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO GENERAL

En esta investigación la recolección de datos será aplicada a través de un cuestionario que consta de 7 preguntas enfocadas a las características del consumidor, frecuencia de consumo, tipos de suplementos nutricionales y motivos

por el cual se consumen estos productos. Todo esto se logrará de acuerdo con los objetivos planteados.

Este instrumento será aplicado por los investigadores en el gimnasio UDLA. Cabe destacar que cada asistente antes de la aplicación debe leer y autorizar su aplicación por medio de un consentimiento informado. (Ver anexo 2, página 56)

6.5.2 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

La validez es el grado en que el instrumento evalúa los objetivos empleados durante la investigación. Por lo tanto, se necesita opinión de tres expertos los cuales en el estudio son multidisciplinarios (enfermero/as, nutricionistas) quienes aprobarán el instrumento, con el cual haremos la recolección de datos, también estos evalúan la importancia, redacción y orientación de éste.

Un instrumento es válido cuando evalúa lo que se pretende, la validez es una condición de los resultados y no del instrumento en sí. (Ver Anexo 4, páginas 59-67)

6.5.3 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El procedimiento de recolección de datos implica la aplicación de un instrumento detallado que permitirá reunir los datos necesarios para la investigación, con el propósito específico de caracterizar a la población consumidora de suplementos nutricionales que asiste al gimnasio UDLA. Para ello se entregará a cada asistente al gimnasio un consentimiento informado que servirá para autorizar la aplicación del instrumento, además de resguardar la confiabilidad del estudio. Esto se realizará 3 veces a la semana, en horario de 10 a 12 horas, de acuerdo con la disponibilidad horaria de los investigadores.

6.6 VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN FACTUAL O CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMIDOR	Según la OMS, se refiere a las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer.	Femenino: género gramatical; propio de la mujer. Masculino: género gramatical, propio del hombre.	Sexo	▪ Femenino ▪ Masculino
	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contado desde su nacimiento. La edad se suele expresar en años; ¿Qué edad tienes?	Define edad como el tiempo que ha vivido una persona o animales o vegetales, Según la RAE.	Edad	▪ 18-22 ▪ 23-26 ▪ 27-30 ▪ 30-34 ▪ 35-38

	Asistencia al gimnasio	N° de veces que asiste	Frecuencia	▪ 1 vez por semana ▪ 2 veces por semanas ▪ 3 o más veces
	Periodo determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento	Tiempo que asiste al gimnasio	Frecuencia con la que asiste al gimnasio	▪ 1 hora ▪ 2 horas ▪ 3 horas o más

VARIABLE	DEFINICIÓN FACTUAL O CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR
FRECUENCIA DE CONSUMO	El concepto consumidor hace referencia a la organización o individuo que consume bienes o servicios que los proveedores y fabricantes ponen a su disposición en el mercado con el propósito de satisfacer alguna de sus necesidades.	Persona que adquiere productos de consumo o utiliza ciertos servicios, Según la RAE.	Frecuencia de consumo.	▪ 1 vez por semana ▪ 2 veces por semana ▪ 3 a 4 veces por semana ▪ Diariamente ▪ No consume

VARIABLE	DEFINICIÓN FACTUAL O CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR
TIPOS DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	Son productos hechos para suplementar la dieta y que contiene uno o más de los siguientes ingredientes: vitaminas, minerales, aminoácidos, hierba u otra sustancia, o una sustancia para complementar la dieta incrementando la ingesta dietética.	Cosa que se añade a otra cosa para hacerla íntegra o perfecta perteneciente o relativo a la nutrición. (según RAE)	Tipo de suplemento.	▪ Proteico ▪ Energético ▪ Beta alanina ▪ Barras energéticas ▪ Bebidas energéticas ▪ Bebidas deportivas ▪ Cafeína ▪ Quemador de grasa ▪ L-carnitina ▪ Creatina ▪ Vitaminas

VARIABLE	DEFINICIÓN FACTUAL O CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR
MOTIVO DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	Causa que determina la existencia de una cosa o la manera de actuar de una persona (RAE)	Razón por la que consume suplementos nutricionales	Asociado a	▪ Salud ▪ Desarrollar masa muscular ▪ Disminuir grasa corporal ▪ Mayor rendimiento deportivo

6.7 IMPLICANCIAS ÉTICAS

- Autonomía: Es la capacidad de las personas de deliberar sobre sus finalidades personales y de actuar bajo la dirección de las decisiones que pueda tomar. Todos los individuos deben ser tratados como seres autónomos y las personas que tienen la autonomía mermada tienen derecho a la protección. (UCAM, 2019)

Relacionado al proyecto de tesis la autonomía se verá reflejada en la libre decisión de los inscritos en el gimnasio UDLA 2019 a querer participar de la investigación.

- Beneficencia: “Hacer el bien”, la obligación moral de actuar en beneficio de los demás. Curar el daño y promover el bien o el bienestar. (UCAM, 2019)

Como agente de salud, nos vemos en la obligación moral de respetar este principio a su cabalidad, se obtendrán datos estadísticos de los cuales podremos obtener análisis y luego compartirlos en el gimnasio para que estos sean de alguna forma un aporte para el establecimiento.

- No-maleficencia: No producir daño y prevenirlo. Incluye no matar, no provocar dolor ni sufrimiento, no producir incapacidades. No hacer daño. Es un principio de ámbito público y su incumplimiento está penado por la ley. (UCAM, 2019)

Lo menos que queremos como alumnos de enfermería es producir daño, el enfoque siempre será relacionado en la ayuda a las personas, sea con una investigación, educación o haciendo algún procedimiento.

- Justicia: Equidad en la distribución de cargas y beneficios. El criterio para saber si una actuación es o no ética, desde el punto de vista de la justicia, es valorar si la actuación es equitativa. Debe ser posible para todos aquellos que la necesiten. Incluye el rechazo a la discriminación por cualquier motivo. (UCAM, 2019)

Al proyecto podrán participar asistentes al gimnasio UDLA sin discriminación que cumplan con los criterios de inclusión.

6.8 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS

Luego de aplicar el instrumento, recopilamos toda la información en una base de datos de Excel, una vez depurada y revisada la información, los datos fueron exportados al programa IBM SPSS en su versión 22 en español, realizando un análisis de tipo descriptivo.

