



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/075.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

<i>Título</i>	<b>¿Qué percepción tienen los jóvenes de la toma de suplementos nutricionales? Un estudio cualitativo</b>
<i>Autores</i>	Ana Vidal Salcedo, Ana Isabel Carmena Hernández, Ana Isabel Carretero Estevéz, Sandra Martín Flores
<i>Centro/institución</i>	Enfermeras
<i>Ciudad/país</i>	Cuevas del Almanzora (Almería), España
<i>Dirección e-mail</i>	anavisal@gmx.es

## RESUMEN

Desde la antigüedad, la belleza ha sido objeto de culto y aunque su percepción fue cambiando con el tiempo, siempre ha ocupado un lugar importante en las distintas sociedades.

Sin embargo, desde los años 80 del siglo pasado, la belleza y la salud han dejado de ser un medio para convertirse en un fin. La mayoría de jóvenes sufren una gran presión mediática y social sobre los estereotipos para conseguir un cuerpo delgado y joven; para conseguir un "cuerpo 10".

Por ello, en numerosas ocasiones acuden a la cirugía, practican ejercicios extremos, siguen dietas milagrosas que los privan de alimentos necesarios y abusan de sustancias que mejoran el rendimiento deportivo y la forma física.

Por este motivo diferentes investigaciones ponen de manifiesto que la entrada de este tipo de práctica es la entrada directa al sufrimiento de patologías tan activas hoy en día como la anorexia, bulimia y vigorexia.

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Antecedentes y estado actual del tema

Si nos remitimos a la era antigua, la belleza ha sido objeto de culto. Platón, filósofo griego, hablaba de la belleza como el nombre común de las cosas bellas y que tenían una armonía en sus proporciones por lo que se percibía desde un punto de vista objetivo. Esta percepción de la belleza se siguió manteniendo en la Edad Media. En el cristianismo de esa época, la belleza dependía de la intervención de Dios, de modo que, si se consideraba bello algo, es porque había sido una creación divina. De ahí que se distinguiese entre la belleza material, externa y que se marchita con el tiempo, y la espiritual, la interior y permanente, como la bondad, el amor, la simpatía, etc.

Después de la Edad Media, con el Renacimiento, la belleza tiene una concepción más naturalista, más próxima a la Grecia clásica.

En la Grecia Clásica, destacaba la figura atlética, muy definida y de piel muy tersa. Las ideas de belleza respondían en plena proporción y equilibrio entre la cabeza y las demás partes del cuerpo. Practicaban mucho ejercicio, lo cual difundieron por toda Europa. (1)

Desde los años 80 del siglo pasado, la belleza y la salud han dejado de ser un medio para convertirse en un fin. Una nueva epidemia tiene lugar en los países industrializados, y esto comienza a alarmar. La mayoría de jóvenes sufren una gran presión mediática y social sobre los estereotipos para conseguir un cuerpo delgado y joven; para conseguir el tal llamado “cuerpo 10”. (1) (2)

Se ha impuesto la delgadez (incluso extrema) como canon de belleza, con la consiguiente explosión de dietas milagrosas y la expansión de los alimentos light, la extensión de la cirugía estética a clases sociales a las que antes estaba vetada y la apología del ejercicio físico. (1) (2)

Existe una magnitud del fenómeno estereotipo, que en los medios de comunicación y la publicidad ejercen una fuerte influencia sobre la auto-percepción de los jóvenes. Muchos de estos desean parecerse a su modelo o estrella preferida y acuden al ejercicio extremo y dietas para alcanzar una forma física que puede ir en contra de la salud. (1) (2)

En la actualidad, existe un abuso de sustancias para mejorar el rendimiento deportivo y la forma física, que se ven muy extendidas por los gimnasios de todo el mundo y cuyo consumo, en la mayoría de los casos, no sigue un control o no ha sido prescrito por una persona cualificada. El perfil más activo que encontramos son los jóvenes, que realizan una actividad física de varias horas a la semana y realizan diferentes tipos de dietas o suplementos, buscando un fin, sin contar con los posibles efectos perjudiciales de su uso. (3) (4)

Estos suplementos y comidas tienen que suministrar un adecuado y práctico instrumento que cubra un requerimiento nutritivo para optimizar el entrenamiento diario o el rendimiento (por ejemplo bebidas deportivas, gel de carbohidrato, barritas deportivas); deben contener una cantidad cuantiosa para cubrir un déficit nutricional (como puede ser el suplemento de hierro); y tienen que contener nutrientes u otros componentes en cantidades que directamente aumenten el rendimiento deportivo o mantengan y restauren la salud y la función inmune, y que por otro lado tenga base científica.

Por este motivo diferentes investigaciones ponen de manifiesto que la entrada de este tipo de práctica es la entrada directa al sufrimiento de diferentes patologías tan activas hoy en día como pueden ser la anorexia, bulimia y vigorexia en la población juvenil. (5)

Por eso la percepción desde el punto de vista sanitario en los países desarrollados es una problemática que va en aumento ya que las campañas de marketing dirigidas a los jóvenes y que promocionan este hábito son muy extensas.

## **Objetivos**

### *Objetivo general:*

- Conocer la percepción de la población joven respecto a la toma de suplementos nutricionales con el fin de mejorar su aspecto físico.

