

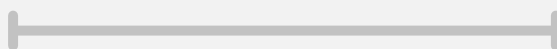
Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: Micaela Belén Michel

CAMBIOS EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL EN MUJERES DE 18 A 45 AÑOS QUE REALIZAN CROSSFIT

2026

Tutora: Lic. Adolfina Coronel Villalba



Citar como: Michel MB. Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 ños que realizan CrossFit. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad iSALUD;, 2026

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

RESUMEN

Introducción: El CrossFit es una disciplina de entrenamiento de alta intensidad que ha ganado popularidad entre las mujeres debido a sus beneficios en la fuerza, la resistencia y la composición corporal. Sin embargo, también puede influir en la percepción corporal y en las conductas alimentarias, favoreciendo tanto cambios positivos como patrones de alimentación de riesgo.

Objetivo: Analizar los cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que practican CrossFit, evaluando la influencia de esta disciplina sobre el autoconcepto físico y la imagen corporal.

Metodología: Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal en mujeres de 18 a 45 años que practican CrossFit en Buenos Aires. La muestra estuvo conformada por 114 mujeres, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario online diseñado en Google Forms y difundido mediante redes sociales y grupos relacionados con el CrossFit.

Resultados: El 81,6% de las participantes manifestó haber mejorado su alimentación desde que comenzó a practicar CrossFit, mientras que el 73,7% refirió una mejora en su percepción corporal. Además, el 56,2% se mostró satisfecha o muy satisfecha con su cuerpo y el 79% presentó algún grado de clasificación de los alimentos como “buenos” o “malos”. Asimismo, el 75,4% manifestó sentir culpa alimentaria al menos ocasionalmente y el 68,9% indicó compararse corporalmente con otras personas durante el entrenamiento. El 88,6% seguía cuentas de fitness y alimentación en redes sociales.

Conclusión: Si bien el CrossFit promueve el autoconcepto físico y mejoras en los hábitos alimentarios, no excluye el riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas. La influencia de las redes sociales y la idealización de ciertos tipos de cuerpo dentro de la disciplina representan factores significativos que pueden afectar la salud física y mental de las practicantes.

Palabras clave: CrossFit, Mujeres, Conducta Alimentaria, Percepción Corporal, Redes Sociales.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

ABSTRACT

Introduction: CrossFit is a high-intensity training discipline that has gained popularity among women due to its benefits for strength, endurance, and body composition. However, it can also influence body perception and eating behaviors, fostering both positive changes and risky eating patterns.

Objective: To analyze changes in eating behavior and body perception in women aged 18 to 45 who practice CrossFit, evaluating the influence of this discipline on physical self-concept and body image.

Methodology: A non-experimental, descriptive, and cross-sectional study was conducted among women aged 18 to 45 who practice CrossFit in Buenos Aires. The sample consisted of 114 women, selected through non-probabilistic convenience sampling. Data collection was carried out through an online questionnaire designed in Google Forms and distributed via social media and CrossFit-related groups.

Results: 81.6% of participants reported that their eating habits had improved since they began practicing CrossFit, while 73.7% reported an improvement in their body image perception. In addition, 56.2% were satisfied or very satisfied with their bodies, and 79% showed some degree of classifying foods as “good” or “bad.” Furthermore, 75.4% reported experiencing food-related guilt at least occasionally, and 68.9% indicated comparing their bodies with those of other people during training. Finally, 88.6% followed fitness and nutrition-related accounts on social media.

Conclusion: While CrossFit promotes physical self-concept and improvements in eating habits, it is not exempt from the risk of developing disordered eating behaviors. The influence of social media and the idealization of certain body types within the discipline represent significant factors that can affect practitioners' mental and physical health.

Keywords: CrossFit, Women, Eating Behavior, Body Perception, Social Media.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

AGRADECIMIENTOS

A Isalud, por haberme abierto sus puertas, por haberme dado un lugar, una oportunidad y, sobre todo, por haberme formado y acompañado durante todos estos años.

A mi tutora Adolf, por su calidez, su paciencia y su manera de acompañarme, tanto a lo largo de otras materias como en este momento tan importante. No podría haber elegido a alguien mejor para recorrer este camino.

A mi familia y amigos, por ser mi sostén incondicional. Por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por impulsarme a seguir cuando las fuerzas no alcanzaban y por abrazarme en cada caída. Por comprender mis ausencias, por bancar mis tiempos, mis nervios y mis días difíciles. Este logro es también de ustedes, porque ningún sueño vale tanto si no se tiene con quien compartirlo.

Y a mí, por no haberme rendido. Por haber seguido incluso cuando parecía imposible. Por confiar, aunque sea un poquito, en que podía lograrlo. Este camino no fue lineal, pero puedo decir: valió cada paso, cada caída y cada intento.

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	MARCO TEÓRICO	3
2.1.1	ANTECEDENTES	3
2.1.2	AUTOCONCEPTO FÍSICO	4
2.1.3	IMAGEN CORPORAL	5
2.1.4	El trastorno dismórfico corporal (TDC)	6
2.1.5	CONDUCTA ALIMENTARIA	6
2.1.6	Conductas alimentarias de riesgo	7
2.1.7	TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA O DESORDEN ALIMENTICIO 8	
2.1.8	FACTORES SOCIOCULTURALES.....	9
2.1.9	CROSSFIT	10
3.	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
4.	OBJETIVOS.....	12
4.1.1	General.....	12
4.1.2	Específicos.....	12
5.	VARIABLES.....	13
6.	METODOLOGÍA.....	15
6.1.1	Diseño de investigación.....	15
6.1.2	Población	15
6.1.3	Criterios de inclusión.....	15

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

6.1.5	Criterios de exclusión	16
6.1.6	Criterios de eliminación.....	16
6.1.7	Tipo de muestreo	16
6.1.8	Metodología de recolección de los datos.....	17
6.1.9	Tratamiento y análisis de los datos.....	18
7.	RESULTADOS	19
8.	DISCUSIÓN.....	39
9.	CONCLUSIONES.....	43
10.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
11.	ANEXOS.....	50

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en la manera en que la práctica de CrossFit, un deporte que combina fuerza, resistencia y estética corporal, influye en cómo las mujeres perciben su propio cuerpo, cómo valoran los cambios que experimentan al entrenar y de qué manera estas percepciones pueden impactar en sus hábitos alimentarios, considerando además el papel que desempeñan los factores sociales como los compañeros, las redes sociales y la familia.

Los cambios en las conductas alimentarias refieren a las modificaciones que pueden darse en la forma en que una persona se relaciona con la comida. Esto incluye sus hábitos, qué come, cuánto come, con qué frecuencia lo hace, y también las actitudes o pensamientos que tiene hacia la alimentación. (1)

Estos cambios no ocurren de manera aislada, sino que están influenciados por distintos factores. Por un lado, intervienen aspectos biológicos, como el hambre o las necesidades del cuerpo. Pero también influyen factores psicológicos, como las emociones, el estrés o la ansiedad, que pueden modificar la forma de alimentarse. A esto se suman los factores sociales y culturales, como las costumbres, el entorno familiar o las redes sociales, la actividad física, que muchas veces condicionan las elecciones alimentarias. (1 - 2)

Además, estos cambios pueden ser tanto positivos como negativos. Por ejemplo, pueden implicar una mejora en la calidad de la alimentación o una mayor organización de las comidas, pero también pueden manifestarse en restricciones excesivas, descontrol alimentario o preocupaciones poco saludables con respecto a la comida. (2)

En este sentido, comprender los cambios en la conducta alimentaria implica no solo observar qué come una persona, sino también analizar por qué lo hace y qué factores están influyendo en esas decisiones, integrando aspectos biológicos, psicológicos y sociales. (1 - 2)

El deporte, si bien aporta múltiples beneficios para la salud física y mental, también puede convertirse en un espacio donde se refuercen ciertas presiones sociales y estéticas.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

En el caso del CrossFit, un entrenamiento de alta intensidad que combina ejercicios de fuerza y resistencia, la exposición corporal y la búsqueda de determinados resultados físicos pueden influir en la percepción de la imagen corporal en mujeres (3 - 4). Se han observado mejoras tanto físicas como psicológicas, incluyendo aumento de la fuerza, cambios en la composición corporal y mayor autoconfianza, aspectos que contribuyen a una valoración más positiva del propio cuerpo. Sin embargo, estos cambios también pueden dar lugar a nuevas exigencias y comparaciones sociales, las cuales influyen en la forma en que las mujeres evalúan su imagen corporal y su relación con la alimentación (5).

Cada vez son más las mujeres que eligen esta práctica, desafiando prejuicios tradicionales como la creencia de que “hacer fuerza genera un cuerpo masculino”. No obstante, esta elección también puede traer consigo nuevas presiones y expectativas sociales que impactan en la relación con el cuerpo y con la comida.

Por todo lo expuesto, resulta pertinente investigar cómo se relacionan los cambios en la conducta alimentaria con la percepción corporal en mujeres que practican CrossFit, teniendo en cuenta el papel que cumple el entorno social y los hábitos alimentarios.

2. MARCO TEÓRICO

2.1.1 ANTECEDENTES

En los últimos años, el CrossFit se ha consolidado como una de las modalidades de entrenamiento más elegidas por mujeres adultas, debido a su impacto sobre la fuerza, la resistencia y la composición corporal. Sin embargo, diversos estudios han comenzado a señalar que la intensidad del entrenamiento, sumada a la búsqueda de rendimiento y estética corporal, puede favorecer la aparición de conductas alimentarias desordenadas y una percepción corporal distorsionada (6-8).

Mavrandrea y Gonidakis (2022) observaron en un estudio comparativo que las personas que practican CrossFit presentan mayor riesgo de dependencia al ejercicio (19,8%) y de ortorexia nerviosa, en comparación con quienes asisten a gimnasios tradicionales. Además, identificaron al perfeccionismo como un factor asociado a la rigidez alimentaria y al control excesivo del cuerpo. Estos resultados permiten comprender cómo la cultura de la disciplina y la búsqueda del rendimiento pueden modificar la conducta alimentaria en este grupo. (6)

Por su parte, Cunha y cols. (2022) analizaron las diferencias por sexo en atletas de CrossFit y encontraron que las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de restricción alimentaria, preocupación por el peso e insatisfacción corporal. (7). Este hallazgo refuerza la importancia de considerar los factores de género en la relación entre ejercicio y alimentación, especialmente en contextos donde la imagen física adquiere relevancia social.

De forma complementaria, un estudio realizado en 2024 en mujeres practicantes de CrossFit reveló que el 37,2 % de las participantes presentaba riesgo de conducta alimentaria desordenada, y más del 80 % mostraba síntomas de dependencia al ejercicio (8). Las autoras señalaron que la presión por mantener un determinado físico y los hábitos de alimentación orientados al rendimiento pueden derivar en baja disponibilidad energética y consecuencias negativas para la salud hormonal.

En conjunto, estos antecedentes muestran que la práctica de CrossFit puede asociarse a cambios en la conducta alimentaria y en la percepción corporal, especialmente en mujeres adultas jóvenes. No obstante, la mayoría de los estudios se centran en poblaciones extranjeras y no abordan con

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

profundidad la experiencia subjetiva de las practicantes, lo cual justifica la necesidad de investigaciones locales que exploren esta problemática en mujeres de 18 a 45 años.

2.1.2 AUTOCONCEPTO FÍSICO

El autoconcepto físico puede definirse como la representación mental que una persona construye acerca de su propio cuerpo, constituyendo una de las dimensiones más relevantes dentro del autoconcepto general, el cual se caracteriza por ser jerárquico y multidimensional (9-10). Este constructo se encuentra influido por factores socioculturales y comprende múltiples componentes de la experiencia corporal, integrando aspectos perceptivos y cognitivos —como la percepción de la forma, el tamaño y los rasgos físicos— junto con dimensiones afectivas y emocionales vinculadas a la apariencia, la salud y el peso (11-12).

Asimismo, el autoconcepto físico no se limita únicamente a la percepción de la apariencia corporal, sino que también incluye la valoración del estado físico, la fuerza, la condición física y la capacidad deportiva, reflejando una concepción integral y funcional del cuerpo (13). En línea con investigaciones recientes, la imagen corporal y el autoconcepto físico se consideran constructos multidimensionales estrechamente vinculados con la autoestima, el bienestar psicológico y la práctica de actividad física, especialmente en mujeres, donde pueden influir en la adherencia al ejercicio y en la satisfacción corporal (14-15).

Según Goñi y Ruiz de Azúa (2016), el autoconcepto físico es una construcción personal que integra las percepciones sobre la apariencia y las capacidades corporales, y se configura a partir de la experiencia, la comparación social y las influencias culturales(17). Del mismo modo, Fox (2019) sostiene que el autoconcepto físico incluye tanto la percepción de la competencia física como el valor que la persona le atribuye a su cuerpo (18). Por su parte, Cash y Smolak (2011) destacan que los modelos culturales y los mensajes sociales sobre el cuerpo influyen de forma directa en la manera en que las personas se perciben y evalúan a sí mismas físicamente. (19)

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

2.1.3 IMAGEN CORPORAL

Se refiere a cómo una persona ve, siente, piensa y evalúa su cuerpo incluyendo percepciones físicas, actitudes emocionales y creencias.