Todo análisis estadístico se inicia con una primera fase descriptiva de los datos. Ésta tiene por objeto sintetizar la información mediante la elaboración de tablas de frecuencias. Las distribuciones o tablas de frecuencias permiten resumir los datos en una tabla que recoge:

- Valores de la variable o modalidades del atributo.
- Frecuencia absoluta o número de veces que aparece cada valor o modalidad en la muestra.
- Porcentaje de veces que aparece cada valor de la variable o modalidad del atributo sobre el total de observaciones.

6.9 ANÁLISIS DE RESULTADOS

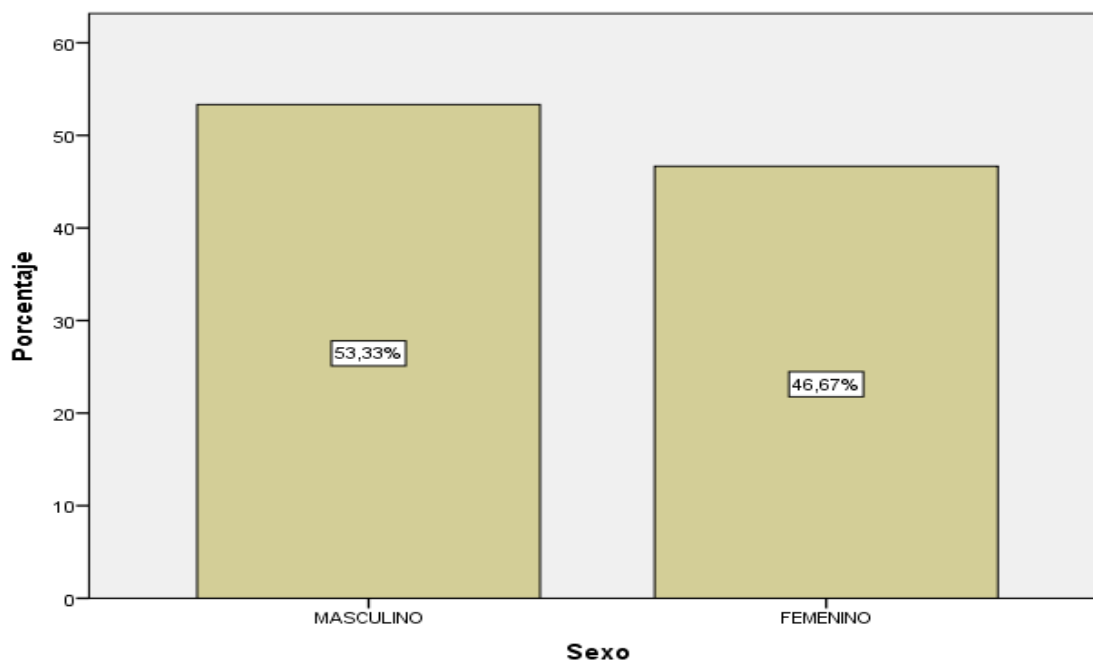
A continuación, se presentarán los resultados del análisis descriptivo que se realizó con cada una de las variables, que dan cuenta de las características que presenta la muestra obtenida de los asistentes al gimnasio que correspondieron a un total de 30 encuestados.

Las variables analizadas son: sexo, edad, frecuencia de asistencia, tiempo de asistencia, frecuencia de consumo, tipo de suplementos nutricionales y motivo de consumo de suplementos nutricionales.

6.9.1 SEXO

La primera pregunta del instrumento hace referencia a la variable sexo de la muestra de estudio, se observa que predomina el sexo masculino representando un 53.3 %, mientras que el sexo femenino representa un 46.67 % de los asistentes a gimnasio UDLA. (Ver gráfico N°1, página 38)

GRÁFICO N°1: “Sexo en asistentes a gimnasio UDLA”

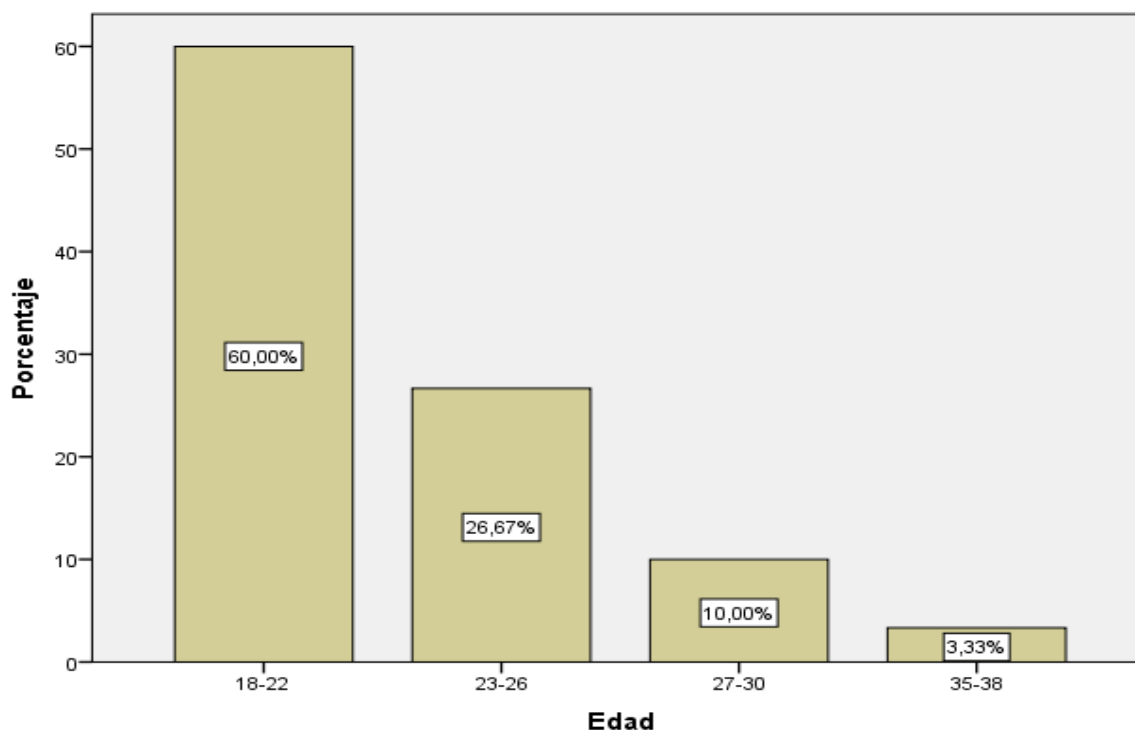


Fuente: Elaboración Propia

6.9.2 EDAD

De acuerdo al gráfico N°2, que hace referencia a la variable edad, se puede apreciar que del total de las muestras en estudio el 60% corresponde a estudiantes entre el rango etario de 18 a 22 años mientras que el 26,67% corresponde al rango etario de 23 a 26 años, un 10% se ubica entre 27 y 30 años y solo 3,33% está en el rango etario de 35 a 38 años. (Ver gráfico N°2, página 39)