### *Objetivos específicos:*

- Conocer las fuentes de información que los han llevado a la toma de los suplementos nutricionales y con qué expectativas.
- Conocer cuáles son los suplementos nutricionales más consumidos por la población joven y los motivos para su elección.
- Describir y valorar los conocimientos que poseen sobre el consumo, ventajas y efectos adversos de dichos suplementos.
- Conocer las experiencias de los jóvenes deportistas a cerca del consumo de suplementos.

## **Metodología**

### *Diseño:*

Estudio cualitativo, fenomenológico, descriptivo. En el cual se toma una muestra teórica orientada y racionada.

### *Criterios de inclusión:*

Hombres y mujeres mayores de 18 años y menores de 28, que acudan a gimnasios a realizar la práctica de deporte en varios gimnasios de un pueblo del norte de Almería, Cuevas del Almanzora y no padezcan ningún tipo de enfermedad psíquica ni física que les haga tomar suplementos nutricionales.

### *Criterios de exclusión:*

Personas que no cumplan los rangos de edad, que no entiendan castellano, que no acudan al gimnasio a practicar actividades deportivas y las que practiquen deporte fuera del gimnasio, las que padezcan enfermedades físicas o psíquicas donde deban tomar algún tipo de suplemento nutricional o pacientes que se nieguen a firmar el consentimiento informado.

## **Plan de trabajo**

Para definir los individuos de las muestras a estudiar consultaremos las bases de datos de los socios y socias que acuden a los diferentes gimnasios de la localidad de Cuevas de Almanzora, donde preseleccionaremos la muestra obtenida de los gimnasios de acuerdo a los requisitos propuestos. Además cogeremos una serie de datos de cada participante relacionado con la edad, el nivel de estudios, el estado civil, la ocupación que desempeñe y si están independizados o viven con los padres.

Con la intención de coger una muestra de 30 jóvenes, 15 del sexo femenino, a las cuales se les identificará de F1 a F15. Escogeremos otros 15 individuos del sexo masculino, a las cuales se identificará de M1 a M15, así garanticemos el anonimato de la muestra a

estudiar. Con éste número de participantes se pretende buscar saturación de ideas y diversidad y riqueza con la información obtenida de ellos, pensando que en principio es un número suficiente de sujetos, que aumentaría llegado el caso en que fuera necesario, dada la flexibilidad de los estudios cualitativos.

La información del tema a investigar será recogida por medio de entrevistas semi-estructuradas individuales y grupales, ambas se realizarán mediante grabaciones consentidas por todos los participantes y posteriormente serán transcritas textualmente. Se llevarán a cabo en una sala agradable, reservada y facilitada por el gimnasio, lugar donde los jóvenes podrán expresarse sin interrupciones.

Las entrevistas individuales tendrán una duración de 30 a 40 minutos y serán conducidas por un cuestionario semi-estructurado, mediante esta serie de preguntas:

- *¿Cuénteme por que acude al gimnasio?*
- *Según su criterio ¿Crees que lleva una buen alimentación?*
- *¿Me podrías hablar algo a cerca de los suplementos nutricionales?*
- *¿Qué piensas del consumo de los suplementos nutricionales?*

Además se llevará a cabo la técnica grupal de grupos focales diferenciadas por cada sexo y otra se realizará con 8 -10 jóvenes de la totalidad de la muestra. Dispondrá de una duración entre 60 y 90 minutos, en la cual solo actuaremos para moderar en algún momento de la reunión, sin dar un aspecto intimidatorio a los participantes, transmitiéndoles la importancia de las opiniones espontáneas. Dicho coloquio deberá de ser grabado, debido a la dificultad de tomar todos los datos en el momento.

- *¿Qué opináis sobre la toma de suplementos nutricionales en los deportistas que no son de alto rendimiento?*
- *¿Por qué creéis que algunas personas piensan que son malos para la salud?*
- *Describid un cuerpo ideal.*

### **Aspectos éticos**

No se observan inconvenientes ético-morales ni intereses que no estén relacionados con el avance y consolidación científica. En todas las instituciones, a los participantes se les pedirán los permisos oportunos y firmarán un consentimiento informado, además de la valoración y aprobación del CEIC.

### **Limitaciones**

Se obtendrá una muestra hasta llegar a saturación o hasta que encontremos tal diversidad de ideas que cumplamos nuestros objetivos. En este caso se usaran muestras intencionadas y orientadas por lo que puede que los resultados sean extrapolables a un entorno local y quizás no a un contexto más amplio. Sólo se usarán datos de pacientes que acudan a gimnasios, por lo que quedan excluidas las personas que practiquen otros deportes al aire libre y que puedan utilizar complementos nutricionales.

### **Bibliografía**

1. Pérez, R. 2006. Espéculo. Revista de estudios literarios. Universidad Complutense de Madrid.

2. Díaz Rojo, J. A.; Morant Marco, R.; Westall Pixton, D. (2006). El culto a la salud y la belleza. La retórica del bienestar. Madrid, Biblioteca Nueva, 2006
3. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et Al. Trends in alternative medicine use in the Unoted States, 1990-1997: results of a national summary survey. JAMA. 1998; 280: 1569-1575.
4. Burrke et al. Supplements and Sports foods. En clinical Sports Nutrition 3ra. Ed. Burke(ed), 485-580. Mc Graw-Hill interamericana. Mexico, 2006.
5. Arbinaga, F. Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. Revista Brasileira Ciencia y Movimiento. 2005. p. 51-60.