Se encuentra dentro del autoconcepto físico, ya que representa una de sus dimensiones principales. Mientras que el autoconcepto físico abarca la percepción global que una persona tiene sobre su cuerpo (incluyendo aspectos de apariencia, capacidad, fuerza y salud), la imagen corporal se centra específicamente en la percepción, las emociones y las actitudes que el individuo desarrolla hacia su apariencia externa. En otras palabras, la imagen corporal constituye el componente perceptivo y afectivo del autoconcepto físico, siendo una parte esencial en la construcción de cómo cada persona se valora y se identifica con su propio cuerpo. (20)

Diversos autores sostienen que ambos conceptos están estrechamente relacionados: un autoconcepto físico positivo suele asociarse con una imagen corporal más satisfactoria y una mejor relación con el propio cuerpo, mientras que las distorsiones o insatisfacciones corporales pueden afectar negativamente la autopercepción y la autoestima (20)

Cuando la valoración del cuerpo se basa principalmente en su apariencia o no coincide con los ideales sociales de belleza, es común que aparezcan sentimientos de insatisfacción, baja autoestima y preocupación excesiva por el peso o la figura. (20)

Influyen factores como:

- Socioculturales: medios de comunicación, redes sociales, ideales de belleza que imponen cuerpos “delgados”, tonificados, “fit”.
- Género: las mujeres están más expuestas a estándares estéticos, presión por delgadez o apariencia.
- Deporte: algunos de ellos promueven modelos corporales concretos, lo que puede aumentar la autocrítica corporal.

Además, la imagen corporal influye significativamente en las elecciones alimentarias. (21).

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

2.1.4 EL TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL (TDC)

Es un trastorno psiquiátrico caracterizado por una preocupación excesiva y persistente por uno o más defectos percibidos en la apariencia física, los cuales son mínimos o incluso inexistentes para los demás. Esta preocupación puede generar angustia significativa y deterioro en el funcionamiento social, laboral o académico del individuo. Son multifactoriales e incluyen una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. (22)

2.1.5 CONDUCTA ALIMENTARIA

La conducta alimentaria comprende el conjunto de hábitos, actitudes y comportamientos relacionados con la selección, preparación e ingesta de alimentos, los cuales se encuentran influenciados por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. En personas que realizan actividad física, estos hábitos suelen verse modificados por objetivos vinculados al rendimiento deportivo, la composición corporal y la imagen física, pudiendo generar cambios tanto positivos como conductas alimentarias de riesgo. Diversos estudios señalan que el ejercicio físico intenso y la preocupación por la estética corporal pueden relacionarse con prácticas restrictivas, control excesivo de la alimentación y alteraciones en la percepción corporal. (23-25)

Cambios positivos frecuentes:

- Mayor conciencia nutricional: muchas mujeres comienzan a interesarse más por la calidad de los alimentos, priorizando proteínas, vegetales y fuentes saludables de energía.
- Planificación alimentaria: se incorporan rutinas de comidas antes y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento y la recuperación.
- Relación más funcional con la comida: la alimentación se resignifica en función del rendimiento físico.
- Aumento del consumo de agua y control del alcohol o azúcar, buscando mejorar el rendimiento.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Cambios negativos:

- Excesiva preocupación por el cuerpo o el rendimiento: algunas mujeres pueden desarrollar conductas rígidas, miedo a subir de peso o presión por mantener un físico “fitness”.
- Restricción alimentaria o dietas extremas: a veces se adaptan sin supervisión profesional, buscando resultados rápidos.
- Uso de suplementos sin control: lo que puede alterar el equilibrio nutricional
- Comparación social y autoexigencia: la competencia interna del ambiente CrossFit puede reforzar la insatisfacción corporal en ciertos casos.

El nivel de entrenamiento, la influencia del grupo y del coach, la educación alimentaria previa, los objetivos personales de cada uno dentro de la disciplina, la presión social de tener un cuerpo estético, la insatisfacción corporal y las redes sociales son factores que predisponen a padecer trastornos de la conducta alimentaria (TCA). También, existen manifestaciones similares a estos que se dan con menor frecuencia denominadas conductas alimentarias de riesgo (CAR). (21)

2.1.6 CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO

Las conductas alimentarias de riesgo son patrones de alimentación que pueden afectar la salud física o emocional, pero que no necesariamente cumplen los criterios para un trastorno alimentario diagnosticable. Incluyen, por ejemplo, la restricción exagerada de alimentos, el uso de laxantes, los vómitos autoinducidos o el ejercicio excesivo con fines de controlar el peso. Aunque no siempre se consideran trastornos clínicos, estas conductas representan un factor de riesgo importante para desarrollarlos más adelante. (26)

Diversos estudios muestran que las CAR son más frecuentes durante la adolescencia y la juventud, especialmente en mujeres, y se asocian con insatisfacción corporal, baja autoestima y presión sociocultural relacionada con la apariencia física (20). Además, factores psicológicos como la

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

ansiedad, el perfeccionismo y la preocupación excesiva por el peso y la figura corporal incrementa la probabilidad de adoptar estas conductas (27).

La evidencia indica que la prevalencia de CAR puede variar según la población estudiada y el contexto sociocultural, pero los datos disponibles sugieren que entre el 5 % y el 15 % de adolescentes y jóvenes presentan algún tipo de conducta de riesgo alimentario, con diferencias significativas entre mujeres y hombres (20). Estas conductas representan un factor de riesgo temprano para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y requieren estrategias preventivas centradas en la educación nutricional, la promoción de la autoestima y la regulación emocional. (20)

2.1.7 TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA O DESORDEN ALIMENTICIO

Constituyen un conjunto de alteraciones caracterizadas por actitudes, pensamientos y comportamientos disfuncionales relacionados con una preocupación persistente por el peso corporal, la alimentación y la imagen corporal (27-28). Estas preocupaciones suelen estar acompañadas de creencias negativas acerca del propio cuerpo y del acto de comer, pudiendo derivar en conductas como la restricción alimentaria, los episodios de atracones, el ejercicio físico excesivo, la provocación del vómito o el uso inadecuado de laxantes (27-30).

Los TCA presentan una etiología multifactorial, resultado de la interacción de factores individuales, psicológicos, familiares y socioculturales (28-29). Asimismo, estas conductas afectan significativamente tanto la salud física como la salud mental, pudiendo comprometer la calidad de vida e incluso poner en riesgo la vida en los casos más graves (27).

Diversas investigaciones han señalado que la incidencia de los TCA es mayor en contextos donde existe una elevada presión sociocultural sobre la apariencia física, especialmente en entornos donde el cuerpo adquiere un rol central, favoreciendo la internalización de ideales estéticos y la búsqueda de delgadez como factor de riesgo (31-32).

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Si bien estos trastornos pueden manifestarse a lo largo de todo el ciclo vital, su aparición es más frecuente durante la adolescencia, particularmente entre los 12 y 18 años, aunque también se observan en la adultez, con mayor prevalencia en mujeres, quienes tienden a presentar mayores niveles de insatisfacción corporal, baja autoestima y preocupación por el peso en comparación con los hombres (27-31-33).

En este sentido, el creciente involucramiento de las mujeres en prácticas deportivas puede representar tanto un factor protector para la salud como un contexto de mayor exposición a exigencias corporales y estéticas (32-34).

2.1.8 FACTORES SOCIOCULTURALES

Los ideales corporales contemporáneos promovidos por las redes sociales presentan en las mujeres una doble exigencia estética: mantener un cuerpo delgado, pero al mismo tiempo fuerte y tonificado. Este modelo corporal “fit” combina características tradicionalmente asociadas a la feminidad, como la delgadez y la apariencia estética, con atributos vinculados históricamente a la masculinidad, como la fuerza y la resistencia física. En disciplinas como el CrossFit, el cuerpo adquiere un valor simbólico asociado a la disciplina, el rendimiento y el autocuidado. A través de las redes sociales, la exposición constante de cuerpos atléticos y estilos de vida saludables contribuye a reforzar determinados estándares estéticos y a promover la búsqueda del cuerpo “ideal”. Sin embargo, esta presión puede generar elevados niveles de autoexigencia, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo, especialmente en mujeres jóvenes. (36-37)

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

2.1.9 CROSSFIT

El CrossFit es un método de entrenamiento funcional de alta intensidad que combina ejercicios provenientes de distintas disciplinas como la halterofilia, la gimnasia y el entrenamiento cardiovascular. Su objetivo principal es desarrollar un acondicionamiento físico integral, trabajando simultáneamente fuerza, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación, velocidad y equilibrio. Cada sesión suele tener varias etapas: un calentamiento, trabajo técnico o fuerza, el “WOD” (Workout of the Day) y un enfriamiento o estiramiento. El método propone variabilidad, intensidad, y adaptación al practicante. (40)

En los últimos años, se ha vuelto una de las disciplinas más populares dentro del entrenamiento funcional, atrayendo especialmente a mujeres que buscan mejorar su fuerza, resistencia y composición corporal. Sin embargo, diferentes investigaciones han empezado a mostrar que esta modalidad también puede influir en la relación con la comida y con el cuerpo.

Además de una actividad física también se destaca la comunidad que se genera, el sentido de pertenencia y el enfoque en el rendimiento físico y la funcionalidad del cuerpo. (40)

Sin embargo, también pueden aparecer algunos aspectos que resultan problemáticos dentro de esta práctica. En ciertos casos, surgen preocupaciones relacionadas con la alimentación, el miedo a aumentar de peso o la tendencia a clasificar los alimentos como “buenos” o “malos”. Cuando estas ideas se mantienen en el tiempo, pueden generar una relación más tensa o ansiosa con la comida, favoreciendo la aparición de conductas alimentarias desordenadas.

En general, factores como la autoexigencia, la comparación con otras personas, la búsqueda de un cuerpo “ideal” y la falta de educación nutricional pueden influir en la forma en que se desarrollan los hábitos alimentarios. No obstante, cuando la práctica se enfoca en el bienestar, la salud y el rendimiento, más que en la estética, el CrossFit puede contribuir de manera positiva a mejorar tanto la percepción corporal como la relación con la alimentación. (33)

Por otro lado, esta disciplina puede influir en la alimentación a través de diferentes aspectos. La alta demanda física implica mayores requerimientos energéticos, por lo que es necesario mantener una alimentación adecuada en hidratos de carbono, proteínas y grasas. Cuando estas necesidades no se

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

cubren correctamente, pueden aparecer consecuencias como fatiga, alteraciones metabólicas, sensación de hambre excesiva o incluso conductas restrictivas.

Además, el uso de suplementos deportivos, frecuente en este tipo de entrenamiento, puede influir en la forma en que se entiende la alimentación “correcta”, así como generar cierta presión por mejorar el rendimiento. A esto se suman las comparaciones dentro del entorno de entrenamiento, que en algunos casos pueden reforzar la autoexigencia y la insatisfacción corporal.

En este contexto, la relación entre la imagen corporal y el autoconcepto físico cobra un papel importante. El CrossFit, al centrarse en la funcionalidad del cuerpo, la fuerza y el rendimiento, puede favorecer una forma más positiva de percibirse. Muchas mujeres comienzan a valorar más lo que su cuerpo es capaz de hacer, lo que contribuye a mejorar su autoconcepto físico y a disminuir la preocupación por la apariencia. A medida que experimentan mejoras en su fuerza, resistencia o capacidad física, también aumenta la valoración que hacen de su propio cuerpo desde una perspectiva más funcional. (41)

Algunos estudios muestran que, a pesar de este enfoque en la funcionalidad, siguen existiendo presiones sociales relacionadas con la delgadez, la tonificación o ciertos ideales de belleza, lo que puede generar contradicciones en cómo se perciben y se valoran. Por eso, la práctica del CrossFit puede ser tanto un factor positivo, que ayuda a tener una relación más saludable con el cuerpo, como un factor de riesgo, sobre todo cuando se compara el propio cuerpo con estándares sociales o se sienten presiones estéticas externas (41).

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La creciente participación de mujeres en el CrossFit plantea interrogantes sobre el modo en que esta disciplina influye en su relación con la alimentación y con el propio cuerpo. Si bien la práctica puede favorecer una valoración más funcional del cuerpo y hábitos alimentarios más conscientes (41), también puede asociarse a conductas alimentarias de riesgo, presión estética y comparación corporal (6 - 7), especialmente en contextos atravesados por las redes sociales (21). Dado que la evidencia local sobre esta población es escasa, resulta necesario indagar cómo se manifiesta esta relación en mujeres que practican CrossFit en Buenos Aires.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

En consecuencia, el presente trabajo se propone responder al siguiente interrogante:

¿Qué cambios en la conducta alimentaria y en la percepción corporal manifiestan las mujeres de 18 a 45 años que practican CrossFit en Buenos Aires, y qué factores socioculturales se asocian a dichos cambios?

4. OBJETIVOS

4.1.1 GENERAL

Analizar los cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan CrossFit, evaluando cómo la práctica de esta disciplina influye en su autoconcepto físico y en la imagen corporal.

4.1.2 ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas y de práctica deportiva de las mujeres participantes.
- Identificar la presencia de conductas alimentarias de riesgo en mujeres que realizan CrossFit.
- Evaluar la percepción corporal y el autoconcepto físico de las participantes.
- Describir la relación entre la frecuencia e intensidad de la práctica de CrossFit y los cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal.
- Explorar posibles factores socioculturales y emocionales que influyen en la relación entre la práctica de CrossFit, la imagen corporal y la conducta alimentaria.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

5. VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica / instrumento
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento de la participante hasta el momento de la recolección de datos	Años cumplidos	Valor numérico (ej: 18–45 años)	Cuantitativa discreta (escala de razón)	Encuesta estructurada
Frecuencia de entrenamiento	Cantidad de veces por semana que la participante asiste a clases de CrossFit	Número de entrenamientos semanales	1–2 veces / 3–4 veces / 5 o más veces	Cuantitativa discreta (escala de razón)	Encuesta estructurada
Tiempo de práctica	Período durante el cual la participante	Meses o años de práctica	< 6 meses / 6–12 meses / > 1 año	Cuantitativa continua	Encuesta estructurada

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

	ha practicado CrossFit de manera continua			(escala de razón)	
Conducta alimentaria	Conjunto de hábitos, actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación	Respuestas a ítems sobre hábitos, restricciones, control de ingesta	Adecuada / Moderadamente adecuada / Inadecuada	Cualitativa ordinal	Cuestionario
Percepción corporal	Forma en que las participantes perciben y evalúan su propio cuerpo	Nivel de satisfacción corporal	Alta satisfacción / Satisfacción media / Insatisfacción	Cualitativa ordinal	Cuestionario

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

6. METODOLOGÍA

6.1.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño del trabajo realizado es no experimental, de corte transversal.