GRÁFICO N°2: “Rango de edad en asistentes a gimnasio UDLA”

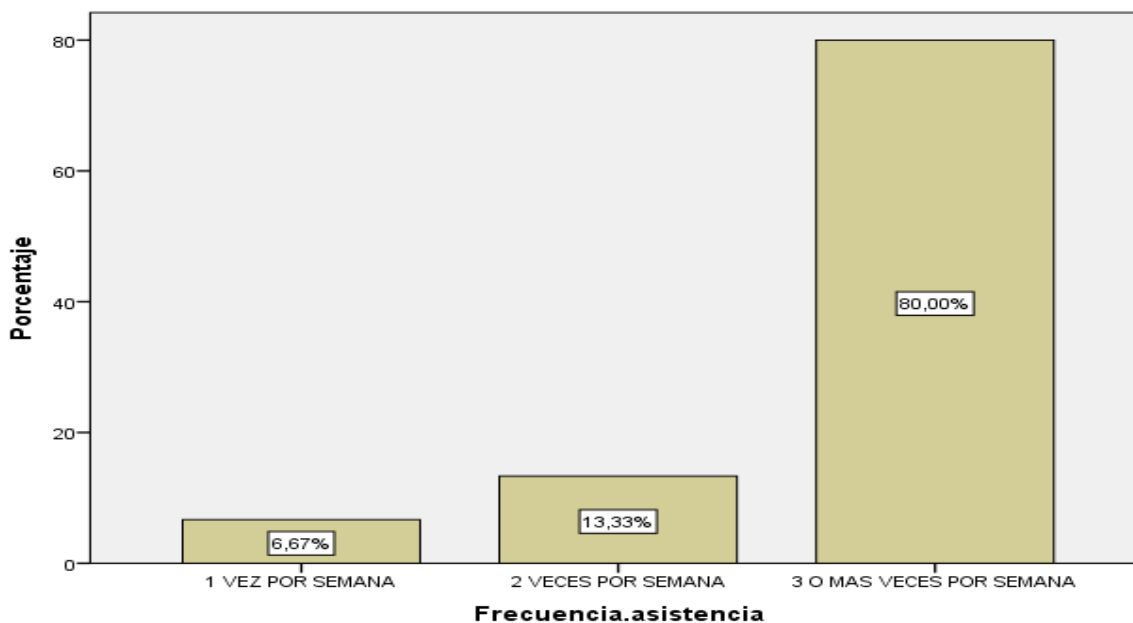


Fuente: Elaboración Propia

6.9.3 FRECUENCIA DE ASISTENCIA

De acuerdo la información entregada en el gráfico N°3, se puede apreciar que del total de la muestra en estudio, el 80% de los asistentes al gimnasio UDLA lo hace 3 o más veces por semana, mientras que el 13.33% acude 2 veces por semana, y solo el 6,67% lo hace una vez por semana. (Ver gráfico N°3, página 40)

GRÁFICO N°3: “Frecuencia de asistencia al gimnasio UDLA”

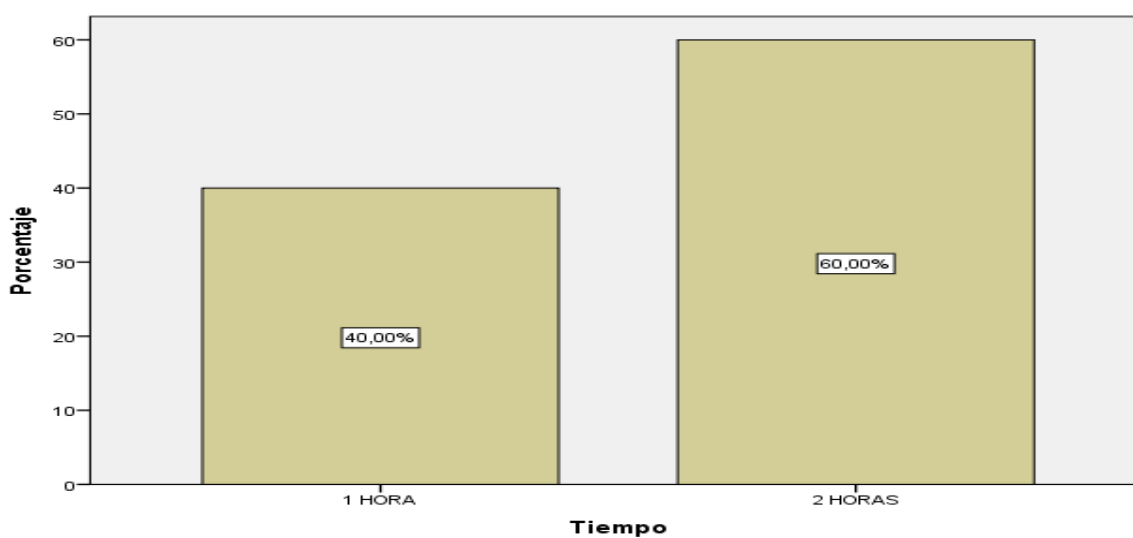


Fuente: Elaboración Propia

6.9.4 TIEMPO DE ASISTENCIA

Según la información representada en el gráfico N°4, se refiere a la variable tiempo de asistencia, demuestra que el 60 % de los encuestados asiste 2 horas, mientras que el 40% asiste una hora al gimnasio UDLA. (Ver gráfico N°4, página 41)

GRÁFICO N°4: “Tiempo de asistencia al gimnasio UDLA”

