

# Conocimiento de nutrición deportiva en estudiantes de una universidad guayaquileña y producción de un pódcast.

## PROBLEMA

En los gimnasios universitarios se observa un creciente interés por el entrenamiento y la mejora del rendimiento físico, que no siempre va a acompañado de un conocimiento adecuado en nutrición deportiva. La evidencia científica muestra deficiencias importantes en áreas aplicadas como suplementación, hidratación y requerimientos energéticos, situación que se ve agravada por la exposición a desinformación proveniente de redes sociales y creadores de contenido sin respaldo científico.

## OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un pódcast de educación nutricional deportiva basado en el diagnóstico de conocimientos previos de estudiantes universitarios, mediante la integración de evidencia científica y formatos de audio accesibles, para mejorar la alfabetización nutricional y promover hábitos saludables en dicha población.



## PROPUESTA

### Fase de evaluación

Encuesta a usuarios del gimnasio (N=67)

**Variables:**  
Hábitos, Fuentes de información y conocimientos

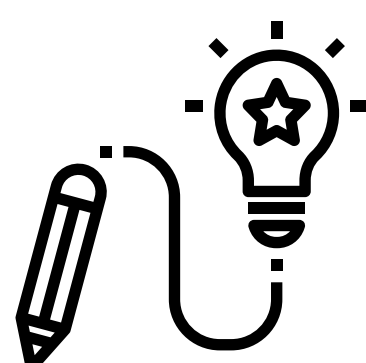
Análisis de datos



### Fase de diseño y producción

Selección de temas basada en hallazgos

Guionización, grabación y edición



### Implementación

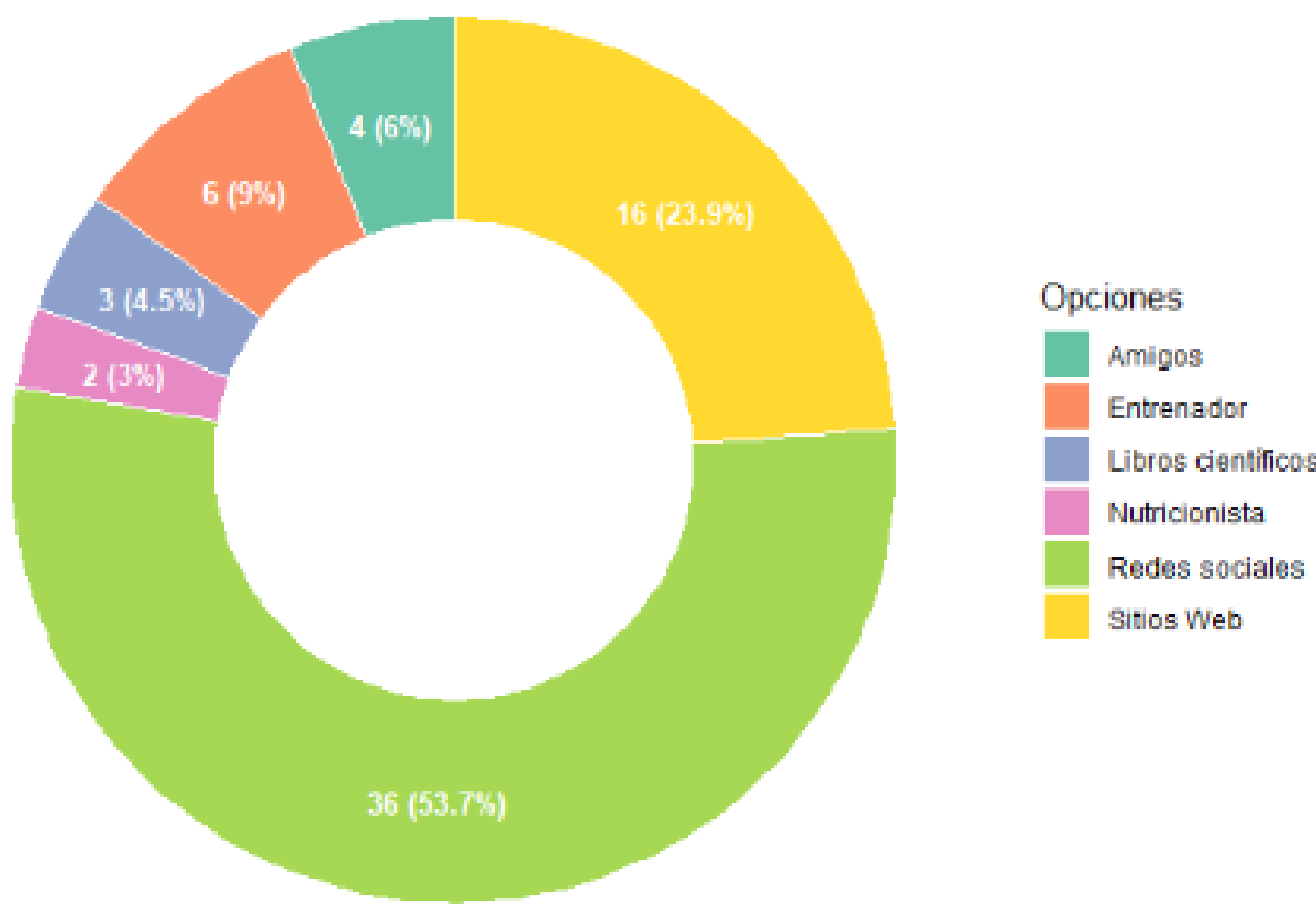
Difusión

Encuesta de satisfacción

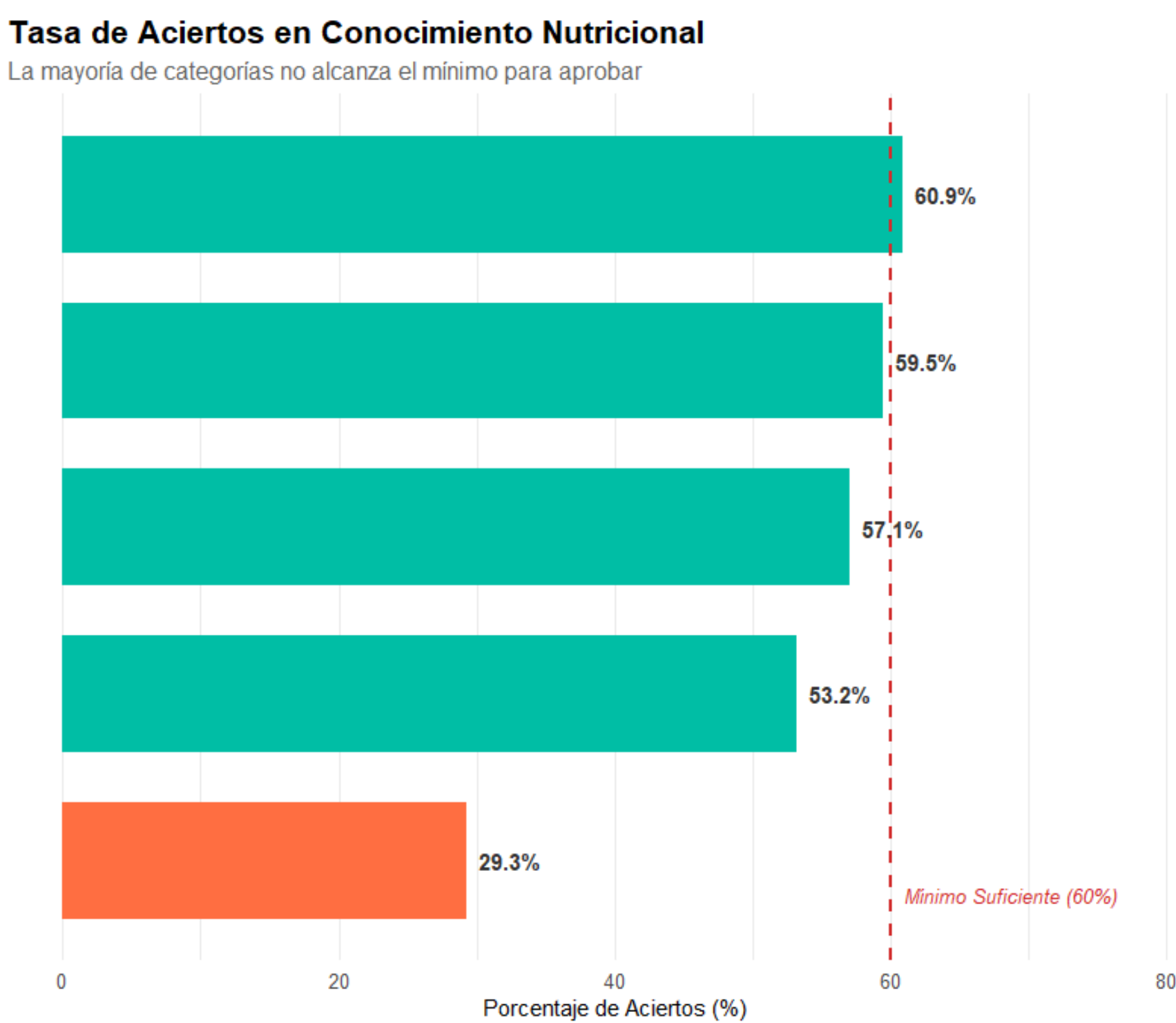


## RESULTADOS

### Predominio de la Autoeducación Digital



### Conocimientos en nutrición deportiva por área



## CONCLUSIONES

- Existe un nivel de conocimiento en nutrición deportiva global bajo-medio, con una brecha crítica en suplementación deportiva, donde la tasa de aciertos cae al 29.3%.
- Se evidencia una disonancia entre confianza y consumo, aunque el 90% confía en nutricionistas, el 53.7% se autoeduca en redes sociales, consumiendo formatos de videos cortos sobre nutrición.
- El desbalance entre el uso masivo de fuentes digitales (77.6%) frente a las académicas limita la potencia estadística para realizar comparaciones profundas entre grupos según su fuente de información.