

EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA

Ma. Michelle Roca Castro

4º semestre Metodología de la Investigación
Docente Dra. Carol Gainsborg

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la incidencia de consumo de suplementos nutricionales en los estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia (UPSA) entre las edades de 17 y 35 años. La muestra fue compuesta por 334 estudiantes distribuidos de manera equitativa entre varones y mujeres y de manera proporcional respecto a las cinco facultades de la universidad. Se utilizó un cuestionario diseñado por la investigadora del presente trabajo para recolectar los datos necesarios. Se encontró que existe una población "fitness" dentro de los estudiantes de la UPSA y que el consumo de suplementos nutricionales suele ser un poco más alto por parte de los estudiantes varones que de las mujeres y, que su consumo se ve relacionado con su nivel o categoría deportiva. También se encontró que los estudiantes UPSA tienen una actitud casi neutra por parte de ambos sexos ante el consumo de suplementos nutricionales.

Palabras clave: suplementos nutricionales, consumo, estudiantes

El estilo de vida 'fitness' es un tema que se puede considerar nuevo ya que recién se ha podido ver un mayor uso del término y su popularidad. Es un término anglosajón que se utiliza para referirse a un estilo de vida sano que se lleva a cabo

a través de una alimentación correcta y el ejercicio físico. Caspersen, Powell y Christenson (1985) dicen que este estilo de vida está caracterizado por la capacidad de realizar actividades con vigor, es decir que poseen un conjunto de carac-

terísticas relacionadas con la salud y las habilidades. El ser fitness es estar en un estado físico saludable, es por esto que se puede ver que está ligado con la actividad física ya que ésta mejora la salud y reduce el riesgo de padecer diferentes enfermedades no transmisibles relacionadas con la falta de actividad.

El estilo de vida fitness está ligado también con los suplementos nutricionales y las ayudas ergogénicas. Es por esto que se puede ver un incremento en la predisposición al consumo de suplementos nutricionales lo cual ha llevado a que estos se vuelvan más populares. Pese a esto hay dudas sobre su efectividad. Onzari (2016) considera los suplementos como toda sustancia que de ser consumida pueda aumentar la capacidad de trabajo físico y/o mental. Cuando hablamos de los suplementos en el deporte estos se utilizan para ganar resistencia, velocidad y fuerza; también para la recuperación post-entrenamiento y para el incremento o recuperación de energía.

Rodríguez, Crovetto, Gonzáles, Morant, y Santibáñez, (2011) y Wiltgren y otros, (2015) encontraron que el consumo de suplementos nutricionales es común dentro de la población universitaria de Chile y de Estados Unidos. Su consumo muchas veces se da ignorando o desco-

nociendo el hecho de que pueden llevar a producir un efecto negativo en la salud, es decir que quienes los consumen no indagaran o consultan con un profesional sobre las desventajas o riesgos que pueda tener. Es por esto que recomiendan que haya una mejor concienciación para el consumo de estas sustancias.

Por otro lado Sanz, Urdampilleta, Micó, y Soriano, (2012) y Moriones y Santos, (2017) observaron que el consumo de suplementos nutricionales se da tanto en jóvenes universitarios como en deportistas élites. Ambos estudios afirman que los deportistas suelen sentirse obligados o incitados a tomar suplementos nutricionales, ya que la industria y otros competidores suelen crear afirmaciones muy atractivas que tienen relación con lo que ellos buscan mejorar. Se puede observar que el consumo de suplementos se ve afectado por el nivel o la categoría deportiva. La categoría deportiva hace referencia al nivel de competencia de los deportistas, lo cual influye tanto en el tiempo dedicado al entrenamiento como también, el alcance de la competición que puede darse a nivel regional, nacional o incluso mundial.

Garrido, Gómez-Urquiza, Fuente y Fernández-Castillo (2015), y Rodríguez et al., (2011) encontraron diferencias de género

en cuanto al consumo de suplementos nutricionales. Ellos encontraron que quienes suelen tener mayor consumo de suplementos nutricionales son los varones. Aunque en algunas investigaciones las diferencias no son muy grandes.

La información sobre el consumo de suplementos nutricionales en universitarios y la desinformación que tienen sobre los suplementos naturales, llevó a considerar que es un campo interesante y nuevo para explorar. Es por esto que se decidió estudiar la incidencia del consumo de suplementos nutricionales en los estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.