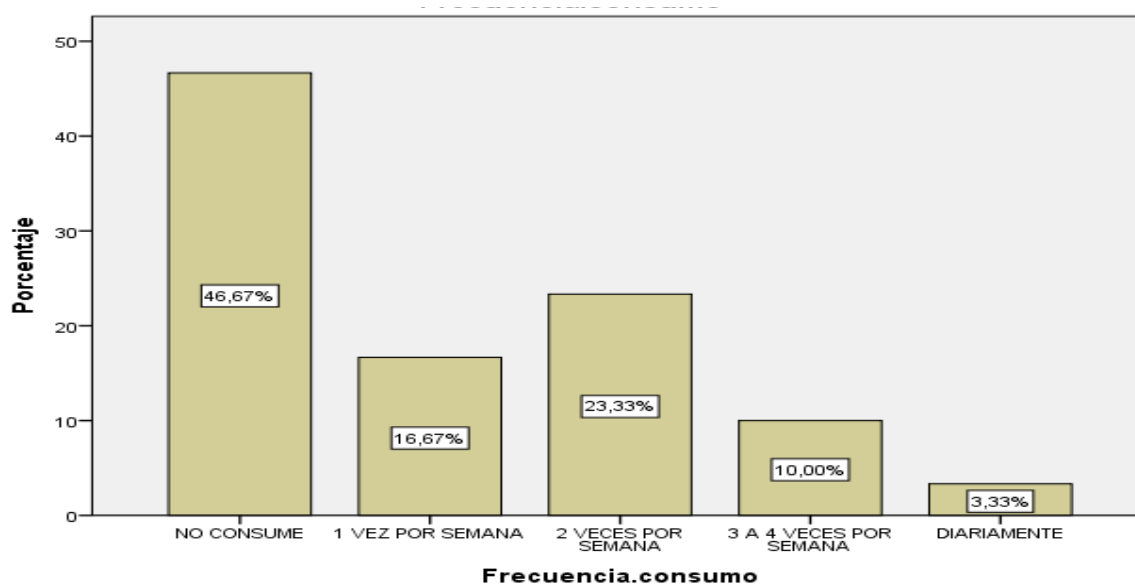


Fuente: Elaboración Propia.

6.9.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

De acuerdo la información entregada en el gráfico N°5, se puede apreciar que del total de la muestra en estudio, el 46,67% no consume suplementos nutricionales, el 16,67% consume una vez por semana, el 23,33% dos veces por semana, el 10% lo hace de 3 a 4 veces por semana y solo el 3,33% consume suplementos nutricionales diariamente. (Ver gráfico N°5, página 42)

GRÁFICO N°5: “Frecuencia de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA”

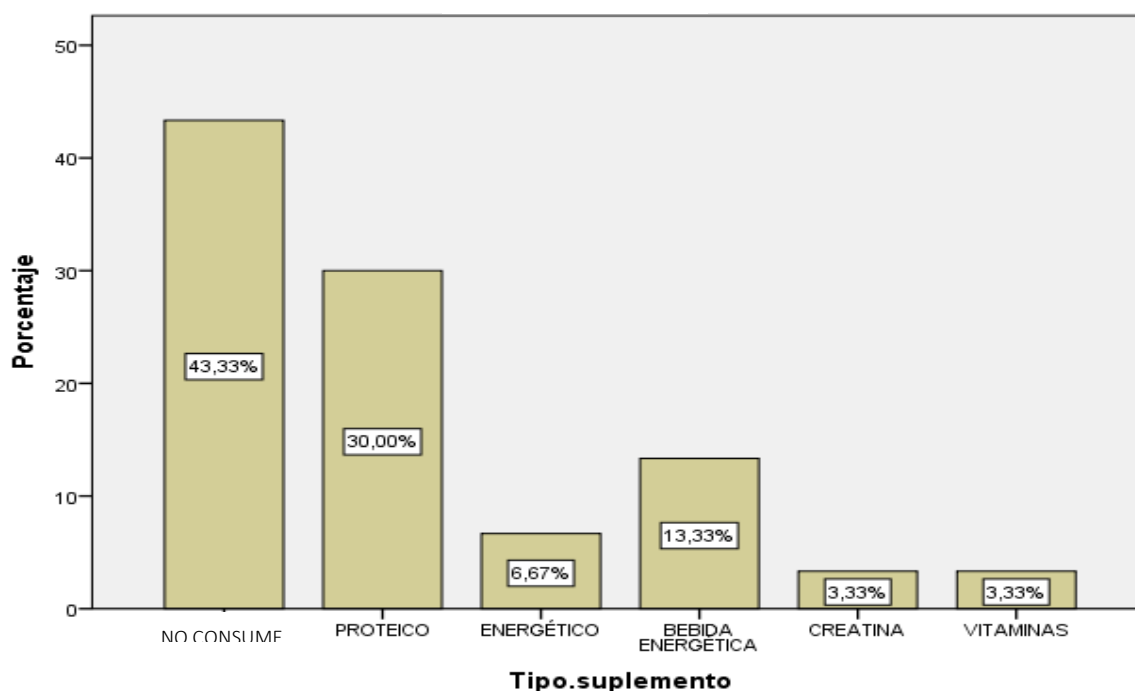


Fuente: Elaboración Propia

6.9.6 TIPOS DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

El gráfico N°6, se refiere a la variable tipos de suplementos nutricionales, el cual demuestra que el 43,33% no consume suplementos nutricionales, el 30% de los encuestados consume suplementos nutricionales de tipo proteico, el 6,67% de tipo energéticos, el 13,33% consume bebidas energéticas, el 3,33% creatina y por último un 3,33% consume vitaminas. (Ver gráfico N°6, página 43)

GRÁFICO N°6: “Tipos de suplementos que consumen los asistentes a gimnasio UDLA”