6.1.2 POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por mujeres de entre 18 y 45 años que asisten a gimnasios donde se practica CrossFit, en la provincia de Buenos Aires.

La muestra estuvo integrada por 114 participantes, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

6.1.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyeron en el estudio mujeres que cumplieron con las siguientes condiciones:

- Tener entre 18 y 45 años.
- Practicar CrossFit de manera regular (al menos 2-3 veces por semana)
- Asistir a gimnasios de Buenos Aires, donde se desarrolla esta disciplina
- Contar con un tiempo mínimo de práctica de CrossFit de 3 meses, con el fin de asegurar una exposición suficiente a las dinámicas propias de la actividad (exigencia física, interacción social y cultura del entrenamiento)
- Aceptar participar de manera voluntaria en el estudio
- Completar el cuestionario en su totalidad

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

6.1.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron del estudio aquellas participantes que presentaron algunas de las siguientes condiciones:

- No se encuentren dentro del rango etario establecido (menores de 18 años o mayores de 45 años)
- No practiquen crossfit de manera regular o lo hagan en forma esporádica
- Tengan un tiempo de práctica menor al establecido para el estudio
- No completen el cuestionario en su totalidad o lo hagan de manera inconsistente

6.1.6 CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Se eliminaron del estudio aquellas participantes que, habiendo sido incluidas inicialmente, presentaron alguna de las siguientes situaciones durante el desarrollo del mismo:

- No completaron el cuestionario en su totalidad luego de haberlo iniciado
- Presentaron respuestas inconsistentes, contradictorias o evidentemente no veraces que comprometían la calidad de los datos
- No cumplieron finalmente con los criterios de inclusión establecidos (por ejemplo: frecuencia de entrenamiento o tiempo mínimo de práctica)
- Interrumpieron su participación sin finalizar el proceso de recolección de datos.

6.1.7 TIPO DE MUESTREO

La unidad de análisis estuvo constituida por mujeres que practican CrossFit, considerando a cada participante de manera individual, en función de las variables de estudio definidas.

La muestra estuvo integrada por 114 mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos. Las participantes fueron seleccionadas a partir de su disponibilidad,

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

accesibilidad y voluntad de participación, siendo contactadas a través de una encuesta de Google Form enviada a gimnasios donde se practica la actividad y compartida mediante redes sociales.

En relación con la estrategia de selección, se empleó un muestreo no probabilístico, específicamente de tipo intencional y por conveniencia.

El carácter intencional del muestreo se justifica en la selección deliberada de sujetos que presentan características específicas relevantes para el estudio, en este caso, mujeres adultas que practican CrossFit de manera regular. Por su parte, el componente por conveniencia responde a la inclusión de aquellas participantes que se encuentren accesibles en términos geográficos y que acepten participar voluntariamente.

Asimismo, se garantizó que todas las participantes cumplan con los criterios de inclusión definidos y se respetaron los principios éticos, incluyendo el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos y la participación voluntaria.

6.1.8 METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para el presente estudio, a través de la aplicación de Google Forms. El instrumento estuvo compuesto por preguntas cerradas y semiabiertas, organizadas en secciones que permitieron relevar tanto las variables de caracterización de la muestra como las variables principales de estudio.

En una primera sección, se incluyeron preguntas orientadas a obtener información sociodemográfica y deportiva de las participantes, tales como edad, frecuencia de entrenamiento y tiempo de práctica de CrossFit.

En una segunda sección, se indagó sobre la conducta alimentaria, abordando aspectos como hábitos de alimentación, relación con la comida, posibles restricciones alimentarias y presencia de conductas asociadas al control del peso.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Finalmente, se incorporaron ítems destinados a evaluar la percepción corporal, considerando el grado de satisfacción con la imagen corporal y la autopercepción física.

El cuestionario fue administrado de manera online, a través de Google Forms, lo que permitió facilitar el acceso y la participación de las encuestadas. La difusión del mismo se realizó mediante redes sociales y grupos WhatsApp de gimnasios donde se realiza la actividad, invitando a participar de forma voluntaria.

Previo a su implementación, se garantizó que todas las participantes reciban información clara sobre los objetivos del estudio, asegurando el carácter anónimo y confidencial de los datos recolectados. Y, pudiendo dar su consentimiento en el mismo cuestionario.

Los datos obtenidos fueron recopilados de forma automática en una base de datos digital, lo que permitió su posterior organización, procesamiento y análisis estadístico.

6.1.9 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se elaboró un cuestionario mediante la plataforma Google Forms, compuesto por preguntas cerradas y semiabiertas. Posteriormente, los datos recolectados fueron exportados y procesados en una planilla de Excel, donde se realizó un análisis estadístico descriptivo que incluyó el cálculo de frecuencias absolutas y relativas, así como porcentajes. Los resultados se presentaron de manera gráfica a través de diagramas de torta y gráficos de barras, facilitando su interpretación.

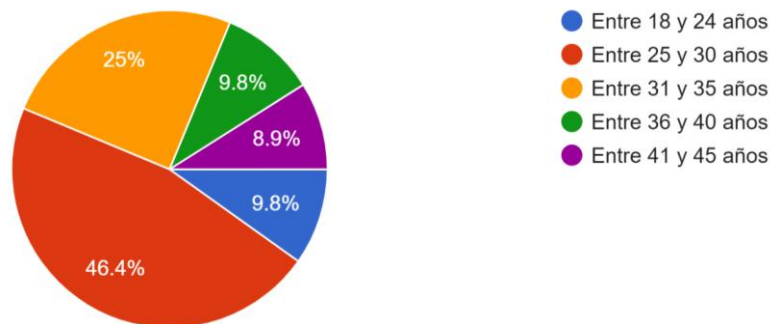
Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

7. RESULTADOS

La muestra final quedó constituida por $n=114$ personas.

GRÁFICO 1: RANGO ETARIO



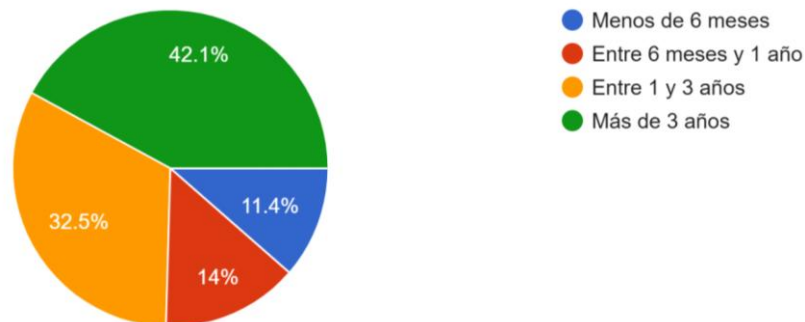
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayor parte de las participantes tenía entre 25 y 30 años (46,4%), seguida por el grupo de 31 a 35 años (25%). Los grupos de 18 a 24 años y de 36 a 40 años representaron ambos el 9,8%, mientras que el menor porcentaje correspondió a las participantes de 41 a 45 años (8,9%). Estos datos permiten caracterizar a la muestra, en respuesta al objetivo de describir las características sociodemográficas de las participantes, predominando las mujeres jóvenes adultas.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 2: ANTIGÜEDAD EN LA PRÁCTICA DE CROSSFIT



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Respecto al tiempo de práctica de CrossFit, el 42,1% realizaba la actividad desde hacía más de 3 años, el 32,5% entre 1 y 3 años, el 14% entre 6 meses y 1 año y el 11,4% llevaba menos de 6 meses practicándolo. En relación con el objetivo de describir las características de práctica deportiva, se observa que la mayoría de la muestra presenta una práctica sostenida en el tiempo, lo que asegura una exposición suficiente a las dinámicas de la disciplina.

GRÁFICO 3: INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE CROSSFIT EN LA PERCEPCIÓN CORPORAL



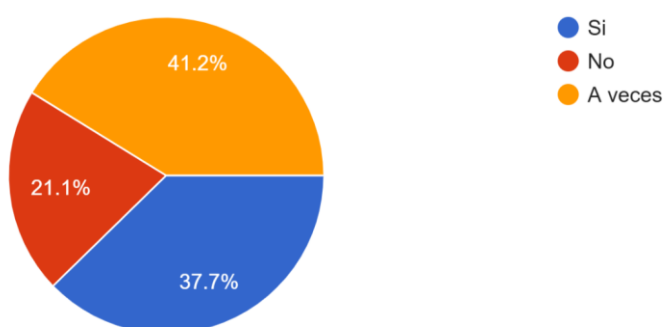
Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayoría de las participantes percibió que la práctica de CrossFit tuvo una influencia positiva en su percepción corporal. El 50,9% manifestó sentirse más conforme y segura con su cuerpo, mientras que el 28,1% indicó sentirse mucho más segura y satisfecha. En cambio, un 9,6% expresó sentirse inconforme e insegura con su cuerpo. Estos resultados aportan al objetivo de evaluar la percepción corporal, sugiriendo una influencia mayormente positiva de la práctica sobre la autopercepción física, aunque persiste una minoría con vivencias negativas.

GRÁFICO 4: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN “BUENOS” O “MALOS”



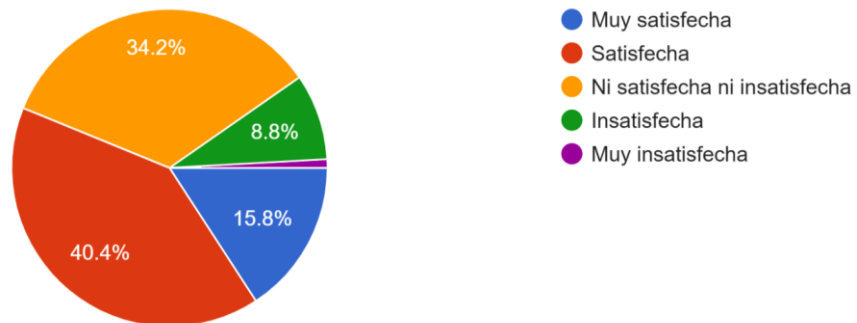
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayoría de las participantes presentó algún grado de clasificación de los alimentos como “buenos” o “malos”. El 41,2% indicó hacerlo a veces y el 37,7% afirmó que sí los clasifica. En cambio, el 21,1% señaló que no realiza este tipo de clasificación alimentaria. Este hallazgo se vincula con el objetivo de identificar conductas alimentarias de riesgo, dado que la clasificación moral de los alimentos constituye un indicador de este tipo de conductas, presente en cerca de ocho de cada diez participantes.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 5: PERCEPCIÓN CORPORAL



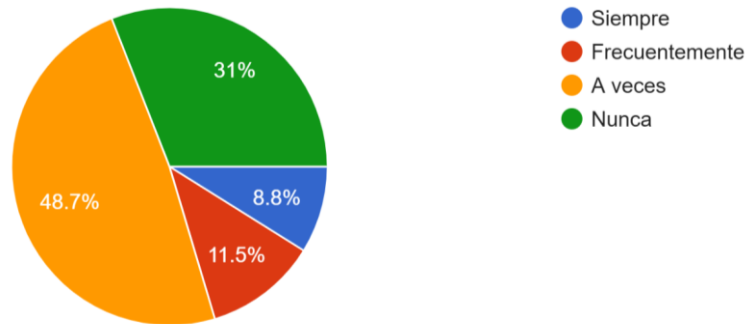
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

En relación con la percepción corporal actual, el 40,4% de las participantes se consideró satisfecha con su cuerpo y el 15,8% muy satisfecha. Por otro lado, el 34,2% se percibió ni satisfecha ni insatisfecha, mientras que el 8,8% manifestó sentirse insatisfecha. En respuesta al objetivo de evaluar la percepción corporal, predominó la satisfacción, aunque un tercio de la muestra se ubicó en una posición neutra, lo que sugiere una valoración corporal heterogénea.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 6: FRECUENCIA DE COMPARACIÓN CORPORAL DURANTE EL ENTRENAMIENTO



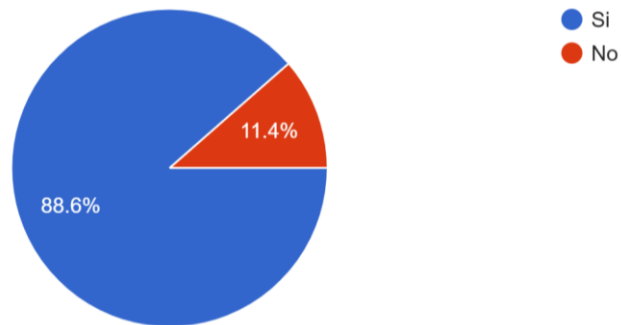
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Respecto a la comparación física con otras personas del entrenamiento, el 48,7% indicó que se compara “a veces”, el 31% señaló que nunca lo hace, el 11,5% lo hace frecuentemente y el 8,8% manifestó compararse siempre. Este resultado se asocia al objetivo de explorar factores socioculturales, en tanto la comparación corporal —presente en algún grado en cerca del 70% de la muestra— refleja la influencia del entorno de entrenamiento sobre la autopercepción.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 7: SEGUIMIENTO DE CONTENIDO FITNESS Y ALIMENTACIÓN EN REDES SOCIALES



