

# CARACTERÍSTICAS Y FACTORES DEL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN DEPORTISTAS AMATEURS URUGUAYOS



Autores: Arnejo K, Cesin J, Duarte D, Lucero R.

Tutor: Asist. Claudia Fraga<sup>1</sup> \* Cotutora: Asist. Rosina Salsamendi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Unidad Nivel Profesional, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

\*E-mail: cfraga@nutricion.edu.uy

## INTRODUCCIÓN



La nutrición es la ciencia encargada del estudio de los seres vivos en los procesos implicados en su ingesta, digestión, absorción y metabolización de los nutrientes provenientes de los alimentos. En el deportista cumple un rol fundamental, ya que su rendimiento deportivo está estrictamente asociado con su alimentación e hidratación (1). Los deportistas amateurs (DA) con frecuencia crean sus propias prescripciones dietéticas que incluyen suplementos nutricionales (SN), a pesar de las recomendaciones sobre los riesgos relacionados con la ingesta excesiva de nutrientes específicos (2). En Uruguay, los SN se pueden adquirir sin necesidad de asesoramiento de un profesional calificado, lo que facilita el acceso de cualquier individuo que desee consumirlo (3).

## OBJETIVO

Analizar las características y factores determinantes en el consumo de suplementos nutricionales en deportistas amateurs en Uruguay en el año 2020.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo observacional transversal, con un tamaño muestral de 102 participantes. Se aplicó un formulario online con 12 preguntas de carácter personal y anónimo. Para estudiar la relación entre variables se aplicó el test estadístico Chi-Cuadrado. Se consideró en todos los casos un nivel de confianza del 95%. Se excluyó a todas aquellas personas menores de 18 años y mayores de 64 años así como deportistas profesionales o federados.

## RESULTADOS

Los SN más consumidos son los a base de proteínas, seguidos de los de vitaminas y minerales, y por último aquellos a base de hidratos de carbono (figura 2).

Los principales motivos de consumo de SN son la mejora del rendimiento y la facilidad/comodidad (figura 3).

Menos de la mitad de los participantes se asesoró con un Licenciado en Nutrición, siendo principalmente las mujeres quienes más consultaron (figura 4).

El 90,6% de los DA declara haber percibido una mejora en el rendimiento deportivo.

Se utilizó la prueba Chi-cuadrado para estudiar la relación entre las siguientes variables:

Consumo de SN según Sexo  
valor p obtenido: 0,42

Consumo de SN según Edad  
valor p obtenido: 0,44

No se pudo establecer una relación de dependencia en ninguno de los casos.

Figura 1: Principales características de la población encuestada

|  |                    | N  | %    |
|--|--------------------|----|------|
| Sexo   | Femenino           | 25 | 24,5 |
|  | Masculino          | 77 | 75,5 |
| Edad   | De 18 a 35         | 79 | 77,5 |
|  | Mayores de 35      | 23 | 22,5 |
|  | Menos de 6 meses   | 0  | 0    |
| Tiempo que hace que realiza la práctica deportiva  | De 6 meses a 1 año | 3  | 2,9  |
|  | De 1 año a 3 años  | 22 | 21,6 |
|  | Más de 3 años      | 77 | 75,5 |
|  | 1 hora o menos     | 2  | 2    |
| Horas semanales que dedica a la práctica deportiva | De 2 a 3 horas     | 19 | 18,6 |
|  | De 4 a 5 horas     | 17 | 16,7 |
|  | De 6 a 7 horas     | 27 | 26,5 |
|  | De 8 a 9 horas     | 13 | 12,7 |
|  | Más de 9 horas     | 24 | 23,5 |
| Consumo de SN                                      | Si                 | 64 | 62,7 |
|  | No                 | 38 | 37,3 |