Con la investigación se pretendió determinar si existe una población fitness en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra. También se investigó si el consumo tiene relación con su edad o con su nivel o categoría deportiva. Por otro lado se buscó determinar cuán frecuente es el consumo de los suplementos nutricionales y cuáles son los de mayor consumo entre los estudiantes, buscando una comparación entre el consumo de estudiantes varones y mujeres, consecuentemente, determinar la actitud de los estudiantes UPSA ante el consumo de suplementos nutricionales.

Método

El estudio realizado fue no experimental ya que no se crearon condiciones de laboratorio y no se tuvo control alguno sobre las variables. Fue de tipo cuantitativo y correlacional, ya que a través de mediciones numéricas aplicadas en la herramienta se buscó una relación entre el consumo y la edad, nivel socioeconómico, nivel del deporte y sexo de los estudiantes universitarios.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 334 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia (UPSA) en sus cinco facultades. El 50% de la muestra ($n=167$) fueron varones y el restante 50% de la muestra ($n=167$) mujeres. Se obtuvo una media de edad de los participantes de 21,44 años ($DT=2,84$) con una mínima de 17 años y una máxima de 35..

Los datos fueron recolectados de manera equitativa en cuanto a ambos sexos y de manera proporcional en cuanto a las cinco facultades de la UPSA, es decir que se buscó tener una muestra representativa de la población universitaria. La distribución proporcional por facultad fue de 31,7% ($n=106$) correspondiente a la Facultad de Ciencias Empresariales,

28% ($n=93$) de la Facultad de Ingeniería, 19,8% ($n=66$) de la Facultad de Arquitectura y Diseño y Urbanismo, 16,6% ($n=55$) de la Facultad de Humanidades y Comunicación y, de 4% ($n=14$) de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales.

Herramientas

Se utilizó un cuestionario diseñado por la investigadora para recolectar los datos necesarios basados en las variables a estudiar. La primera parte el cuestionario constó de 11 preguntas, de las cuales 10 contaron con entre dos y seis casillas para marcar con una 'x' y una con 10 casillas de las cuales podían marcar dos ya que hacían referencia a los suplementos consumidos. En la segunda parte se elaboró una escala de actitud ante el consumo, ésta contó con ocho ítems que se contestaban con: Muy de Acuerdo (MA), de Acuerdo (A), En Desacuerdo (D) o Muy en Desacuerdo (MD),

Procedimiento

Se aplicó el cuestionario a lo largo de tres semanas a estudiantes de la UPSA que se encontraban en lugares recreativos como la sala de estudio, las cabañas o la cafetería dentro del horario de las ocho de la mañana y seis de la tarde.

Primero se les preguntaba si podrían res-

ponder al cuestionario aclarándoles el fin de la investigación y que se mantendría la confidencialidad de sus resultados, ya que se mantendrían sus respuestas anónimas. Una vez se tenía su consentimiento se les pedía que respondieran de manera sincera. No se les impuso un tiempo límite para ello pero, en general, les tomaba alrededor de cinco minutos.

Resultados

De la muestra de estudiantes se encontró que un 71% de los estudiantes universitarios practica una actividad deportiva a lo largo de la semana. En cuanto a su consumo de suplementos nutricionales, fue un 31,4% ($n=105$) de los estudiantes UPSA consume suplementos nutricionales frente a un 68,6% ($n=229$) que no lo hace. Se pudo observar una frecuencia mayor en consumo de tres suplementos nutricionales que fueron los que puntuaron más alto en su consumo, partiendo por el batido de proteína con un 50% ($n=56$), seguido por los energizantes con un 30% ($n=32$) y por último los quemadores de grasa 20% ($n=27$).

A través de un análisis correlacional se encontró una relación débil pero positiva entre el consumo de suplementos nutricionales y la participación en alguna ac-

tividad deportiva ($r = 0,30$; $p < 0,001$) es decir que mientras más frecuente es su participación en alguna actividad deportiva mayor es su consumo. También se encontró relación moderada positiva entre el consumo de suplementos y el nivel o categoría deportiva ($r = 0,46$; $p < 0,001$) es decir que mientras más alta su categoría deportiva, mayor era su consumo. El consumo de suplementos nutricionales no mostró relación alguna con las variables de edad y nivel socioeconómico.

Por otro lado, a través de un contraste de medias para medidas independientes utilizando la *t* de Student no se encontró una diferencia relevante entre el consumo de suplementos por parte de los varones y de las mujeres ($M_v = 1,32$; $M_m = 1,31$). Se vio que el consumo general de ambos sexos es aproximadamente de uno a dos suplementos al mes y de dos a tres veces por la semana.

También se midió la actitud que tienen los estudiantes UPSA ante los suplementos nutricionales para el deporte. Al analizar la frecuencia de respuesta ante los ítems de la escala se observó que los estudiantes UPSA muestran una actitud positiva ante el consumo de suplementos nutricionales deportivos ya que en su mayoría están en desacuerdo con los cuatro

ítems negativos a la Escala de Actitudes es decir "consumo es falta de confianza" (54,5%) "consumo por moda" (48,8%), "es un producto marquetero y no saludable" (48,8%) y "consumo es trampa en el deporte" (47,9%). Pero al mismo tiempo, no creen que su consumo sea "...vital para una vida saludable" (45,2%), o "...importante para una vida fitness" (43,4%).

Conclusión

Al llevar a cabo la investigación se pudo observar que dentro de la muestra de estudiantes universitarios de la UPSA un 70,7% de ellos practica alguna actividad deportiva y tan solo un 31,4% consume suplementos nutricionales. También se encontró una relación moderada-débil entre estas dos variables. Lo cual quiere decir que existe una población "fitness" en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, ya que para ser considerado parte de esta población se debe cumplir con ambas variables.

Los estudiantes de la UPSA que tienen este hábito, suelen consumir aproximadamente dos suplementos al mes y de dos a tres veces a la semana, dentro de los cuales se pudo ver que hubo tres suplementos que muestran ser los más consumidos. Estos son: los batidos de proteína, seguidos por los energizantes y

por último, los quemadores de grasa. Las investigaciones revisadas no presentaron resultados sobre la incidencia ni modo del consumo.

En segundo lugar, se logró encontrar una relación entre el nivel o categoría deportiva y el consumo de suplementos nutricionales. Se obtuvo que mientras más alta sea la categoría deportiva del estudiante, es más probable su consumo de suplementos nutricionales.

En tercer lugar se determinó que entre los estudiantes UPSA que consumen suplementos nutricionales, a diferencia de otros estudios, no se encuentran diferencias significativas entre los varones y las mujeres. Finalmente, se buscó determinar la actitud de los estudiantes UPSA ante el consumo de suplementos nutricionales. Dentro de los resultados se pudo observar que la distribución de las respuestas de los estudiantes no mostraba una tendencia clara de rechazo o aceptación, salvo en seis afirmaciones en las que la aceptación o rechazo concentraba más del 40% de las respuestas.

Consideramos que la actitud ante los estimulantes se puede estudiar con mayor profundidad, tomando en cuenta el grado de conocimiento que tienen los estudian-

tes al respecto y su historia de consumo de suplementos nutricionales.

Referencias

- Caspersen, J. C., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*(2), 126-131.
- Garrido, C. C., Gómez-Urquiza, J., Fuente, G. C.-D., & Fernández-Castillo, R. (2015). Usos, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, *32*(2), 837-843.
- Moriones, V. S., & Santos, J. I. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. *Arán*, *34*(1), 204-215.
- Onzari, M. (2016). *Ayudas ergoénicas nutricionales en la alimentación del deportista*. Sociedad Argentina de Nutrición, Recuperado en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/ayudas_ergogenicas_nutricionales_SAN_0.pdf
- Rodríguez, F., Crovetto, M., Gonzáles, A., Morant, N., & Santibáñez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista Chilena de Nutrición*, *38*(2), 157-164.

- Sanz, J. M., Urdampilleta, A., Micó, L., & Soriano, J. (2012). Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-48.
- Wiltgren, A. R., Booth, A. O., Kaur, G., Ciccerale, S., Lacy, K. E., Lacy, K. E., . . . Riddell, L. J. (2015). Micronutrient supplement use and diet quality in university students. *Nutrient*, 7(2), 1094-1107.