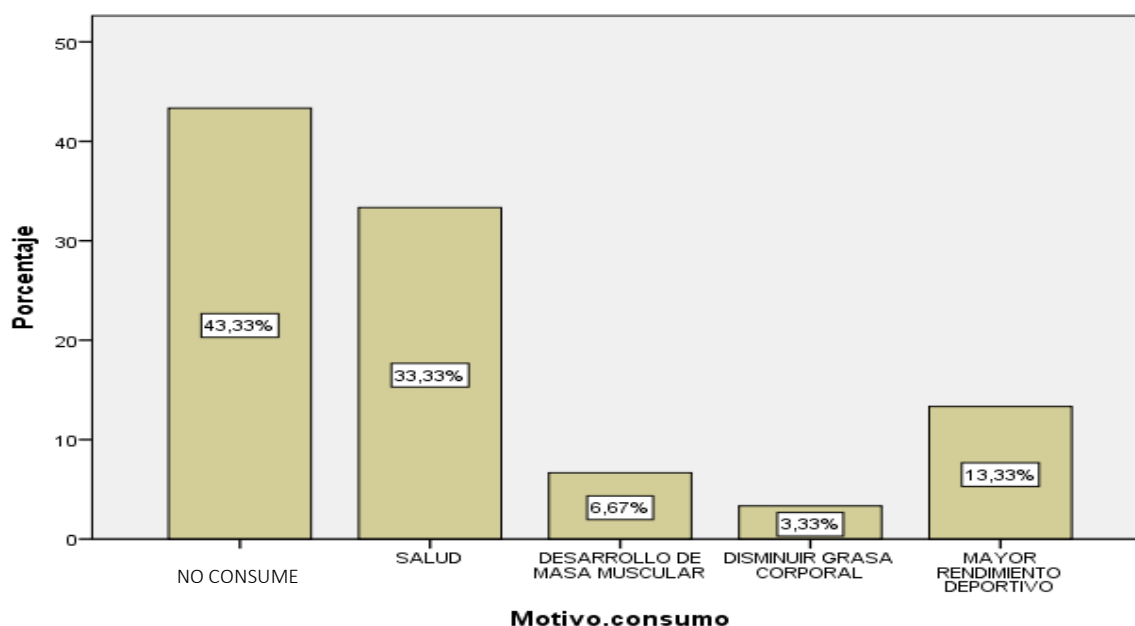


Fuente: Elaboración Propia

6.9.7 MOTIVO DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Se puede observar que en el gráfico N°7, del total de la muestra en estudio el 43,33% no consume suplementos nutricionales, el 33,33% los consume por salud, el 6,67% lo hace por desarrollo de masa muscular, un 3,33% para disminuir grasa corporal y por último un 13,33% lo hace para mayor rendimiento deportivo. (Ver gráfico N°7, página 44)

GRÁFICO N°7: “Motivo de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA”



Fuente: Elaboración Propia

7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Dentro de las limitaciones que observamos a lo largo de la investigación y recolección de datos fue la carga académica de los investigadores, puesto que nuestro tiempo era limitado para poder aplicar la encuesta, ya que las prácticas clínicas se realizan en horario AM y clases en horario PM, teniendo libre sólo horario de colación y posterior a las clases donde ya había muy pocas personas en el gimnasio.

La limitación más importantes que se presentó en la investigación fue el hecho de no poder asistir a la universidad por los acontecimientos ocurridos durante en el último tiempo a nivel país, donde nos encontramos con dificultades de transporte, además, la universidad se encontró cerrada por precaución y seguridad, por lo tanto el gimnasio también cerró sus puertas durante un tiempo, lo cual nos limitó en la aplicación de nuestro instrumento para lograr el total de nuestra muestra y que fuera representativa.

Por todo lo antes mencionado, fue de gran dificultad terminar con la aplicación del instrumento, por lo tanto, hay que mencionar que debido a estos acontecimientos no fue posible realizar las 218 encuestas, sino que solo 30.

8. DISCUSIÓN

El presente estudio permitió evaluar de manera empírica el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes al gimnasio UDLA, Viña del Mar, año 2019.

Según los datos obtenidos desde la aplicación del instrumento y posterior confección de gráficos se pudo concretar el objetivo general de la investigación, el cual buscaba describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales, con lo cual se determinó que en su mayoría los asistentes son de sexo masculino y están en el rango etario de 18 a 22 años.

Rodríguez et al., (2011) concluyó que los objetivos de consumo de estos suplementos en su mayoría son por aumento de masa muscular (69,4% de hombres) y disminuir grasa corporal (62,2% de mujeres) con lo cual hay una discrepancia con el estudio realizado en el gimnasio UDLA en el año 2019, ya que concluimos que en su mayoría estos suplementos son consumidos por motivos de salud (33,33% del total de consumidores de suplementos nutricionales).

9. CONCLUSIÓN

La investigación realizada como parte de la tesis de grado para optar al grado de Licenciado en Enfermería, tiene como objetivo conocer el perfil de los consumidores de suplementos nutricionales en asistentes al gimnasio UDLA, esto quiere decir que nuestra investigación se enfocó en caracterizar a los consumidores de suplementos nutricionales con las variables correspondientes, siendo estas sexo, edad, frecuencia de asistencia, tiempo de asistencia, frecuencia de consumo, tipo de consumo y motivo del consumo.

Se efectuó una investigación cuantitativa de la población de asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar. Los datos se analizaron usando estadísticas descriptivas con la finalidad de describir el perfil de consumidor de suplementos nutricionales. Los resultados se interpretan de manera teórica relacionándolos con el objetivo general. Podemos concluir que asisten más hombres (53,3%) que mujeres (46,67%) al gimnasio UDLA; que el 60% de los que asisten al gimnasio corresponden al grupo etario de 18-22 años, el 26,67% está entre 23-26 años, el 10% de 27-30 años y 3,33% corresponde a 35-38 años.

Para dar cumplimiento a nuestros objetivos específicos logramos identificar los tipos de suplementos nutricionales más usados, de los cuales destacan en primer lugar los de origen proteico con un 30% del total de los consumidores de suplementos, seguidos por barras energéticas con un 6,67%, además logramos cuantificar la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales demostrando que un 23,33% de los encuestados lo hace 2 o más veces por semana, un 16,67 % consume solo una vez por semana y un 3,33% de los encuestados lo consume diariamente.

Además, logramos determinar el motivo de consumo de suplementos nutricionales obteniendo como resultado que el 33,33% consume por motivos de salud, un

13,33% para obtener un mayor rendimiento deportivo, un 6,67% consume para desarrollo muscular y solo 3,33% para disminuir grasa corporal.

10. SUGERENCIAS A LA INSTITUCIÓN Y METODOLÓGICAS

El análisis obtenido en nuestra investigación nos permite realizar sugerencias al personal que se encuentra a cargo del gimnasio:

- Que, en lo posible, cuenten con una base de datos de los asistentes al gimnasio y que sea más accesible para los investigadores.
- Se sugiere que esta base de datos recopile información sobre el ingreso, tiempo de permanencia y frecuencia de asistencia.
- Se sugiere la incorporación de material informativo sobre el tipo y frecuencia de consumo de suplementos nutricionales.

Dentro de las sugerencias a la institución debemos mencionar:

- Contar con un docente guía exclusivo por cada grupo, ya que compartir un docente con varios grupos de tesis resulta poco provechoso en los tiempos de avances de esta.
- Para la realización de esta investigación se cambió de docente durante el segundo semestre, por lo que se recomienda mantener el docente guía desde el principio, y así evitar cambios por diferencias de opinión o puntos de vista.