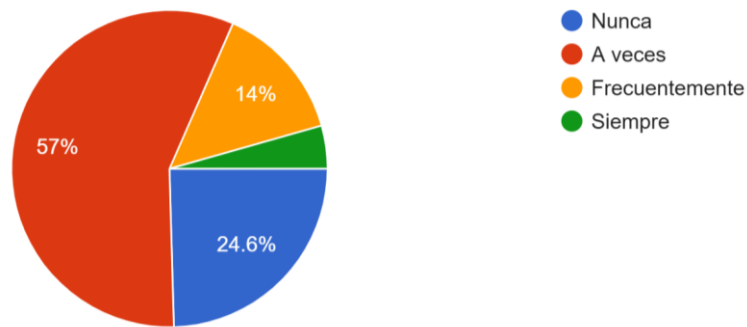
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Respecto al seguimiento de contenido fitness y alimentación en redes sociales, la mayoría indicó que sigue cuentas (88,6%), mientras que el 11,4% manifestó que no seguía cuentas relacionadas con el fitness y la alimentación. Estos datos responden al objetivo de explorar factores socioculturales, evidenciando una alta exposición de la muestra a contenidos de fitness y alimentación en redes sociales.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 8: CULPA ALIMENTARIA FRENTE AL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS



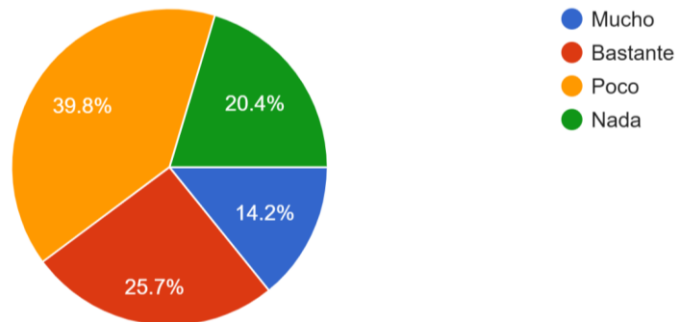
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Los resultados muestran que la mayoría (57%) manifestó sentir culpa “a veces”, mientras que el 14% indicó sentirla “frecuentemente” y el 4,4% “siempre”. En cambio, el 24,6% señaló que nunca experimenta culpa después de comer determinados alimentos. En conjunto, más de tres cuartas partes de la muestra refirió algún grado de culpa alimentaria, lo que —en relación con el objetivo de identificar conductas alimentarias de riesgo— sugiere una relación tensionada con la comida en buena parte de las participantes.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 9: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN



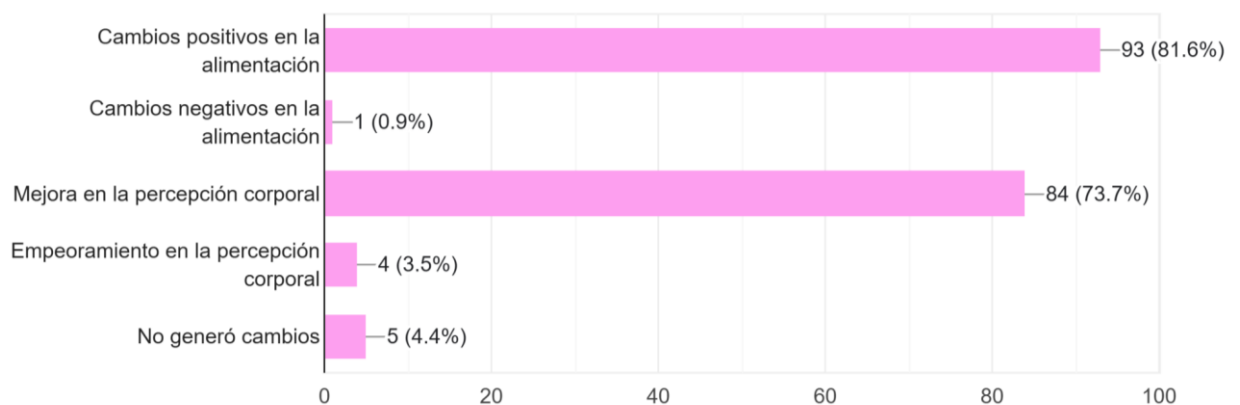
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Para la mayoría de las participantes, las redes sociales tienen una influencia baja sobre su alimentación, ya que el 39,8% indicó que influyen poco y el 20,4% que no influyen nada. Sin embargo, un porcentaje importante manifestó percibir una influencia significativa: el 25,7% señaló que influyen bastante y el 14,2% que influyen mucho. Estos resultados aportan al objetivo de explorar factores socioculturales, mostrando que, si bien predomina una influencia percibida como baja, cerca del 40% reconoce un impacto considerable de las redes sobre su alimentación.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

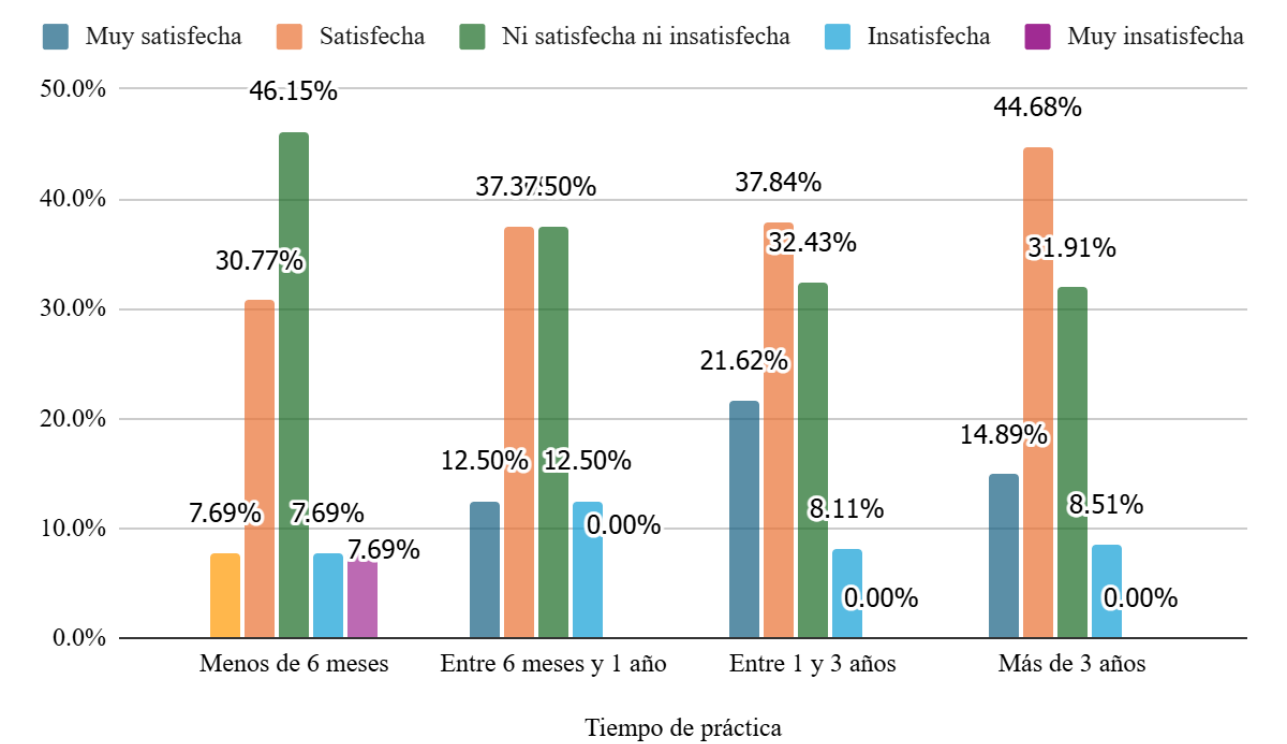
GRÁFICO 10: IMPACTO DE LA PRÁCTICA DE CROSSFIT EN LA ALIMENTACIÓN Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayoría de las participantes percibió cambios positivos asociados a la práctica de CrossFit. El 81,6% manifestó haber notado cambios positivos en su alimentación y el 73,7% una mejora en la percepción corporal. En contraste, solo el 0,9% indicó cambios negativos en la alimentación y el 3,5% un empeoramiento en la percepción corporal. Además, el 4,4% señaló que la práctica no generó cambios. Estos resultados sintetizan la respuesta al objetivo general, mostrando un predominio claro de cambios percibidos como positivos, tanto en la alimentación como en la percepción corporal.

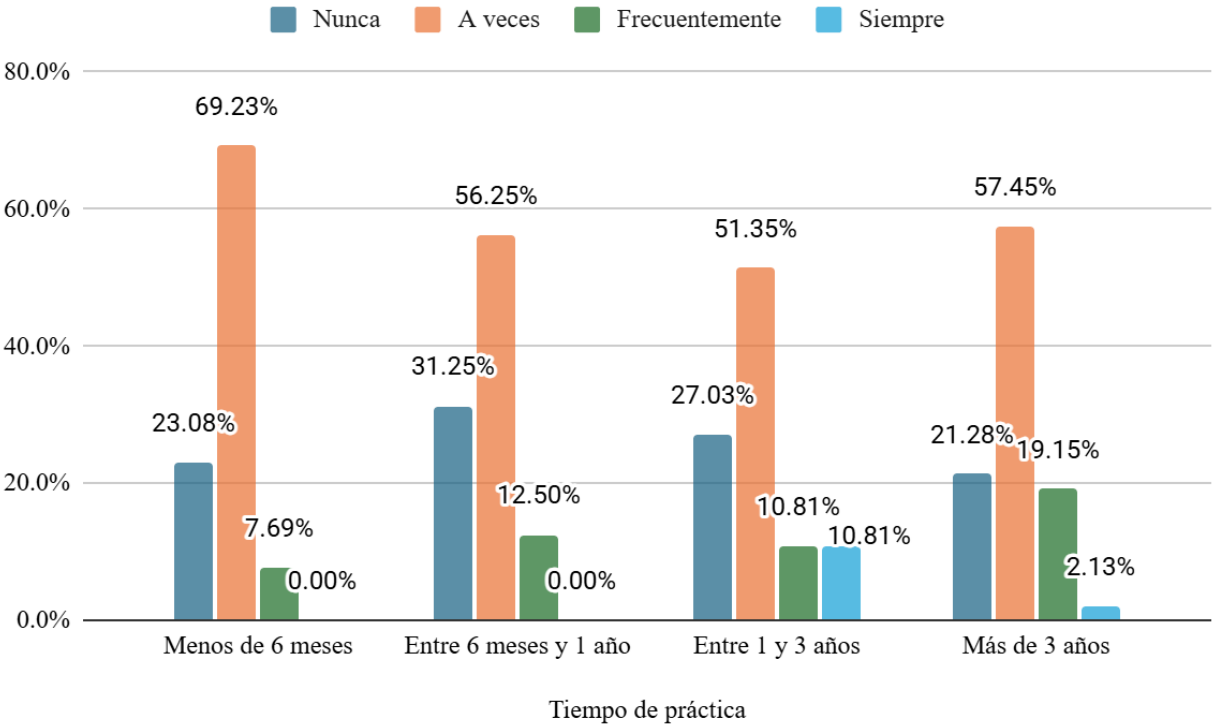
GRÁFICO 11: RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PRÁCTICA DE CROSSFIT Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL EN MUJERES



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

En el grupo con menos de 6 meses predominó una percepción neutra (46,15%), mientras que en quienes practicaban más de 3 años predominó la satisfacción corporal (44,68%). Además, la categoría “muy insatisfecha” solo se presentó en el grupo con menos tiempo de práctica (7,69%). Este cruce aporta al objetivo de describir la relación entre la práctica y los cambios en la percepción corporal, sugiriendo que la satisfacción corporal tiende a ser mayor a medida que aumenta el tiempo de práctica.

