

**CARACTERIZACIÓN DEL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES,
ACTIVIDAD FÍSICA Y FRECUENCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EN USUARIOS
DE UN GIMNASIO DE LA CIUDAD DE ASUNCIÓN DE DICIEMBRE DEL 2022 A
FEBRERO DEL 2023**

Autores: Esteban José Martínez Ayala¹; Jimena Vaché Barboza¹
Tutores: Viviana Rossmary Acuña Insfrán¹;
Rodrigo Octavio Burgos Larroza¹

¹Carrera de Nutrición, Facultad de Ciencias Químicas, Universidad Nacional de Asunción

RESUMEN

Introducción: La prevalencia de consumo de suplementos y una relación poco saludable con el ejercicio físico es especialmente alta en individuos con dismorfia muscular (MD), trastorno en el cual al sujeto le preocupa la idea de que su estructura corporal sea pequeña o poco musculosa. **Objetivo:** identificar las características del consumo de suplementos nutricionales, actividad física y la frecuencia de Dismorfia Muscular en usuarios de un gimnasio de la ciudad de Asunción. **Materiales y métodos:** Estudio observacional descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 72 participantes, tanto hombres como mujeres, a los cuales se les aplicó una encuesta virtual con preguntas abiertas y cerradas para obtener información sobre datos sociodemográficos, actividad física y consumo de suplementos, además se aplicó el cuestionario Escala de Satisfacción Muscular para determinar la frecuencia de Dismorfia Muscular en la población. Trabajo aprobado por el Comité de ética de la Facultad (Código: 922/2022). **Resultados:** El 40,28% de los encuestados consume algún suplemento y de ellos los más consumidos fueron las proteínas (23,38%). Se encontró que además del entrenamiento con pesas, el 33,67% realizaba actividades en la sala de cardio (Cinta, bicicleta, escaladora, elíptica). La frecuencia de Dismorfia Muscular en la población estudiada fue de 19,44%. **Conclusiones:** Alrededor de la mitad de la muestra estudiada consume suplementos nutricionales, mientras que 2 de cada 10 presenta Dismorfia Muscular. No se encontró asociación entre el consumo de suplementos nutricionales y la frecuencia de Dismorfia muscular en usuarios de gimnasios.

Palabras Clave: *Suplementos nutricionales, actividad física, trastornos de la conducta alimentaria.*