En cuanto a las sugerencias metodológicas:

- Fomentar la realización de más estudios de tipo cuantitativo, ya que nuestro estudio es experimental, de esta manera caracterizar a los asistentes a gimnasio para realizar educación en respecto al consumo de suplementos nutricionales, y así promocionar la salud en esta área.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrew, J. (28 de Octubre de 2016). Precusores de óxido nítrico en la dieta y rendimiento en el ejercicio. *GATORADE Sports Science Institute*, 156.
- Aymara Uscamayta, C., & Jalire Valdivia, H. (2017). *Influencia del nivel de conocimientos sobre el consumo de ayudas ergogénicas: Suplementos nutricionales en personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Arequipa*. Universidad nacional de San Agustín de Arequipa, Escuela profesional de ciencias de la nutrición, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4564/Nuayuscr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonilla, D., Pérez-Idárraga, A., Marín, E., Kammerer, M., & Petro, J. (2017). Suplementos nutricionales para el aumento de la masa muscular y la pérdida de grasa. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(3), 68-70. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6371524>
- BOTANICAL ONLINE. (22 de abril de 2019). *BOTANICAL ONLINE*. Recuperado el 2019 de mayo de 24, de http://www.botanical-online.com/bebidas_deportivas.htm.
- Cañadas, L. (2013). *Patrones de consumo, estado nutricional y suplementos dietarios en el Muay Thai*. Universidad FASTA, Facultad de Ciencias Médicas.
- Castillo, C. (31 de julio de 2017). Industria de gimnasios se expande en Chile y ya mueve US\$176 millones anualmente. *Pulso, La Tercera*, pág. 14. Obtenido de <https://corporativo.mapcity.com/prensa/industria-de-gimnasios-se-expande-en-chile-y-ya-mueve-us176-millones-anualmente/>
- Díaz, V., Mejía, C., & Gómez, J. (2016). *Suplementos deportivos nutrición de punta (INC)*. Colegio de Estudios Superiores de Administración -CESA-, Bogotá. Obtenido de <https://repository.cesa.edu.co/handle/10726/1548>
- Duarte Carranza, E., & Anderson Nedrick, G. (2014). Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Enfermería actual en Costa Rica*.

- Hernández, R. (2013). *Determinación y correlación de conocimientos y consumo de creatina, suplementos proteínicos y otras ayudas ergogénicas nutricionales comerciales en deportistas, atletas y entrenadores de los deportes de fuerza*. Universidad Rafael Landívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Guatemala de la Asunción.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). Ciudad de México. Recuperado el 7 de junio de 2019, de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Instituto Australiano del Deporte. (2017). Obtenido de https://www.ausport.gov.au/ais/sports_nutrition/supplements/classification
- Jorquera Aguilera, C., Rodríguez-Rodríguez, F., Torrealba Vieira, M., Campos Serrano, J., & Gracia Leiva, N. (2016). Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 99-104. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300053>
- Kamal. (2015). Recuperado el 24 de mayo de 2019, de <https://examine.com/l-carnitine/>
- Kamal. (abril de 2019). Recuperado el 24 de mayo de 2019, de <https://examine.com/supplements/beta-alanine/>.
- Kamal. (29 de marzo de 2019). Recuperado el 24 de mayo de 2019, de <https://examine.com/supplements/caffeine/>
- LEGALEGO. (27 de Diciembre de 2017). *LEGALEGO, consultoría alimentaria*. Obtenido de CRECE UN 7% EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN ESPAÑA: <https://legalegonutrition.com/suplementos-alimenticios/>
- Martínez, B. (2012). *Desarrollo teórico de enfermería. Conferencia impartida en la Facultad de Enfermería Lidia Doce*. Jornada por el Día de la Enfermería, La Habana.
- Morales, F. (2010). *Clasificación de la Investigación*. Obtenido de https://selinea.unidep.edu.mx/files/528to832_r649220160427120000289061.pdf

- My Protein. (2017). *My Protein*. Obtenido de <https://www.myprotein.es/thezone/suplementos/mejores-suplementos-energ%C3%A9ticos/>
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
- National Institute of Health. (2016). *Datos sobre los suplementos multivitamínicos/minerales*.
- OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Procolombia. (2015). *Características del mercado y el consumidor*. Obtenido de <http://tlc-eeuu.procolombia.co/conozca-estados-unidos/caracteristicas-del-mercado-y-el-consumidor>
- Rodríguez R., F., Crovetto M., M., González A., A., Morant C., N., & Santibáñez T., F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182011000200006&script=sci_arttext
- Romo, P. (2014). *Estudio del comportamiento del uso de suplementos proteicos en hombres de 25 a 40 años del sector norte del distrito Metropolitano de Quito*. Universidad Tecnológica Equinoccial, Facultad de Ciencias Económicas y Negocios. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n2/art06.pdf>
- San Mauro Martín, I., Garicano Vilar, E., González Fernández, M., Villacorta Pérez, P., Megias Gamarra, A., Miralles Rivera, B., . . . De la Calle de la Rosa, L. (30 de 6 de 2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria*, 1324-1332.
- Sánchez, A. (2012). *Suplementacion nutricional en la actividad fisico- deportiva. Análisis de la calidad del suplemento proteico consumido*. España.
- Strobel, M., & Feldman, M. (2014). *CLAVES PARA DESCIFRAR EL MERCADO DE VITAMINAS Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN AMÉRICA LATINA*. Euromonitor International.

Taylor, S. (2007). *Dorothea E. Orem, teoría del déficit de autocuidado*. En: Marriner A, Raile M. *Modelos y teoría en enfermería*. España.

Universidad Católica San Antonio de Murcia. (11 de abril de 2019). *Conoce los 4 principios de la bioética*. Recuperado el 15 de junio de 2019, de <http://www.ucamonline.net/blog/conoces-los-cuatro-principios-basicos-de-la-bioetica>

Uribe Jaramillo, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

Vega, O., & González, D. (3 de abril de 2017). Teoría del Déficit del Autocuidado: Interpretación desde los elementos conceptuales. *Ciencia y Cuidado*, 4(4). Obtenido de <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/919/867>

12. ANEXOS

12.1 CARTA DE SOLICITUD (ANEXO 1)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE ENFERMERÍA

Viña del Mar, 01 de Julio del 2019

Sra. Daniela Vásquez
Directora Académica
Universidad de las Américas

Junto con saludar, y agradeciendo su disposición y acogida, la Escuela de Enfermería UDLA, solicita la revisión y, según pertinencia, la autorización posterior, a los Alumnos de 4to año de la carrera, Campus Los Castaños, para realizar el proceso de aplicación de instrumento, recogida y análisis de datos para su tesis de pregrado.