GRÁFICO 12: RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PRÁCTICA DE CROSSFIT Y LA CULPA AL COMER



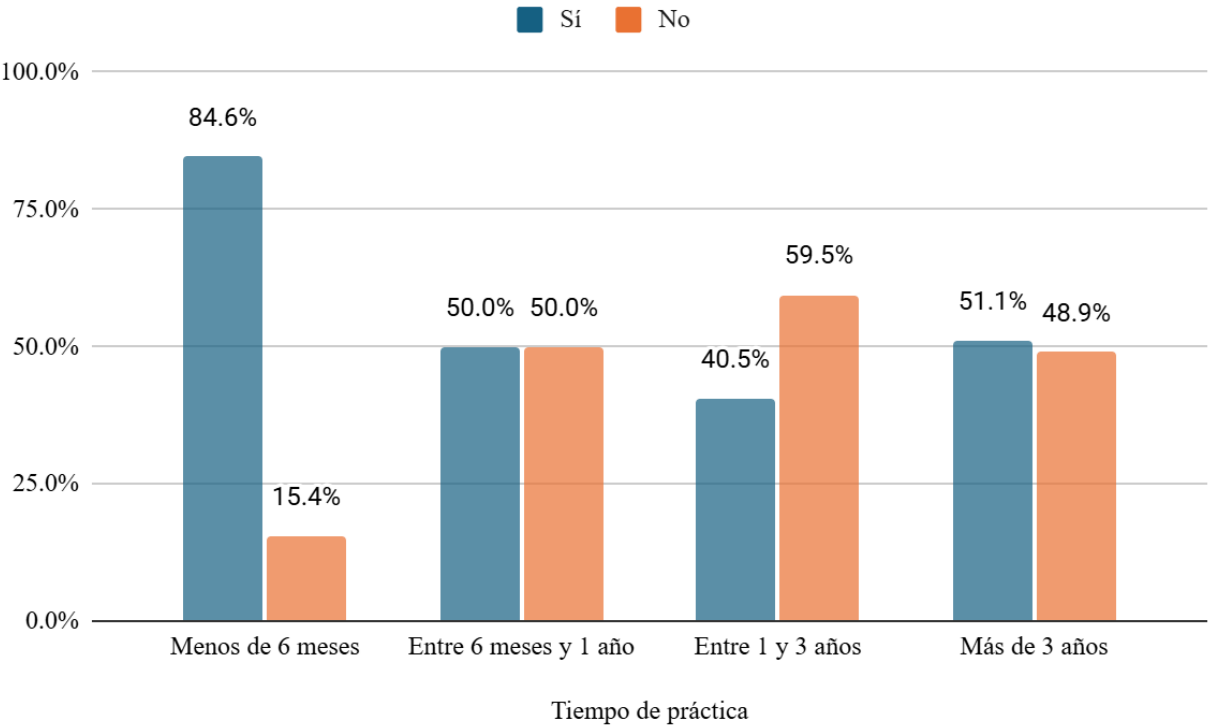
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Independientemente del tiempo de práctica, la mayoría manifestó sentir culpa “a veces” (69,23% en menos de 6 meses; 56,25% entre 6 meses y 1 año; 51,35% entre 1 y 3 años; 57,45% en más de 3 años). La culpa frecuente o permanente tendió a observarse más en quienes llevaban más tiempo practicando: en las participantes con más de 3 años, el 19,15% refirió culpa frecuente y el 2,13% permanente. En relación con el objetivo de identificar conductas alimentarias de riesgo, este cruce sugiere que la culpa alimentaria persiste e incluso se intensifica con los años de práctica, sin reducirse con la experiencia en la disciplina.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

GRÁFICO 13: RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PRÁCTICA DE CROSSFIT Y LA RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS



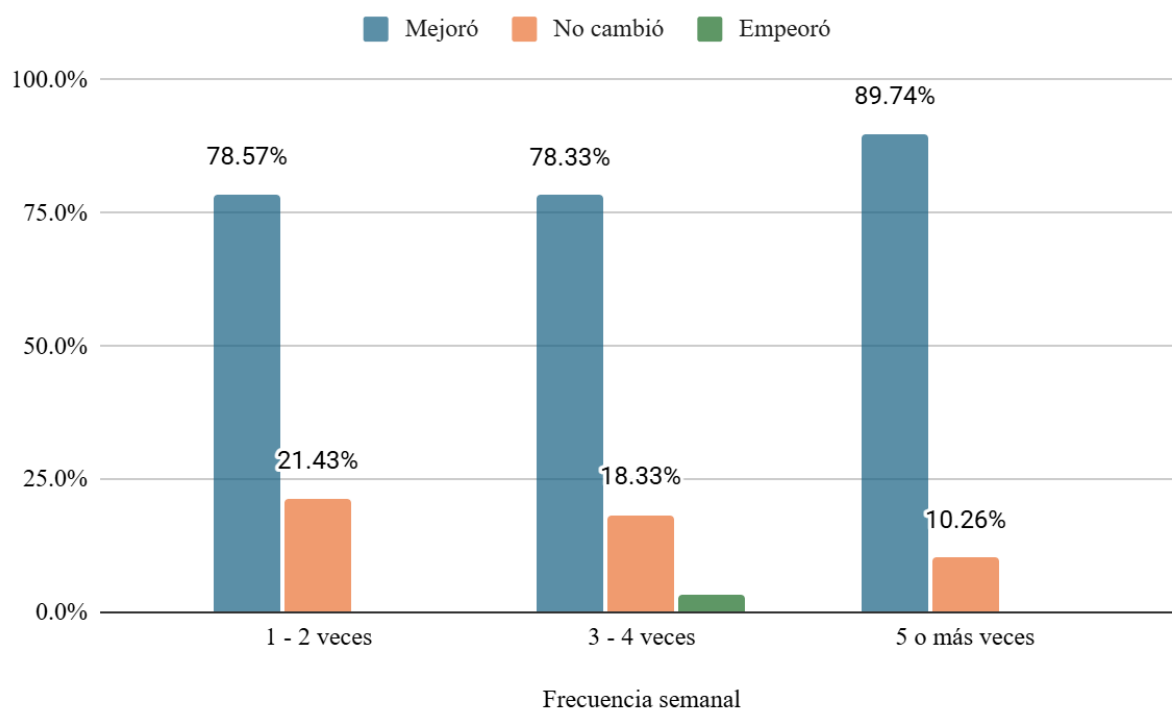
Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La restricción de alimentos fue más frecuente en las participantes con menos de 6 meses de práctica (84,6% respondió “sí”), mientras que los menores porcentajes se observaron en quienes practicaban entre 1 y 3 años (40,5%). Este cruce responde al objetivo de describir la relación entre la práctica y la conducta alimentaria, sugiriendo que la restricción alimentaria tiende a disminuir a medida que aumenta el tiempo de práctica.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

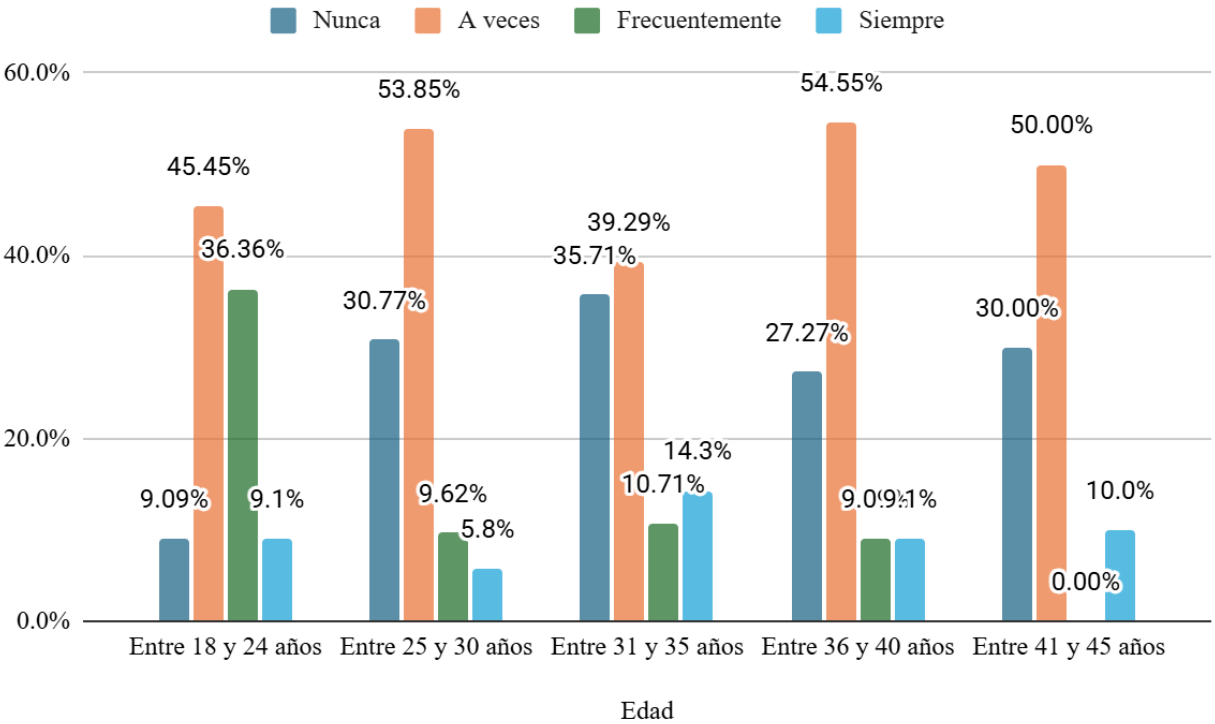
GRÁFICO 14: RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO Y LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayoría refirió una mejora en su conducta alimentaria, independientemente de la frecuencia semanal. La mayor proporción se observó en quienes entrenaban 5 o más veces por semana (89,74%), seguida de quienes entrenaban 1 a 2 veces (78,57%) y 3 a 4 veces (78,33%). Solo un 3,33% de quienes entrenaban 3 a 4 veces refirió un empeoramiento. En relación con el objetivo de describir la relación entre la frecuencia de práctica y los cambios en la conducta alimentaria, se observa una mejora autopercebida transversal, levemente mayor a mayor frecuencia de entrenamiento.

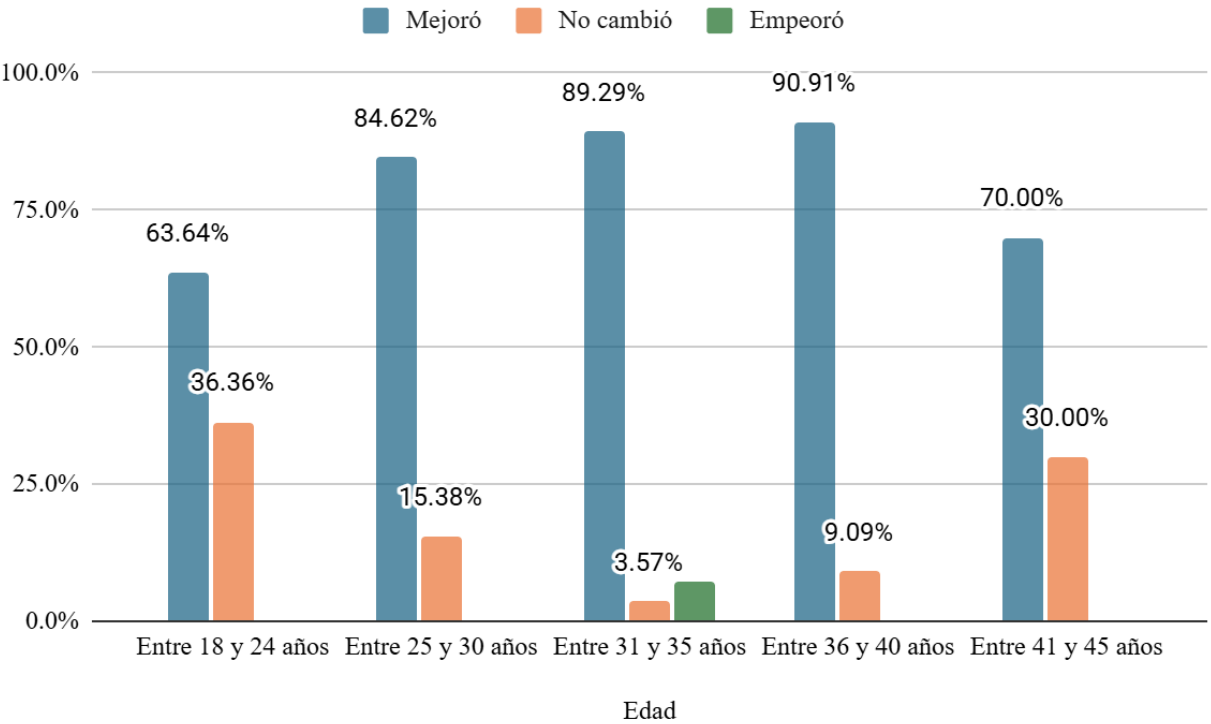
15: RELACIÓN ENTRE LA EDAD Y LA COMPARACIÓN CORPORAL



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La comparación corporal se presentó principalmente “a veces” en todos los grupos etarios, con los mayores porcentajes entre 36 y 40 años (54,55%) y entre 25 y 30 años (53,85%). La opción “nunca” fue más frecuente entre 31 y 35 años (35,71%) y entre 41 y 45 años (30%), mientras que la comparación “frecuente” fue mayor en el grupo de 18 a 24 años (36,36%). Este cruce aporta al objetivo de explorar factores socioculturales y emocionales, sugiriendo que la comparación corporal frecuente tiende a ser más marcada en las participantes más jóvenes.