Figura 2: Tipo de SN consumidos

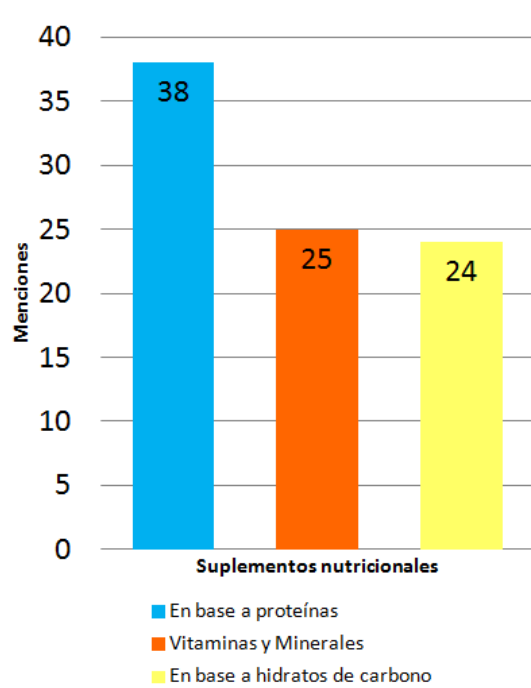


Figura 3: Motivos de consumo de SN según sexo

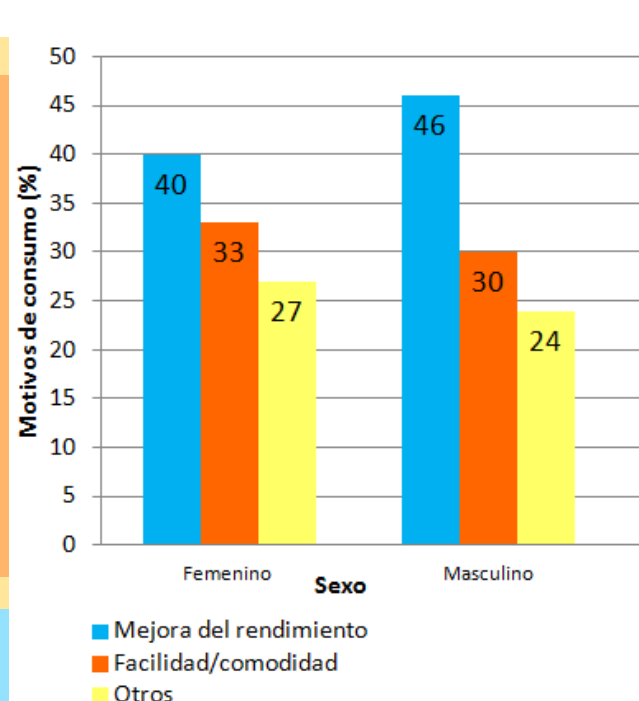
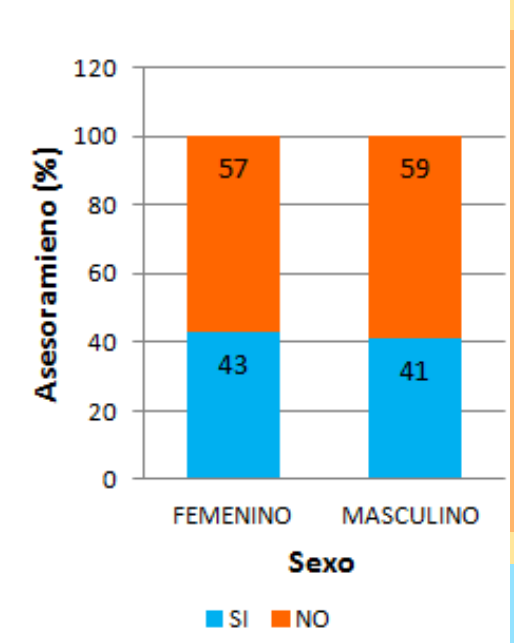


Figura 4: Asesoramiento sobre el consumo de SN con Licenciado en Nutrición según sexo



## CONCLUSIONES

- El SN más consumido por los encuestados fueron a base de proteínas.
- El principal motivo para justificar el consumo fue la mejora del rendimiento deportivo.
- Mas de la mitad de los encuestados consume SN sin el asesoramiento de un Lic. Nutrición.
- Casi la totalidad percibió una mejora en su rendimiento deportivo tras el consumo de SN.
- No se pudo comprobar una asociación entre las variables consumo de SN según sexo y entre consumo de SN según edad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1)-Palacios Gil de Antuñano, N., et al. Archivos de medicina del deporte. 2011;XXIX Suplemento 1. Disponible en: [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/ayudas\\_ergogenicas\\_supl-1\\_2012.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/ayudas_ergogenicas_supl-1_2012.pdf)
- 2)- Cohen PA, Travis JC, Venhuis BJ. A methamphetamine analog (N,α-diethyl-phenylethylamine) identified in a mainstream dietary supplement. Drug Test Anal. agosto de 2014;6(7-8):805-7.
- 3)- CM-DefinicionycriteriosMLVES.pdf [Internet]. [citado 24 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/spanish/ad/ths/ev/CM-DefinicionycriteriosMLVES.pdf>