El proyecto en cuestión lleva por Título “Perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar, 2019” y su Objetivo General es describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA, Viña del Mar el año 2019; este es un estudio de tipo cuantitativo, cuya finalidad es principalmente académica, teniendo como propósito la obtención de información a través de la aplicación de cuestionario dirigido a los asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar en el año 2019.

Esta investigación contará con las siguientes implicancias éticas:

Principios éticos:

autonomía: Relacionado al proyecto de tesis la autonomía se verá reflejada en la libre decisión de los inscritos en el gimnasio UDLA 2019 a querer participar de la investigación.

Beneficencia: Como agente de salud, nos vemos en la obligación moral de respetar este principio a su cabalidad, ya que nos orienta en el desempeño del ejercicio de la enfermería.

No-maleficencia: Lo menos que queremos como alumnos de enfermería es producir daño, el enfoque siempre será relacionado en la ayuda a las personas, sea con una investigación, educación o haciendo algún procedimiento.

Justicia: En el proyecto podrán participar asistentes al gimnasio UDLA sin discriminación que cumplan con los criterios de inclusión.

2.- Consentimiento Informado.

El resultado de esta investigación es exclusivo de la Escuela de Enfermería UDLA, no obstante, los establecimientos seleccionados que lo deseen podrán tener acceso al material final, en beneficio de su mejora continua. Si el proyecto llegase a terminar para publicación se comunicará y solicitará autorización a cada centro participante.

Los alumnos investigadores son:

NOMBRE	RUT:
1.- Patricio Escobar Vargas	16.906.802-K
2.- María José Manresa Espinoza	17.809.144-1
3.- Joan Prado Álvarez	18.510.532-6
4.- Claudio Tapia Gordillo	17.367.212-8

Sin otro particular, agradecidos de la recepción y, a la espera de una positiva respuesta,
Se despide cordialmente:



Paola Ruiz Araya
Directora de Carrera
Escuela de Enfermería
Campus Los Castaños

12.2 CONSENTIMIENTO INFORMADO (ANEXO 2)

Mediante el presente documento, invitamos a usted a participar en la investigación titulada “Perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA 2019”

Los investigadores de este estudio son:

Patricio Javier Escobar Vargas RUT 16.906.802-K

María José Manresa Espinoza RUT 17.809.144-1

Joan Prado Álvarez RUT 18.510.532-6

Claudio Tapia Gordillo RUT 17.367.212-8

Para que pueda tomar con mayor información la decisión de participar en este estudio le informamos lo siguiente:

- Esta investigación tiene por objetivo describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar, año 2019
- Su participación será anónima. Se requiere que conteste un cuestionario.
- Los resultados obtenidos en este proyecto serán de uso exclusivo y confidencial para el desarrollo de la investigación. Estos resultados podrán ser divulgados en actividades o publicaciones de tipo científicas y/o académicas.
- Los datos obtenidos podrán ser utilizados en futuras investigaciones resguardando la confidencialidad de los participantes.
- Su participación en este proyecto no interfiere con su relación con las autoridades de la universidad ni con la institución educacional.
- No recibirá pago alguno por su participación en este estudio.
- Usted puede retractarse de participar en este proyecto en cualquier momento, sin estar afecto a ninguna medida posterior.

Cualquier consulta o duda puede efectuarla a Patricio Escobar Vargas, mail: pescobarvargas@gmail.com, teléfono: 952532441, Av. 7 norte 1348, Viña del mar.

Datos del participante:

Nombre:

RUT:

Fecha:

Firma Participante

Firma Investigador

12.3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1. SEXO:

- A. MASCULINO
- B. FEMENINO

2. EDAD:

- A. 18-22
- B. 23-26
- C. 27-30
- D. 30-34
- E. 35-38

3. FRECUENCIA DE ASISTENCIA:

- A. 1 VEZ POR SEMANA
- B. 2 VECES POR SEMANA
- C. 3 O MAS VECES POR SEMANA

4. TIEMPO DE ASISTENCIA:

- A. 1 HORA
- B. 2 HORAS
- C. 3 HORAS

5. FRECUENCIA DE CONSUMO:

- A. NO CONSUMO
- B. 1 VEZ POR SEMANA
- C. 2 VECES POR SEMANA
- D. 3 A 4 VECES POR SEMANA
- E. DIARIAMENTE

6. TIPO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| A. PROTEICO | G. CAFEINA |
| B. ENERGETICO | H. QUEMADORES DE GRASA |
| C. BETA ALALINA | I. L-CARNITINA |
| D. BARRA ENERGETICA | J. CREATINA |
| E. BEBIDA ENERGETICA | K. VITAMINAS |
| F. BEBIDAS DEPORTIVAS | |

7. MOTIVO DEL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

- A. SALUD
- B. DESARROLLO DE MASA MUSCULAR
- C. DISMINUIR GRASA CORPORAL
- D. MAYOR RENDIMIENTO DEPORTIVO

12.4 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ANEXO 4)



PROCESO DE CONSULTA A EXPERTOS PARA VALIDACIÓN DE ENTREVISTA

Título del Proyecto: Perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña Del Mar, 2019

Estudiantes:

- Patricio Escobar Vargas
- María José Manresa Espinoza
- Joan Prado Álvarez
- Claudio Tapia Gordillo

Estimada(o) Experta(o):

El presente documento tiene como propósito solicitar a usted, en su calidad de experto, contribuir a través de su opinión en el proceso de validación de este instrumento de recolección de información, en el contexto del proyecto de tesis que nos encontramos realizando.

La investigación plantea como objetivo general; Describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar, 2019 y de acuerdo a esto los objetivos específicos son:

1. Caracterizar a la población consumidora de suplementos nutricionales que asiste a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019
2. Identificar los tipos de suplementos nutricionales que consumen los asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
3. Cuantificar la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
4. Determinar motivos de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.

La finalidad de este instrumento es recolectar información sobre el perfil del consumidor de suplementos nutricionales asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar

La aproximación metodológica de esta investigación se llevará a cabo a través de este instrumento, cuyos aspectos se definieron a partir de la revisión de la literatura pertinente al tema de investigación. Este será aplicado a asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar. En este contexto, solicito completar el documento adjunto para entregar su opinión de experto.

Agradezco su colaboración, tiempo y participación.

Atte.

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto que le parece que cumple cada ítem, según los criterios que a continuación se detallan.

B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Evaluar: REDACCIÓN, CONTENIDO, CONGRUENCIA Y PERTINENCIA EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

ITEMS	B	M	X	C	OBSERVACIONES
1.- Pertinencia de las preguntas en el instrumento respecto del título del proyecto.	X				
2.- Pertinencia del instrumento con las variables mostradas en el objetivo general.	X				
3.- Pertinencia del Instrumento con los objetivos específicos y el tema Investigado	X				

4.- Vocabulario Utilizado	X				
5.- Redacción de las preguntas	X				
6.- Estructura del instrumento	X				
7.- Formato del instrumento	X				

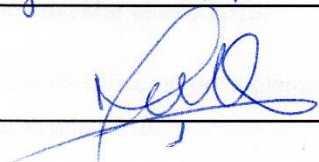
Evaluado por:

Nombre y Apellido: Marlene Pérez

Cargo o Profesión: Enfermera Nacional - C. campo clínico

Institución Perteneciente: Universidad de las Américas

Fecha: 11 julio 2019.

Firma: 

PROCESO DE CONSULTA A EXPERTOS PARA VALIDACIÓN DE ENTREVISTA

Título del Proyecto: Perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña Del Mar, 2019

Estudiantes:

- Patricio Escobar Vargas
- María José Manresa Espinoza
- Joan Prado Álvarez
- Claudio Tapia Gordillo

Estimada(o) Experta(o):

El presente documento tiene como propósito solicitar a usted, en su calidad de experto, contribuir a través de su opinión en el proceso de validación de este instrumento de recolección de información, en el contexto del proyecto de tesis que nos encontramos realizando.

La investigación plantea como objetivo general; Describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar, 2019 y de acuerdo a esto los objetivos específicos son:

1. Caracterizar a la población consumidora de suplementos nutricionales que asiste a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019
2. Identificar los tipos de suplementos nutricionales que consumen los asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
3. Cuantificar la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
4. Determinar motivos de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.

La finalidad de este instrumento es recolectar información sobre el perfil del consumidor de suplementos nutricionales asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar

La aproximación metodológica de esta investigación se llevará a cabo a través de este instrumento, cuyos aspectos se definieron a partir de la revisión de la literatura pertinente al tema de investigación. Este será aplicado a asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar En este contexto, solicito completar el documento adjunto para entregar su opinión de experto.

Agradezco su colaboración, tiempo y participación.

Atte.

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto que le parece que cumple cada ítems, según los criterios que a continuación se detallan.

B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Evaluar: REDACCIÓN, CONTENIDO, CONGRUENCIA Y PERTINENCIA EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

ITEMS	B	M	X	C	OBSERVACIONES
1.- Pertinencia de las preguntas en el instrumento respecto del título del proyecto.	X				
2.- Pertinencia del instrumento con las variables mostradas en el objetivo general.	X				

3.- Pertinencia del Instrumento con los objetivos específicos y el tema Investigado	X				
4.- Vocabulario Utilizado	X				
5.- Redacción de las preguntas	X				
6.- Estructura del instrumento	X				
7.- Formato del instrumento	X				

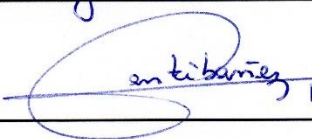
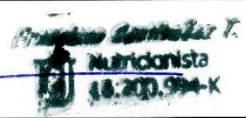
Evaluado por:

Nombre y Apellido: Francisco Santibáñez Toledo

Cargo o Profesión: Mutucionista

Institución Perteneciente: CESFAM Reina Isabel II

Fecha: 12 de julio 2018.

Firma:  



PROCESO DE CONSULTA A EXPERTOS PARA VALIDACIÓN DE ENTREVISTA

Título del Proyecto: Perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña Del Mar, 2019

Estudiantes:

- Patricio Escobar Vargas
- María José Manresa Espinoza
- Joan Prado Álvarez
- Claudio Tapia Gordillo

Estimada(o) Experta(o):

El presente documento tiene como propósito solicitar a usted, en su calidad de experto, contribuir a través de su opinión en el proceso de validación de este instrumento de recolección de información, en el contexto del proyecto de tesis que nos encontramos realizando.

La investigación plantea como objetivo general; Describir el perfil del consumidor de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar, 2019 y de acuerdo a esto los objetivos específicos son:

1. Caracterizar a la población consumidora de suplementos nutricionales que asiste a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019
2. Identificar los tipos de suplementos nutricionales que consumen los asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
3. Cuantificar la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.
4. Determinar motivos de consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasio UDLA Viña del Mar el año 2019.

La finalidad de este instrumento es recolectar información sobre el perfil del consumidor de suplementos nutricionales asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar

La aproximación metodológica de esta investigación se llevará a cabo a través de este instrumento, cuyos aspectos se definieron a partir de la revisión de la literatura pertinente al tema de investigación. Este será aplicado a asistentes al gimnasio UDLA Viña del Mar. En este contexto, solicito completar el documento adjunto para entregar su opinión de experto.

Agradezco su colaboración, tiempo y participación.

Atte.

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto que le parece que cumple cada ítem, según los criterios que a continuación se detallan.

B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Evaluar: REDACCIÓN, CONTENIDO, CONGRUENCIA Y PERTINENCIA EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

ITEMS	B	M	X	C	OBSERVACIONES
1.- Pertinencia de las preguntas en el instrumento respecto del título del proyecto.	X				
2.- Pertinencia del instrumento con las variables mostradas en el objetivo general.	X				
3.- Pertinencia del Instrumento con los objetivos específicos y el tema Investigado	X				

4.- Vocabulario Utilizado	X				
5.- Redacción de las preguntas	X				
6.- Estructura del instrumento	X				
7.- Formato del instrumento	X				

Evaluado por:

Nombre y Apellido: Mabel Herrera Solar

Cargo o Profesión: Medico

Institución Perteneciente: Cesfam Reina Isabel II

Fecha: 03-09-19

Firma: _____

MABEL HERRERA SOLAR
 25.515.388-9
 Médico General

12.5 CARTA GANTT (ANEXO 5)

	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Validación del instrumento																				
Aplicación del instrumento																				
Análisis de los resultados																				
Defensa y presentación del estudio																				