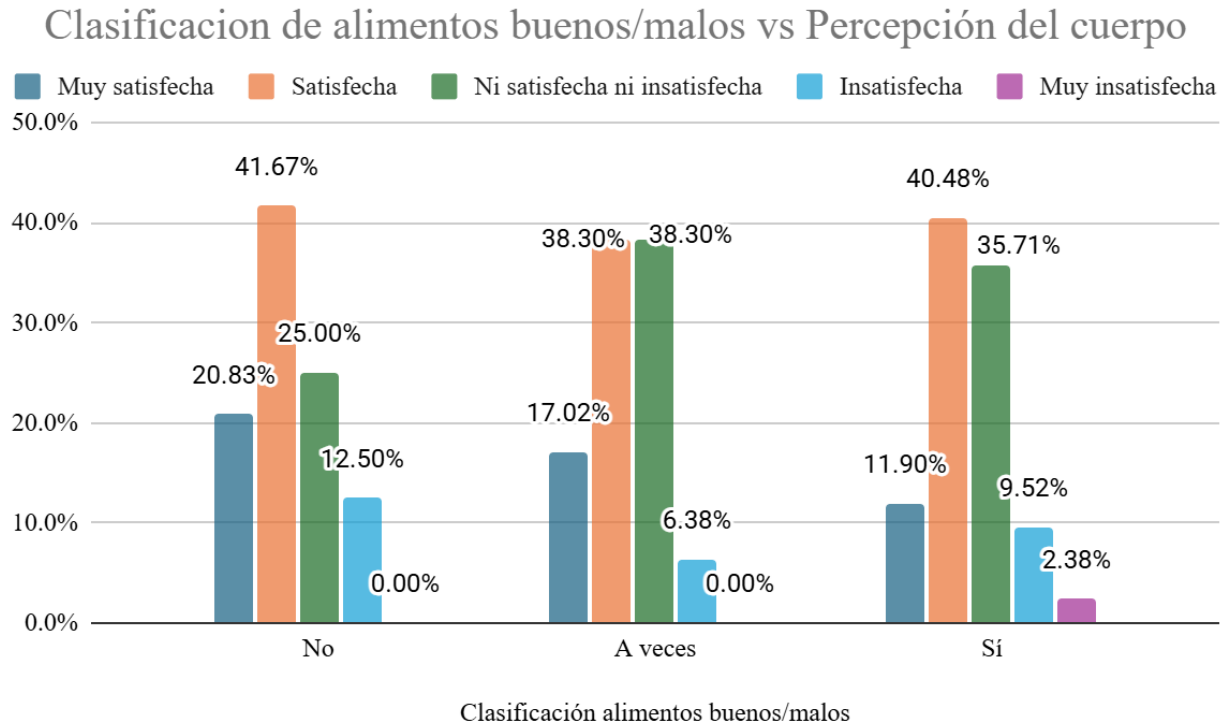
GRÁFICO 16: RELACIÓN ENTRE LA EDAD Y LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La mayoría refirió una mejora en su conducta alimentaria en todos los grupos etarios, con los mayores porcentajes entre 36 y 40 años (90,91%) y entre 31 y 35 años (89,29%). La opción “no cambió” fue más frecuente entre 18 y 24 años (36,36%) y entre 41 y 45 años (30%). Solo un 7,14% de las participantes entre 31 y 35 años manifestó un empeoramiento. En relación con el objetivo de describir la conducta alimentaria, este cruce muestra una mejora autopercebida en todos los grupos de edad, sin un patrón etario claramente diferenciado.

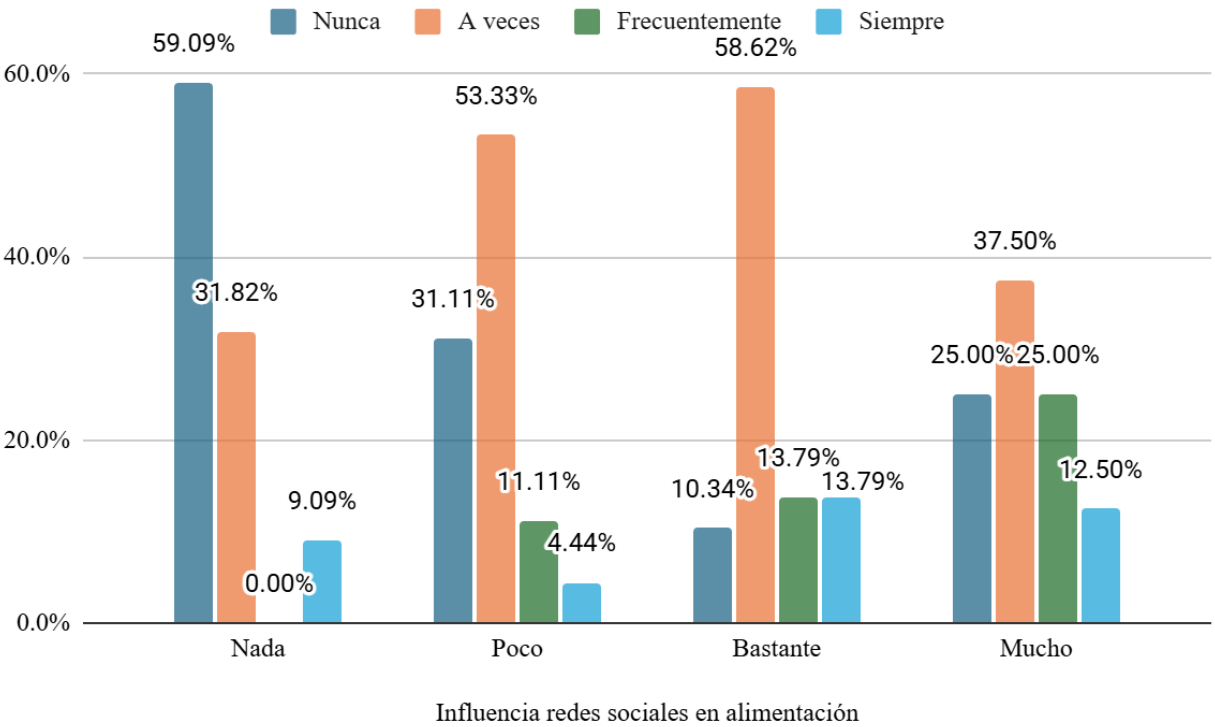
GRÁFICO 17: RELACIÓN ENTRE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS COMO “BUENOS” O “MALOS” Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Las participantes que no clasifican los alimentos presentaron mayormente una percepción positiva (41,67% satisfecha y 20,83% muy satisfecha). Entre quienes clasificaban “a veces” predominó la percepción satisfecha y neutra (38,3% cada una). Entre quienes sí clasificaban, el 40,48% se sintió satisfecha y el 35,71% neutra, apareciendo además la categoría “muy insatisfecha” (2,38%). Este cruce aporta al objetivo de identificar conductas alimentarias de riesgo, sugiriendo que la clasificación moral de los alimentos podría asociarse a una percepción corporal algo menos favorable.

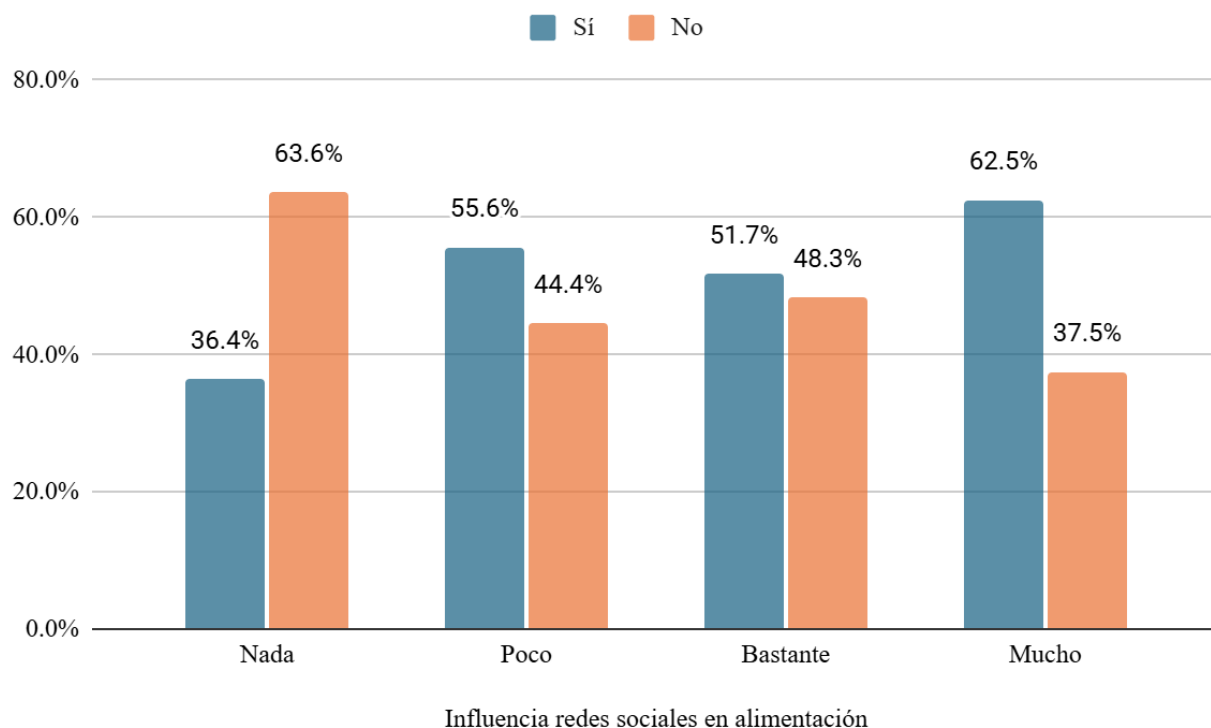
GRÁFICO 18: RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE REDES SOCIALES Y LA COMPARACIÓN CORPORAL



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Quienes manifestaron que las redes “no influyen nada” indicaron mayormente que nunca se comparan (59,09%). En el grupo que señaló influencia “bastante” predominó la opción “a veces” (58,62%), mientras que entre quienes respondieron “mucho” aumentaron la comparación frecuente (25%) y permanente (12,5%). En relación con el objetivo de explorar factores socioculturales, este cruce sugiere una posible asociación entre una mayor influencia percibida de las redes sociales y una mayor tendencia a la comparación corporal.

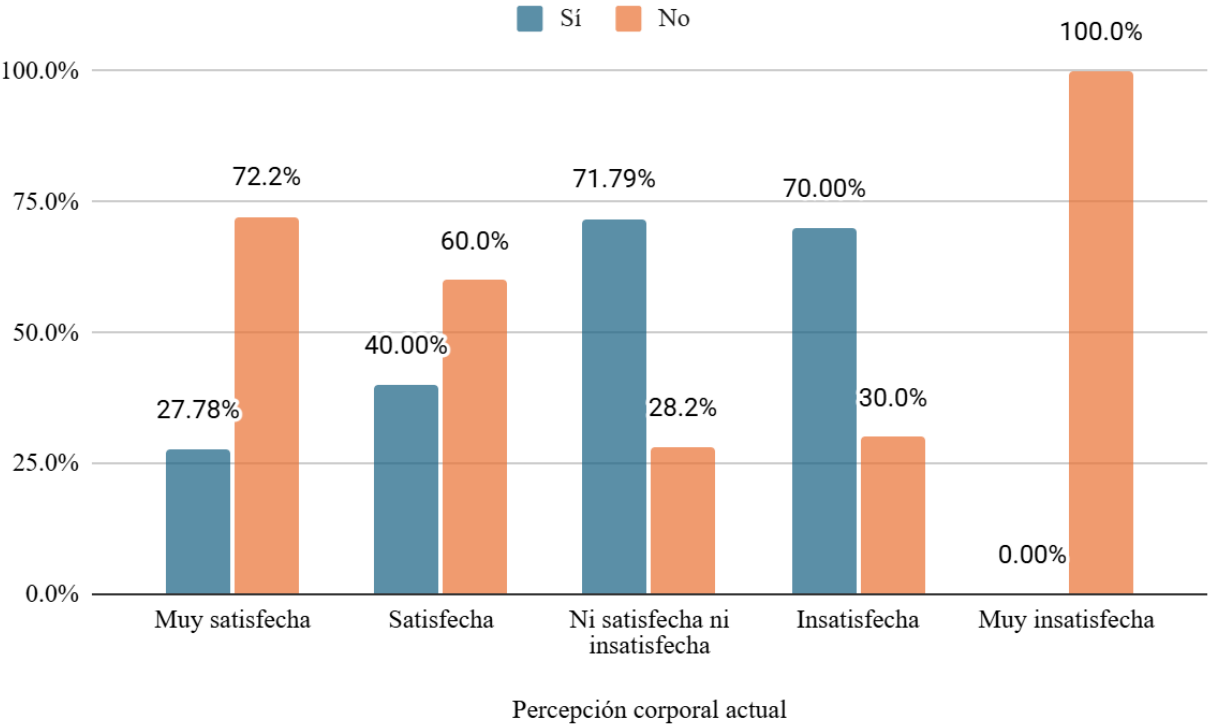
GRÁFICO 19: RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE REDES SOCIALES Y LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La restricción alimentaria fue más frecuente entre quienes percibían mayor influencia de las redes: el 62,5% de quienes respondieron “mucho” y el 55,6% de quienes respondieron “poco” refirieron restringir alimentos, frente al 36,4% de quienes indicaron que las redes no influyen “nada”. Este cruce responde al objetivo de explorar factores socioculturales, sugiriendo que una mayor influencia percibida de las redes sociales podría asociarse a una mayor presencia de conductas de restricción alimentaria.

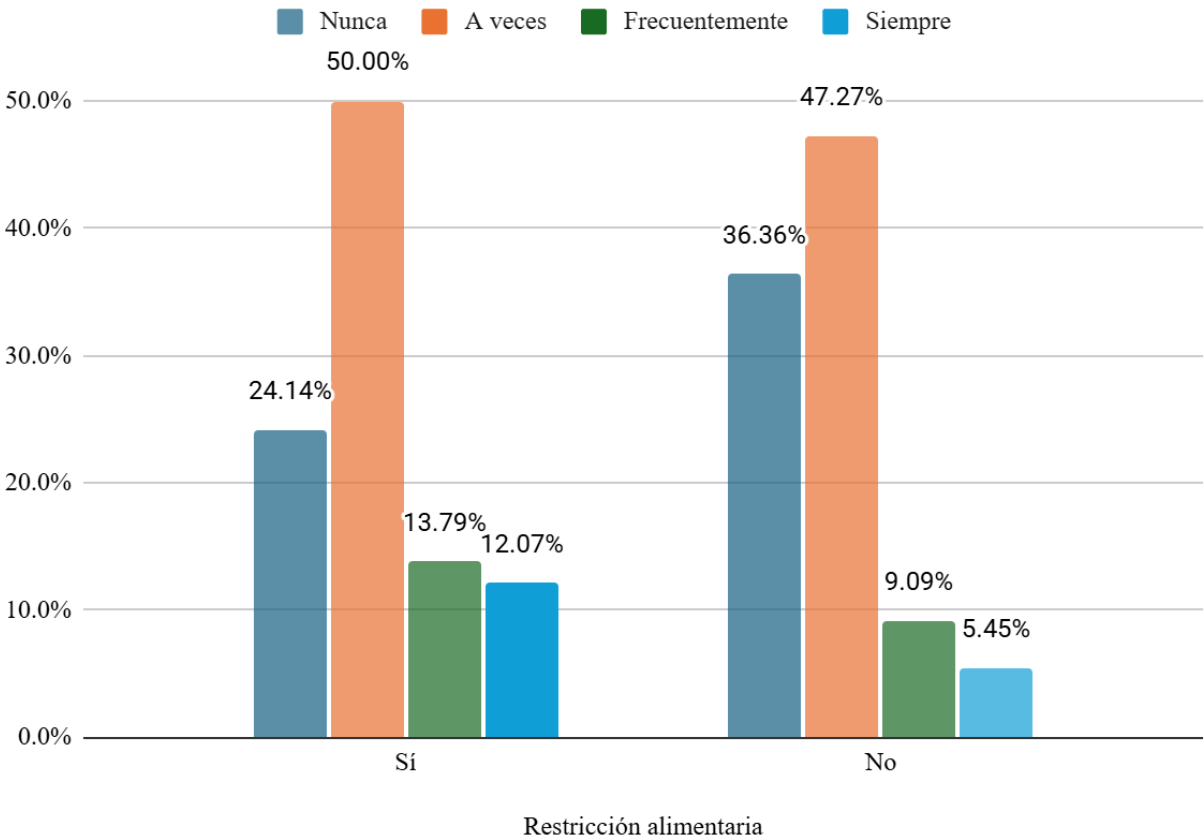
GRÁFICO 20: RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN CORPORAL Y LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La restricción alimentaria fue menos frecuente entre quienes manifestaron mayor satisfacción corporal: el 72,2% de las “muy satisfechas” y el 60% de las “satisfechas” indicaron no restringir alimentos. En cambio, la restricción predominó entre quienes presentaban una percepción más negativa, alcanzando el 70% en el grupo “insatisfecha” y el 100% en “muy insatisfecha”. En relación con los objetivos de evaluar la percepción corporal e identificar conductas de riesgo, este cruce sugiere una posible asociación entre la insatisfacción corporal y la presencia de conductas de restricción alimentaria.

GRÁFICO 21: RELACIÓN ENTRE LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA Y LA COMPARACIÓN CORPORAL



Fuente: elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Entre quienes presentan restricción alimentaria, la mitad (50%) manifestó compararse “a veces”, el 13,79% frecuentemente y el 12,07% siempre, mientras que el 24,14% nunca lo hace. Entre quienes no presentan restricción, el 36,36% nunca se compara y el 47,27% lo hace a veces, con menores porcentajes en las categorías de mayor frecuencia. Este cruce aporta a los objetivos de identificar conductas de riesgo y explorar factores socioculturales, sugiriendo que la comparación corporal podría ser más frecuente en las participantes que presentan conductas de restricción alimentaria.

8. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que practican CrossFit, evaluando como esta disciplina influye sobre el autoconcepto físico, la imagen corporal y determinados hábitos alimentarios. Los resultados obtenidos evidenciaron que la práctica de CrossFit se asocia, en la mayoría de los participantes, con cambios positivos en la percepción corporal y en la alimentación.

Sin embargo, también se observaron conductas alimentarias de riesgo, sentimientos de culpa frente a ciertos alimentos y comparación corporal frecuente, lo que sugiere que la relación entre esta disciplina, el cuerpo y la alimentación resulta compleja y multifactorial.

En relación con la percepción corporal, una gran parte de las participantes manifestó sentirse más conforme, segura y satisfecha con su cuerpo desde que comenzó a practicar CrossFit. Asimismo, predominó la satisfacción corporal actual por sobre la insatisfacción. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Parviainen J, Kinnunen M, y Tuominen J. (34), quienes sostienen que el CrossFit favorece una percepción corporal más funcional, basada en las capacidades físicas, la fuerza y el rendimiento, más que exclusivamente en la apariencia estética. En este sentido, muchas mujeres comienzan a valorar aspectos vinculados a lo que su cuerpo puede hacer, como levantar peso, mejorar la resistencia o alcanzar objetivos deportivos, lo cual contribuye positivamente al autoconcepto físico y a la autoestima.

De manera similar, estudios sobre la actividad física e imagen corporal señala que el ejercicio regular puede mejorar la autopercepción física y disminuir los niveles de insatisfacción corporal, especialmente cuando el foco está puesto en la salud y el rendimiento más que en la delgadez (14 - 16). Los resultados obtenidos en esta investigación parecen reforzar esta idea, ya que la mayoría de las participantes refirió mejoras tanto en la percepción corporal como en la alimentación desde el inicio de la práctica de CrossFit.

No obstante, a pesar de esta valoración positiva del cuerpo, también se identificaron indicadores relacionados con conductas alimentarias de riesgo y presión estética. Una proporción importante de las participantes manifestó clasificar alimentos como “buenos” o “malos”, sentir culpa después de consumir ciertos alimentos y compararse corporalmente con otras personas del entrenamiento. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que advierten que ciertos entornos deportivos pueden favorecer la aparición de conductas rígidas relacionadas con la alimentación y la imagen corporal (6 - 7).

En particular, Mavrandrea y Gonidakis (6) observaron que las personas que practican CrossFit presentan mayor riesgo de ortorexia nerviosa y dependencia al ejercicio en comparación con otros grupos físicamente activos. Los autores destacan que el perfeccionismo y la búsqueda constante de rendimiento pueden favorecer una relación más rígida y controlada con la alimentación. De manera similar, Cunha y cols. (7) encontraron que las mujeres practicantes de CrossFit presentaban mayores niveles de restricción alimentaria, preocupación por el peso e insatisfacción corporal, lo cual coincide con algunos de los resultados observados en esta investigación.

Otro aspecto relevante identificado fue la presencia de culpa alimentaria. Más de la mitad de las participantes manifestó sentir culpa “a veces” después de consumir determinados alimentos, mientras que otro porcentaje refirió experimentarla frecuentemente o siempre. Este hallazgo podría relacionarse con la internalización de discursos asociados a la alimentación “correcta”, muy frecuentes dentro del ámbito del fitness y en redes sociales.

Asimismo, los resultados muestran que la comparación corporal continúa estando presente dentro del entorno del CrossFit. Aunque muchas participantes expresaron sentirse más seguras con su cuerpo, casi la mitad indicó compararse físicamente “a veces” con otras personas del entrenamiento, mientras que otro porcentaje manifestó hacerlo frecuentemente o siempre. Esto podría explicarse por la fuerte

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

exposición corporal y visual que caracteriza a esta disciplina, como la presencia de ideales corporales específicos asociados al cuerpo “fit”.

En este sentido, los factores socioculturales parecen desempeñar un rol importante. La mayoría de las participantes indicó seguir cuentas de fitness y alimentación en redes sociales, y una proporción considerable reconoció que estas influyen en su manera de alimentarse. Además, se observó que a medida que aumentaba la influencia de las redes sociales, también aumentaba la comparación corporal y la restricción alimentaria. Estos resultados coinciden con lo planteado por Antonucci A, Colella J, y Chaín P. (21), quienes señalan que la exposición constante a cuerpos idealizados en redes sociales puede favorecer la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias de riesgo.

Por otro lado, un hallazgo relevante del estudio fue la relación entre el tiempo de práctica y la percepción corporal. Las participantes con mayor antigüedad dentro de la disciplina mostraron mayores niveles de satisfacción corporal y menor restricción alimentaria en comparación con quienes llevaban menos tiempo entrenando. Esto podría sugerir que, con el paso del tiempo, algunas mujeres desarrollan una relación más equilibrada tanto con su cuerpo como con la alimentación, priorizando progresivamente el rendimiento físico y el bienestar general sobre la estética.

Sin embargo, también se observó que en ciertos casos la culpa alimentaria y la autoexigencia permanecen presentes incluso en mujeres con varios años de práctica. Esto podría indicar que el CrossFit no actuaría de manera uniforme sobre todas las personas, sino que sus efectos dependen de múltiples factores individuales, emocionales y sociales, como la autoestima previa, la influencia del entorno, las experiencias personales y el uso de redes sociales.

En relación con la conducta alimentaria, la mayoría de las participantes refirió haber mejorado sus hábitos alimentarios desde que comenzó CrossFit. Entre los cambios mencionados se destacaron una

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

mayor atención a la calidad de los alimentos, incremento del consumo de proteínas y una alimentación más organizada.

Sin embargo, también se identificaron conductas de restricción alimentaria y control excesivo de la alimentación en algunas participantes, especialmente en quienes presentaban mayor insatisfacción corporal o comparación física frecuente.

Los análisis de asociación realizados permitieron observar que las participantes con mayor satisfacción corporal presentaban menores niveles de restricción alimentaria, mientras que aquellas que manifestaban una mayor influencia de las redes sociales tendían a compararse corporalmente con mayor frecuencia y a presentar conductas restrictivas. Estos hallazgos refuerzan la interacción existente entre los factores socioculturales, la percepción corporal y la conducta alimentaria.

En síntesis, los resultados obtenidos reflejan que la relación entre la práctica de CrossFit, la conducta alimentaria y la percepción corporal no puede entenderse de manera lineal, sino como el resultado de múltiples factores individuales, sociales y culturales. Aunque la disciplina parece favorecer una mayor valoración funcional del cuerpo y hábitos alimentarios más conscientes, continúan presentes determinadas exigencias estéticas y conductas de control alimentario que podrían representar factores de riesgo. Esto evidencia la importancia de promover espacios deportivos orientados al bienestar integral y no exclusivamente al rendimiento o a la apariencia física, fortaleciendo además la educación nutricional y el acompañamiento profesional dentro del ámbito deportivo.

Los hallazgos obtenidos aportan evidencia local sobre una temática escasamente estudiada en mujeres practicantes de CrossFit en Argentina. Futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales que permitan evaluar la evolución de estas variables a lo largo del tiempo, así como incluir instrumentos validados para la detección de conductas alimentarias de riesgo y ampliar la muestra a diferentes regiones del país.

9. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que la práctica de CrossFit influye tanto en la conducta alimentaria como en la percepción corporal de las mujeres participantes, generando principalmente cambios positivos, aunque también evidenciando la presencia de determinadas conductas alimentarias de riesgo y presiones socioculturales relacionadas con la imagen corporal.

En relación con el objetivo general de analizar los cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que practican CrossFit, los hallazgos muestran que la mayoría de las participantes percibió mejoras tanto en su alimentación como en la forma de percibir su cuerpo. Gran parte de las encuestadas manifestó sentirse más conforme, segura y satisfecha corporalmente desde que comenzó a practicar la disciplina, lo cual permite considerar al CrossFit como una actividad que puede favorecer el autoconcepto físico y la valoración funcional del cuerpo.

Respecto a los objetivos específicos, se logró describir las características sociodemográficas y deportivas de la población estudiada, observándose una mayor participación de mujeres jóvenes adultas y con una práctica sostenida de CrossFit a lo largo del tiempo. Asimismo, se identificó la presencia de conductas alimentarias de riesgo, reflejadas principalmente en la clasificación de alimentos como “buenos” o “malos”, sentimientos de culpa al consumir ciertos alimentos y conductas de restricción alimentaria.

En cuanto a la percepción corporal, predominó un nivel de satisfacción positivo o intermedio; sin embargo, también se evidenció la presencia de comparación corporal frecuente, especialmente en las participantes más jóvenes y en aquellas con mayor influencia de las redes sociales. Esto sugiere que, si bien el CrossFit puede mejorar la relación con el cuerpo desde una perspectiva funcional, continúan presentes determinadas exigencias estéticas y sociales que influyen en cómo las mujeres perciben su imagen corporal.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Por otro lado, se observó que el tiempo de práctica y la frecuencia semanal de entrenamiento parecieron relacionarse con una mejor percepción corporal y con hábitos alimentarios más positivos. Las participantes con mayor tiempo dentro de la disciplina mostraron menores niveles de restricción alimentaria y mayor satisfacción corporal, aunque en algunos casos persistieron sentimientos de culpa relacionados con la alimentación.

Asimismo, los resultados permitieron reconocer el papel de los factores socioculturales, particularmente las redes sociales y la comparación con otras personas dentro del entorno de entrenamiento. Las participantes que percibían mayor influencia de las redes sociales tendieron a presentar mayores niveles de comparación corporal y conductas restrictivas, lo cual evidencia la importancia del contexto social y digital en la construcción de la imagen corporal y de los hábitos alimentarios.

En conclusión, la práctica de CrossFit puede representar tanto un factor beneficioso para la salud física, la autoestima y el autoconcepto corporal, como un contexto donde persisten ciertas presiones vinculadas a ideales estéticos y al control corporal. Por ello, resulta fundamental promover una mirada integral de la salud dentro del ámbito deportivo, fortaleciendo la educación alimentaria, el acompañamiento profesional y el desarrollo de una relación saludable con la alimentación y con el propio cuerpo.

Limitaciones del estudio:

Entre las limitaciones del estudio se destacan el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población de mujeres que practican CrossFit. Asimismo, la utilización de un cuestionario autoadministrado puede haber generado sesgos de respuesta asociados a la percepción subjetiva de las participantes.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MedlinePlus. Hábitos y comportamientos alimentarios [Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine; 2025 [citado 2026 Abr 7]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>
2. Psicosanse. Conducta alimentaria [Internet]. Psicosanse; s.f. [citado 2026 Abr 7]. Disponible en: <https://psicosanse.es/conducta-alimentaria/>
3. Claudino JG, Gabbett TJ, Bourgeois F, Souza HS, Miranda RC, Mezêncio B, et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. Sports Med Open. 2018;4(1):11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
4. Cash TF. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. 2nd ed. London: Routledge; 2012.
5. Festinger L. A theory of social comparison processes. Human Relations. 1954;7(2):117–140. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
6. Mavrandrea P, Gonidakis F. Exercise dependence and orthorexia nervosa in CrossFit: exploring the role of perfectionism. Curr Psychol. 2022. doi:10.1007/s12144-022-03585-y. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35990207/>
7. Cunha MCF, Junqueira ACP, Carvalho PHB, Laus MF. Disordered eating behaviors among CrossFit athletes. J Bras Psiquiatr. 2022;71(4):280-287. doi:10.1590/0047-2085000000389.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

Disponible

en:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/qPGcvXXD75xfhYwxTh5dpVw/?format=html&lang=en>

8. Low energy availability, disordered eating, exercise dependence, injury prevalence, and fueling habits in female CrossFit® participants. Univ North Alabama Repository. 2024. Disponible en: <https://ir.una.edu/work/ns/38da0226-7af7-4466-b00c-be624ccb6f74>

9. Shavelson RJ, Hubner JJ, Stanton GC. Self-concept: Validation of construct interpretations. Rev Educ Res. 1976;46(3):407–441. https://www.researchgate.net/publication/269462101_Self-Concept_Validation_of_Construct_Interpretations?utm_source

10. Marsh HW. A multidimensional, hierarchical model of self-concept. Educ Psychol Rev. 1990;2(2):77–172. https://www.researchgate.net/publication/313711689_A_multidimensional_hierarchical_self-concept

11. Cash TF. Body image: Past, present, and future. Body Image. 2004;1(1) https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=2316958&utm_source

12. Fox KR. The physical self and processes in self-esteem development. En: Fox KR, editor. The physical self: From motivation to well-being. Champaign: Human Kinetics; 1997. p. 111–139. https://academic.naver.com/article.naver?doc_id=534611792&utm_source

13. Castro M, et al. Insatisfacción corporal en mujeres desde la autoestima, la imagen corporal y factores socioculturales. Margen. 2024;115:1–15. https://www.researchgate.net/publication/269462101_Self-Concept_Validation_of_Construct_Interpretations

14. Zazueta-Beltrán DK, et al. Actividad física, autoestima e imagen corporal en estudiantes universitarios. 2025. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/72acfada-0ccb-4fb9-920f-5764a2bff882/content>

15. Ramírez A, et al. Autoimagen corporal en mujeres que participan en programas de ejercicio físico. 2024.

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

https://www.researchgate.net/publication/388656927_Actividad_fisica_autoestima_e_imagen_corporal_un_estudio_con_universitarios_de_psicologia

16. Revista Retos. Relación entre autoestima corporal y composición corporal en adultos jóvenes físicamente activos. 2024. https://www.margen.org/suscri/margen115/Castro-et-al-115.pdf?utm_source=

17. Goñi A, Ruiz de Azúa S. Autoconcepto físico: una revisión de su estructura y medición. Rev Psicol Deporte. 2016;25(2):275-82.

18. Fox KR. The physical self: From motivation to well-being. Champaign (IL): Human Kinetics; 1997. Disponible en línea: <https://research-information.bris.ac.uk/en/publications/the-physical-self-from-motivation-to-well-being>

19. Cash TF, Smolak L, editors. Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. 2nd ed. New York (NY): Guilford Press; 2011. Enlace: <https://www.guilford.com/books/Body-Image/Cash-Smolak/9781462509584>

20. Fernández-Bustos JG, González-Martí I, Contreras OR, Cuevas R. Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. Revista Latinoamericana de Psicología. 2015;47(1):25-33. doi:10.1016/S0120-0534(15)30003-0. Disponible en: https://www.elsevier.es/pt-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-relacion-entre-imagen-corporal-autoconcepto-S0120053415300030?utm_source

21. Antonucci A, Colella J, Chaín P. Relación entre la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en un grupo de usuarios de Instagram. Diaeta (B. Aires) [Internet]. 23 de febrero de 2025 [citado 13 de octubre de 2025];42:e2404206. Disponible en: <https://diaeta.aadynd.org.ar/index.php/2022/article/view/45>

22. Phillips KA, Stein DJ. Trastorno dismórfico corporal. In: MSD Manual de medicina Médica Profesional [Internet]. Carolina del Norte (US): MSD Manuals; revisado junio 2023 [citado 2025 oct 26]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiquiátricos/trastorno-obsesivo-compulsivo-y-trastornos-relacionados/trastorno-dismórfico-corporal>

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

-
23. Jáuregui Lobera I, Estébanez Humanes S, Santiago Fernández MJ. *Ejercicio físico, conducta alimentaria y patología*. https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-10?utm_source
24. San Mauro Martín I, et al. *Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112014001300018&script=sci_arttext&utm_source
25. Tabares Olmedilla S. *Efectos del ejercicio físico en pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria* https://revistas-pre.uned.es/index.php/rdp/article/view/35021?utm_source
26. Jacobi C, Hayward C, de Zwaan M, Kraemer HC, Agras WS. Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychol Bull.* 2004;130(1):19-65. doi:10.1037/0033-2909.130.1.19 <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.130.1.19>
27. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Washington (DC): APA; 2013. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
28. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. *Lancet*. 2020;395(10227):899–911. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32171414/>
29. Fairburn CG. *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press; 2008.
30. Culbert KM, Racine SE, Klump KL. Research review: What we have learned about the causes of eating disorders. *J Child Psychol Psychiatry*. 2015;56(11):1141–64. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26088507/>
31. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A biopsychosocial model of body image concerns and disordered eating. *Dev Psychol*. 2020;56(5):912–28. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fdev0000900>
32. Piran N, Teall T. The developmental theory of embodiment: A relational–cultural approach. *Body Image*. 2019;28:117–25. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518304030?via%3Dihub>

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

-
33. Smink FRE, van Hoeken D, Hoek HW. Epidemiology of eating disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 2012;14(4):406–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22777519/>
34. Plateau CR, McDermott HJ, Arcelus J, Meyer C. Identifying and preventing disordered eating among athletes. *Eur Eat Disord Rev*. 2017;25(5):421–32.
35. Stice E, Marti CN, Durant S. Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behav Res Ther*. 2013;51(10):622-30. doi:10.1016/j.brat.2013.07.001 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23906881/>
36. Tiggemann M, Zaccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*. 2015;15:61-67. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144515300476?utm_source
37. Holland G, Tiggemann M. “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *Int J Eat Disord*. 2017;50(1):76-79. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.22559?utm_source
38. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*. 2017;23:183-187. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517301254?utm_source
39. Prichard I, Kavanagh E, Mulgrew KE, Lim MSC, Tiggemann M. The effect of Instagram #fitspiration images on young women’s mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*. 2020;33:1-6. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144520300028?utm_source
40. Rapetti A. Qué es el crossfit: el método que combina alta intensidad, peso y resistencia cardiovascular. *La Nación*. 2025 Sep 18. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/salud/que-es-el-crossfit-el-metodo-que-combina-alta-intensidad-peso-y-resistencia-cardiovascular-nid08092025>
41. Parviainen J, Kinnunen M, Tuominen J. Women’s embodied experiences in CrossFit: The contested space of physical strength. *Sport Soc*. 2020;23(5):819-834. doi:10.1080/17430437.2019.1584187. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2019.1584187>

11. ANEXOS

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres que realizan CrossFit

Hola! Soy Micaela Michel, alumna de la Universidad Isalud, estoy en mi último año de la Lic. en Nutrición. Actualmente estoy realizando mi Trabajo Final Integrador, que consiste en analizar los cambios de la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan CrossFit.

Se deja en manifiesto que la participación en este estudio será completamente voluntaria y que las respuestas serán de carácter anónimo y conocidas solo por el investigador.

Entendiendo además que tienes derecho a participar, suspender y/o dejar inconclusa tu participación en cualquier momento, quedando sin efecto las respuesta realizadas y sin penalización.

Te pido que seas lo más sincera posible, te llevara 10 minutos no mas de eso.

Muchas gracias por tu tiempo y por participar en esta investigación.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿Estás de acuerdo en responder este cuestionario? *

Marca solo un óvalo.

☐ Si *Ir a la pregunta 3*

☐ No

2. ¿Qué edad tenes?

Marca solo un óvalo.

☐ Entre 18 y 24 años

☐ Entre 25 y 30 años

☐ Entre 31 y 35 años

☐ Entre 36 y 40 años

☐ Entre 41 y 45 años

Datos relacionados con la práctica de CrossFit

3. ¿Hace cuánto tiempo practicás CrossFit?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ Entre 6 meses y 1 año
- ☐ Entre 1 y 3 años
- ☐ Más de 3 años

4. ¿Con qué frecuencia semanal entrenas?

Marca solo un óvalo.

- ☐ 1 - 2 veces
- ☐ 3 - 4 veces
- ☐ 5 o más veces

5. ¿Seguís algún tipo de plan o control alimentario?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si *Ir a la pregunta 6*
- ☐ No *Ir a la pregunta 7*

Plan o control alimentario

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

6. ¿Qué plan o control alimentario seguís?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Plan con nutricionista
- ☐ Dieta por cuenta propia
- ☐ Dieta específica. (Ej: keto, vegetariana, etc)
- ☐ Otros: _____

Ir a la pregunta 7

Hábitos alimentarios

7. Desde que comenzaste CrossFit, tu alimentación:

Marca solo un óvalo.

- ☐ Mejoró
- ☐ Empeoró
- ☐ No cambió

8. A partir de practicar Crossfit, comenzaste a: (podes marcar más de una opción)

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Comer más saludable
- ☐ Aumentar la cantidad de comida
- ☐ Reducir ciertos alimentos
- ☐ Prestar más atención a la calidad de los alimentos
- ☐ Seguir algún tipo de dieta específica
- ☐ No noté cambios

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

9. ¿Con qué frecuencia pensás en la comida a lo largo del día?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Sólo cuando tengo hambre
- ☐ Pienso en la comida de forma ocasional
- ☐ Pienso en la comida varias veces al día
- ☐ La comida ocupa la mayor parte de mis pensamientos

10. ¿Soles clasificar los alimentos como "buenos" o "malos"?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ A veces

Relación con la alimentación

11. ¿Realizaste algunas de las siguientes conductas? (Podes marcar varias opciones)

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Restringir alimentos
- ☐ Contar calorías
- ☐ Evitar comidas sociales (en cumpleaños, reuniones, etc)
- ☐ Aumentar el consumo de proteínas
- ☐ Ninguna de las anteriores

12. ¿Sentís culpa después de comer ciertos alimentos?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Frecuentemente
- ☐ Siempre

13. Desde que realizas CrossFit, ¿percibís cambios en tu cuerpo?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
- ☐ No

14. Los cambios que percibís son: (podes marcar más de una opción)

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Aumento de masa muscular
- ☐ Disminucion de grasa corporal
- ☐ Mayor tonificación
- ☐ Cambios en el peso
- ☐ No percibo cambios

Percepción corporal

15. ¿Cómo te sentís con tu cuerpo actualmente?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Muy satisfecha
- ☐ Satisfecha
- ☐ Ni satisfecha ni insatisfecha
- ☐ Insatisfecha
- ☐ Muy insatisfecha

16. ¿Tu práctica de CrossFit influye en la forma en que percibís tu cuerpo?

Marca solo un óvalo.

- ☐ No noto cambios en como percibo mi cuerpo
- ☐ Me siento igual que antes
- ☐ Me siento inconforme e insegura con mi cuerpo
- ☐ Me siento más conforme y segura con mi cuerpo
- ☐ Me siento mucho más segura y satisfecha con mi cuerpo
- ☐ Otros:

17. ¿Con qué frecuencia te comparás físicamente con otras personas del entrenamiento?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Siempre
- ☐ Frecuentemente
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

18. ¿Sentís presión por tener determinado tipo de cuerpo dentro del ámbito de CrossFit?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ A veces

Influencia del entorno y redes

19. ¿Seguís cuentas en redes sociales relacionadas con fitness o alimentación?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
- ☐ No

20. ¿Consideras que las redes sociales influyen en tu forma de alimentarte?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Mucho
- ☐ Bastante
- ☐ Poco
- ☐ Nada

Cambios en la conducta alimentaria y la percepción corporal en mujeres de 18 a 45 años que realizan crossfit.

Michel, Micaela Belén

21. ¿El entorno del CrossFit influye en tus hábitos alimentarios?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Mucho
- ☐ Bastante
- ☐ Poco
- ☐ Nada

22. En general, consideras que la practica de CrossFit generó en vos: (podes marcar varias opciones)

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- ☐ Cambios positivos en la alimentación
- ☐ Cambios negativos en la alimentación
- ☐ Mejora en la percepción corporal
- ☐ Empeoramiento en la percepción corporal
- ☐ No generó cambios

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios