

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Pamela Meneses

**CAMBIOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, EN
PERSONAS QUE PRACTICAN CROSSFIT®,
EN LA CIUDAD AUTÓNOMA DE
BUENOS AIRES EN EL AÑO 2022**

2023

Tutora: Dra. María Bernardita Puchulu

Tutora: Lic. Eleonora Zummer

Tutora: Lic. Celeste Concilio

Citar como: Meneses P. Cambios de la conducta alimentaria, en personas que practican CrossFit®, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3097>

Cambios de la conducta alimentaria en personas que comenzaron a practicar CrossFit®,
Meneses, P.
Menesespamela0@gmail.com
Universidad ISALUD

RESUMEN

Introducción: El CrossFit®, es un tipo de actividad física que se realiza a lo largo del mundo por millones de personas y su crecimiento a nivel global fue en aumento. Se define como movimientos funcionales, de alta intensidad, constantemente variados. La conducta alimentaria, es el comportamiento relacionado con los hábitos alimentarios, la selección de los alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades que se ingieren de ellos. El ayuno intermitente es un tipo de dieta, que actualmente es muy utilizada, sobre todo por personas que realizan actividad física en busca de beneficios para la salud y rendimiento físico. Se trata de alternar períodos de ayuno, con alimentación. Las dietas hiperproteicas, es otro tipo de conducta alimentaria adquirida por personas que realizan actividad física, sin embargo es más utilizada para aumentar la masa muscular y generar cambios físicos. En esta dieta se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteína. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas lo cual es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal. La dieta cetogénica, es un tipo de alimentación bajo en hidratos de carbono y rica en alimentos ricos en grasas.

Objetivo: Identificar cuáles son los cambios de conducta alimentaria así como el patrón dietético en las personas que practican CrossFit®.

Metodología: Se utilizó la variable “Grado de conocimiento” para evaluar la relación entre la calidad y cantidad adecuada al momento de alimentarse. Se recabó la información por medio de un Formulario de Google.

Resultados: Un 57% de la población estudiada, respondió haber incursionado en nuevas dietas luego de comenzar la actividad física.

En relación a los tipos de dietas incursionadas, el 45% respondió haber realizado Ayunos intermitentes y el 23% de las personas encuestadas, respondió haber realizado dietas hiperproteicas.

El 37% de las personas encuestadas, manifestó incursionar en nuevas dietas por cuestiones de salud, el 31%, decidió probar nuevas dietas para mejorar su rendimiento físico o deportivo. Por otro lado, el 20% respondió haber incursionado en nuevas dietas, por una cuestión de aceptación física

Conclusiones: La mayor parte de las personas encuestadas, incursionó en nuevas dietas por cuestiones de salud, aceptación personal y física. Es importante mantener buenos hábitos alimentarios para obtener una buena calidad de vida, así mismo en el ámbito deportivo, la alimentación es un punto clave para llegar a los objetivos buscados y mejorar su rendimiento físico.

Palabras clave: CrossFit®, Dieta Cetogénica, Dieta Hiperproteica, Ayuno intermitente.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
OBJETIVOS	3
VARIABLES	4
METODOLOGÍA	5
Diseño de investigación	5
Población	5
-	9-
	¡Error! Marcador no definido.-
	9Tipo de muestreo
	5
Metodología de recolección de los datos	5
Tratamiento y análisis de los datos	5
RESULTADOS	6
CONCLUSIONES	7
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8
ANEXOS	9

INTRODUCCIÓN

El CrossFit®, se trata de una marca registrada la cual tiene origen en el continente europeo, y tiene como objetivo combinar movimientos provenientes de ejercicios funcionales y están inspirados en los entrenamientos que realizan fuerzas armadas, como academias policiales, ejércitos, bomberos, etc. Los ejercicios son variados y de una elevada intensidad basados en el incremento de las capacidades físicas de las personas quienes practican esta actividad. Sus entrenamientos están basados en la fuerza y tiene como objetivo mejorar y aumentar el tono muscular. **(1)**

Desde 2013, el número de afiliados se ha más que duplicado, pasando de 5000 a más de 13 000, con más de 300 000 participantes en todo el mundo. **(2)**

CrossFit®, como metodología deportiva, ha presentado un crecimiento global sin precedentes en la última década. Diferentes ramas asociadas, como CrossfitHelth se han creado con el fin de unir a médicos alrededor del mundo a realizar aportes científicos relacionados con el deporte y nutrición para la prevención de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial y obesidad. **(3)**

Según la guía de entrenamiento de CrossFit®, los movimientos funcionales son patrones de reclutamiento motor universales que son realizados en una onda de contracción desde el centro de nuestro cuerpo hacia las extremidades; y son movimientos compuestos, es decir, multi-articulares. **(3)**

El aspecto más importante de los movimientos funcionales es la capacidad de mover grandes cargas durante grandes distancias y hacerlo rápidamente. Es un programa de fuerza de base y acondicionamiento que se ha diseñado para obtener una de las 10 áreas del fitness: Resistencia cardio-respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y puntería. **(3)**

Este trabajo tiene por objetivo detallar los cambios en la conducta alimentaria, desde la incorporación de nuevas formas de alimentarse con diferentes dietas y alimentos. Y como estas consultas influyen en la percepción corporal de personas que practican CrossFit®.

MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

En este apartado se definirán conceptos como CrossFit®, conducta alimentaria y los diferentes tipos que existen. Se hablará además de las redes sociales y el nexo que existe entre ellas y la implementación de nuevas formas de alimentarse.

CrossFit®

Tal como se comentó en la introducción, el CrossFit®, resulta ser un régimen de fuerza y acondicionamiento que utiliza movimientos funcionales constantemente variados ejecutados a alta intensidad para mejorar la capacidad de trabajo de un individuo en varios dominios de tiempo y modalidades de ejercicio. CrossFit® utiliza movimientos monoestructurales, de levantamiento de pesas y gimnásticos para mejorar las habilidades físicas generales (p. ej., resistencia cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión), el desempeño de tareas atléticas y la competencia de cada sistema metabólico (por ejemplo, los sistemas glucolítico y oxidativo). CrossFit® proporciona un estímulo único para la adaptación fisiológica que no tiene equivalente en otras formas de entrenamiento de fuerza, debido a la variedad combinada de demandas metabólicas impuestas. Esta actividad ha ido creciendo en importancia en la industria del fitness durante las últimas dos décadas. Un metanálisis reciente de 45 estudios concluyó que la combinación de entrenamiento aeróbico de alta intensidad y de resistencia de alta carga ejerce beneficios que son superiores a otras modalidades de ejercicio para disminuir el peso corporal, el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal y aumentar la masa corporal magra y la aptitud cardiorrespiratoria. (1)

El entrenamiento se divide en diferentes fases, aunque en primer lugar describiré lo que significa WOD por sus siglas en inglés Workout Of the Day. Son ejercicios de entrenamiento se van modificando día a día, los cuales están compuestos por ejercicios aeróbicos, funcionales y de levantamiento de pesas en una forma repetitiva y en un determinado lapso de tiempo. (4)

Fases del entrenamiento

Fase 1: Estiramiento.

El estiramiento es la fase en la que se deben estirar los músculos y así prepararlos de una forma progresiva, para aumentar la movilidad y la flexibilidad. De esta forma, disminuyen las lesiones. (4)

Fase 2: Calentamiento.

Esta fase es a través de distintos ejercicios, pero con el peso del cuerpo se busca evitar lesiones musculares y se van a ir realizando movimientos como, sentadillas, flexiones y demás. (4)

Fase 3: Entrenamiento o WOD propiamente dicho.

Este es el momento clave, en donde se realizarán ejercicios de fuerza y donde se irán progresando los pesos con los que se trabaje. Los movimientos requieren de una técnica, completamente estricta por lo que es de suma importancia, mantener un control sobre el cuerpo y sobre el pesaje con el que se va a trabajar. (4)

Dentro de estos movimientos, encontraremos ejercicios de levantamiento olímpico, gimnásticos, de lanzamiento, de intervalo y otros que van a ayudar a mejorar y estimular la musculatura de quien lo practique. (4)

Conducta alimentaria

Se sabe que para diferentes tipos de deportes se necesitan características físicas y fisiológicas para poder practicarlos, como es en el caso del fútbol, básquet, hockey etc. Resulta sencillo identificar estas características fisiológicas y atléticas claves las cuales se distinguen en el rendimiento, sin embargo en CrossFit®, no hay tales características físicas. (5)

Los atletas, en su búsqueda de formas de mejorar su rendimiento, a menudo recurren a la nutrición para obtener una ventaja competitiva. El momento de la ingesta y la calidad de los alimentos consumidos antes, durante y después del ejercicio pueden afectar el rendimiento, lo que hace que la nutrición sea una parte integral del éxito de un atleta. (2)

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (6)

Por su parte el concepto de imagen corporal es un constructo teórico muy utilizado en el ámbito de la psicología, la psiquiatría, la medicina en general o incluso la sociología. Es considerado crucial para explicar aspectos importantes de la personalidad como la autoestima o el auto concepto, o para explicar ciertas psicopatologías como los trastornos dismórficos y de la conducta alimentaria, o para explicar la integración social de los adolescentes. (7)

Se pudo ver que se comenzaron a probar nuevas formas de alimentarse y diferentes tipos de dietas, tales como la dieta Cetogénica, las dietas Hiperproteicas, Dieta paleolítica y ayunos intermitentes, los cuales serán explicados a continuación. (2)

Dieta Cetogénica

La dieta cetogénica, también conocida como dieta Keto es una estrategia dietética basada en una alimentación baja en hidratos de carbono (HC) y alta en grasas, con una distribución aproximada del 75-80% de la energía correspondiente a las grasas, un 15% a las proteínas y el 5% restante a los hidratos de

carbono (este tipo de dietas no suelen aportar más de 50 g de HC/día, o lo que es lo mismo, aporta <math><1\text{g/kg}</math> de peso procedente de los HC). Suele ser utilizada en principio para perder grasa corporal, tanto en personas que realizan actividad física escasa, como así también en deportistas. (3 - 6). Además, se ha propuesto que los cuerpos cetónicos podrían desempeñar un papel en la regulación de los procesos biológicos (horario de las comidas, apetito y ciclo del sueño) implicados en el mantenimiento de los ritmos circadianos cuya desincronización podría conducir al desarrollo de la obesidad. (8).

Dieta Hiperprotéica

La dosis diaria recomendada actual de proteínas entre adultos jóvenes y mayores es de 0,85 g/kg por día y se demostró que era insuficiente para mantener la masa muscular con la edad. (9)

Las proteínas dietéticas son bien conocidas por servir como el principal proveedor de aminoácidos que se pueden usar como componentes básicos para producir proteínas más grandes, como las que se producen durante la MPS. Estudios anteriores han destacado la importancia de los aminoácidos esenciales [en la estimulación de las tasas de síntesis de proteínas musculares. Además, una amplia investigación continúa explorando el papel de la leucina en su capacidad para estimular el inicio de la traducción de proteínas. A fin de cuentas, las personas que hacen ejercicio requieren mayores cantidades de proteínas en la dieta para satisfacer sus necesidades de entrenamiento, lo que crea la necesidad de que estas personas incluyan deliberadamente varias fuentes de proteínas que proporcionen cantidades óptimas de los aminoácidos esenciales. (10)

La evidencia actual sugiere que las personas que hacen ejercicio necesitan mayores cantidades de proteína. Al evaluar la calidad de las proteínas, las fuentes animales de proteínas suelen clasificarse entre las de mayor calidad, en gran parte debido a los niveles más altos de aminoácidos esenciales que poseen, además de exhibir niveles más favorables de digestibilidad y patrones de absorción de los aminoácidos. En los últimos años, ha aumentado la inclusión de fuentes de proteínas vegetales en la dieta y continúa acumulándose evidencia sobre la comparación de varias fuentes de proteínas vegetales y fuentes de proteínas animales en su capacidad para estimular la síntesis de proteínas musculares, aumentar las adaptaciones al entrenamiento físico y facilitar la recuperación del ejercicio. (10)

Complementar la dieta con proteínas añadidas más allá de la cantidad diaria recomendada (RDA) ha sido durante mucho tiempo una táctica bien respaldada para que los atletas hagan ejercicio para optimizar las adaptaciones al entrenamiento físico. (10)

International Society of Sports Nutrition (ISSN) proporciona una revisión objetiva y crítica relacionada con la ingesta de proteínas para personas sanas que hacen ejercicio. Con base en la literatura disponible actual, la posición de la Sociedad es la siguiente:

1- Para desarrollar y mantener la masa muscular a través de un balance positivo de proteínas musculares, una ingesta diaria total de proteínas en el rango de 1,4 a 2,0 g de proteína/kg de peso corporal/día (g/kg/día) es suficiente para la mayoría de las personas que hacen ejercicio. un valor que se encuentra dentro del Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes publicado por el Instituto de Medicina para proteínas.

2- Puede ser necesario un mayor consumo de proteínas (2,3-3,1 g/kg/d) para maximizar la retención de masa corporal magra en sujetos entrenados en fuerza durante los períodos hipocalóricos.

3- Existe nueva evidencia que sugiere que una mayor ingesta de proteínas (>3,0 g/kg/d) puede tener efectos positivos sobre la composición corporal en individuos entrenados en fuerza (es decir, promover la pérdida de masa grasa). (11)

Ayunos Intermitentes

Dentro de las "nuevas" líneas de recomendaciones dietéticas, encontramos el ayuno intermitente. El ayuno es la abstención voluntaria de comer por razones espirituales, de salud u otras. El ayuno intermitente, se traduce en que los periodos de ayuno se producen de forma regular entre periodos normales de comida. Estos periodos pueden variar de manera significativa. Existen diferentes regímenes sin llegar a establecer que alguno de ellos sea el mejor. El tiempo puede variar, pueden ir desde doce horas hasta tres meses. Se pueden clasificar también en ayunos cortos y largos, siendo los cortos, de 12 horas, de 16 horas y de 20horas. Existe poca literatura que relacione la práctica del ayuno intermitente y su efecto en el deportista de CrossFit®. (3)

Dieta paleolítica

El nombre de esta dieta nace debido a la alimentación que podrían haber consumido durante la era Paleolítica. También se la conoce como dieta de la edad de piedra, paleo y dieta cavernícola. Es un plan dietético basado en alimentos como pescados, carnes magras, frutos secos, frutas y semillas. Las limitaciones de esta dieta se encuentran en un debate constante por los profesionales de la salud, ya que los productos lácteos, cereales, azúcares, procesados e industrializados, son macronutrientes necesarios para un mejor performance deportivo y salud. (4)

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los cambios de la conducta alimentaria y en patrones dietéticos en personas que practican CrossFit® en Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022?

OBJETIVO General

Identificar cuáles son los cambios de conducta alimentaria así como el patrón dietético en las personas que practican CrossFit®

OBJETIVOS específicos

- 1- Identificar cual es el grado de conocimiento sobre nutrición en personas que practican CrossFit®.
- 2- Detallar cuáles fueron las dietas en las que incursionó la población en estudio
- 3- Determinar si las dietas fueron indicadas por un profesional de la salud.
- 4- Conocer los motivos por los que comenzaron nuevas dietas luego de comenzar la actividad.

VARIABLES

Variables en estudio:

1- Nombre de la Variable: **Grado de conocimiento**

- Escala ordinal numérica Variable medida en escala porcentual, del 1 al 5 considerando 1= nada de conocimiento 2= poco conocimiento 3=Algo de conocimiento 4=Bastante conocimiento 5=Mucho conocimiento.

Considerando las respuestas correspondientes a las preguntas de la 6 hasta la 11. La variable se evaluó por medio de la siguiente ecuación:

- 2- **Incursión en nuevas dietas.** (Si/No) Escala nominal dicotómica
- 3- **Consultas con un profesional** (Si/No) Escala nominal dicotómica

- 4- **Motivo de incursión en nuevas conductas alimentarias.** Respuesta opción múltiple (5 opciones) Escala nominal

Variables de caracterización:

Edad: Escala numérica continua: 18 a 28/ 29 a 39 años / Mas de 40 años.

Sexo: Escala nominal dicotómica, se caracterizó como: Femenino / Masculino

Tiempo que realiza la actividad: Escala numérica intervalar: 3 a 6 meses / 6 meses a 1 año/ Mas de 1 año.

Operacionalización de variables:

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Clasificación	Técnica/Inst.
Edad	Edad	Tiempo que ha vivido una persona (Real Academia Española, 2014).	Edad	Mayores de 18 años	-Continua -Cuantitativa	-Cuestionario - Encuesta
Sexo	Sexo	Características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como	Sexo	Femenino Masculino	-Nominal -Dicotómica -Cualitativa	-Cuestionario -Encuesta

		macho y hembra (FAO.org)				
Tiempo que realiza la actividad física	Tiempo de actividad	Período determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.	Tiempo	3 a 6 meses / 6 meses a 1 año.	-Numérica -Cuantitativa	-Cuestionario -Encuesta
Conocimiento	Grado de conocimiento	considerando las respuestas correspondientes a las preguntas de la 6 hasta la 11	Ecuación grado de conocimiento	<u>Número de respuestas correctas</u> x 100 / Número de respuestas totales =	-Porcentual -Numérica	-Cuestionario -Encuesta
Incursión en nuevas dietas	Incursión en nuevas dietas	Probar una dieta no hace habitualmente	-Si -No		-Nominal -Cualitativa -Dicotómica	-Cuestionario -Encuesta
Consultas con profesionales de la salud	Consultas con un profesional	Consulta (personal o on-line) a un profesional titulado para diagnóstico, examen, tratamiento, seguimiento, consejo o cualquier otro trámite por algún problema, molestia o enfermedad de la	-Si -No		-Nominal -Cualitativa -Dicotómica	-Cuestionario -Encuesta

		persona entrevistada.				
Motivo de incursión en nuevas conductas alimentarias	Motivo de incursión en nuevas conductas alimentarias	Probar dieta/conducta alimentaria que no hace habitualmente	-Si -No		-Nominal -Cualitativa -Dicotomica	-Cuestionario -Encuesta

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Cualitativo, transversal

Población

Personas hombres y mujeres que practican CrossFit®, en Gimnasios y Box de Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

- Criterios de inclusión

- Personas de ambos sexos mayores de 18 años
- Personas de ambos sexos que concurren a gimnasios y box de capital Federal que practiquen CrossFit®.
- Personas de ambos sexos que se encuentren practicando CrossFit®, al menos 3 meses.
- Personas que aceptan participar del estudio.

- Criterios de exclusión

- Personas que residan en Ciudad Autónoma de Buenos Aires pero no practiquen CrossFit®, sino otras actividades deportivas.
- Persona que no residan en Ciudad Autónoma de Buenos Aires y no practiquen ningún tipo de actividad física.
- Personas que realicen CrossFit®, y estén en un tratamiento dietético por una patología específica.

- Criterios de eliminación

- Personas que aceptaron participar del estudio y no completaron en su totalidad el cuestionario.
- Personas de ambos sexos que tengan menos de 18 años de edad.
- Personas de ambos sexos que no concurren a gimnasios o box de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Coordenadas témporo-espaciales

Se trabajará con personas de ambos sexos mayores de 18 años y se encuentren practicando la actividad al menos por 3 meses.

Se tomarán datos de gimnasios y box de los barrios de Núñez, Villa Urquiza y Parque Chas.

La recolección de datos se realizará entre los meses de Octubre/ Noviembre de 2022

Tipo de muestreo

No probabilístico por conveniencia

Metodología de recolección de los datos

Se utilizó la variable “Grado de conocimiento” para evaluar la relación en la calidad y cantidad adecuada al momento de alimentarse.

Se recabó la información por medio de un Formulario de Google (Ver anexo)

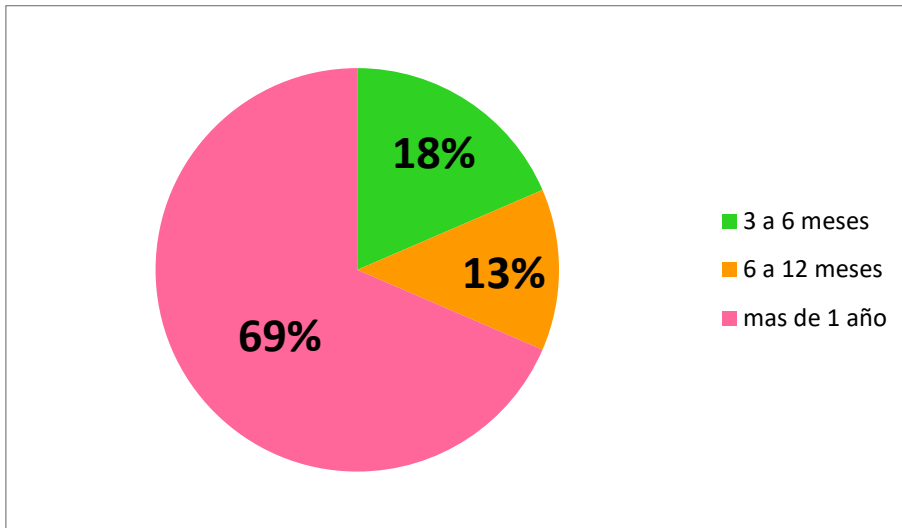
Tratamiento y análisis de los datos

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2010

RESULTADOS

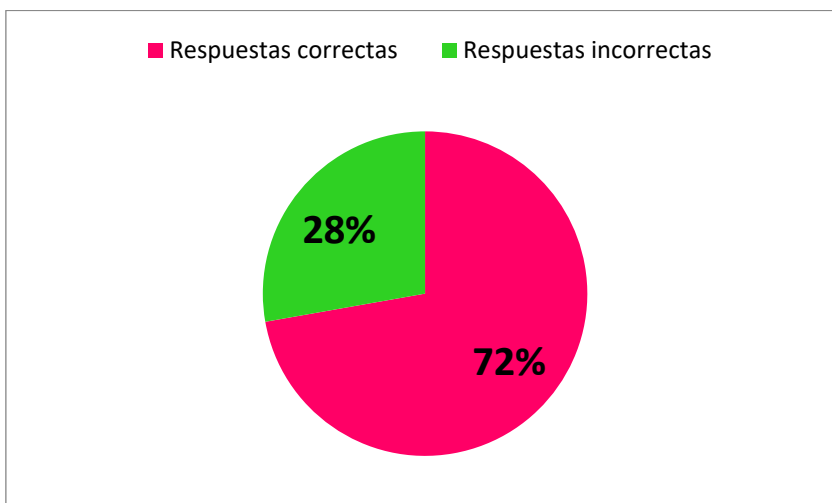
En relación al tiempo que se realizó la actividad física CrossFit®, un 69% de las personas encuestadas, indicaron que llevan a cabo esta actividad hace más de 1 año.

Grafico N° 1: Periodo de Actividad Física



Sobre el total de las preguntas correspondientes a la variable “Grado de conocimiento” se pudo evidenciar que el 72% de las personas encuestadas, respondió correctamente en relación a la variable utilizada. (Ver anexos)

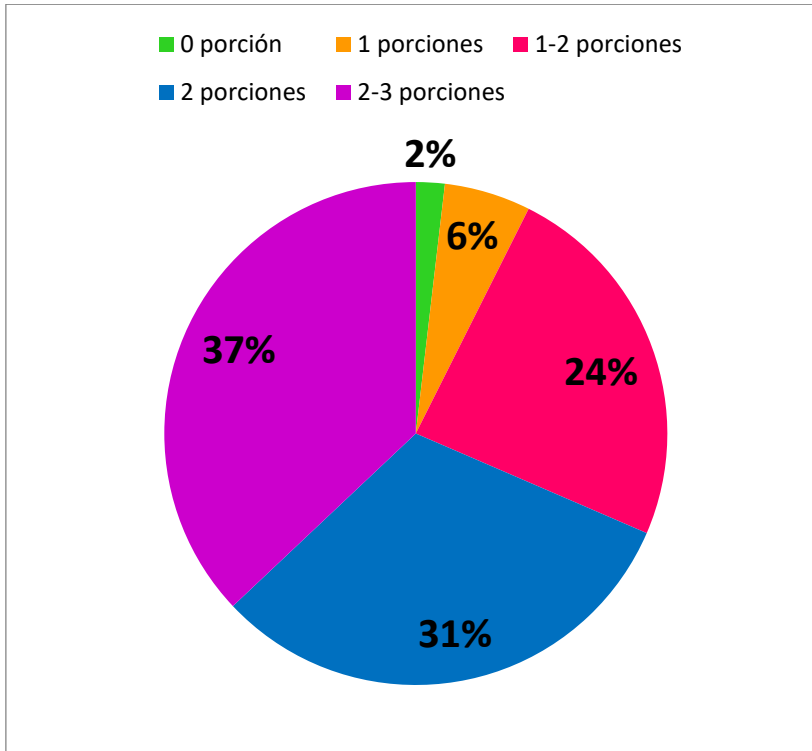
Grafico N° 2: Grado de conocimiento



A continuación se detallan los resultados de la variable “Grado de conocimiento”.

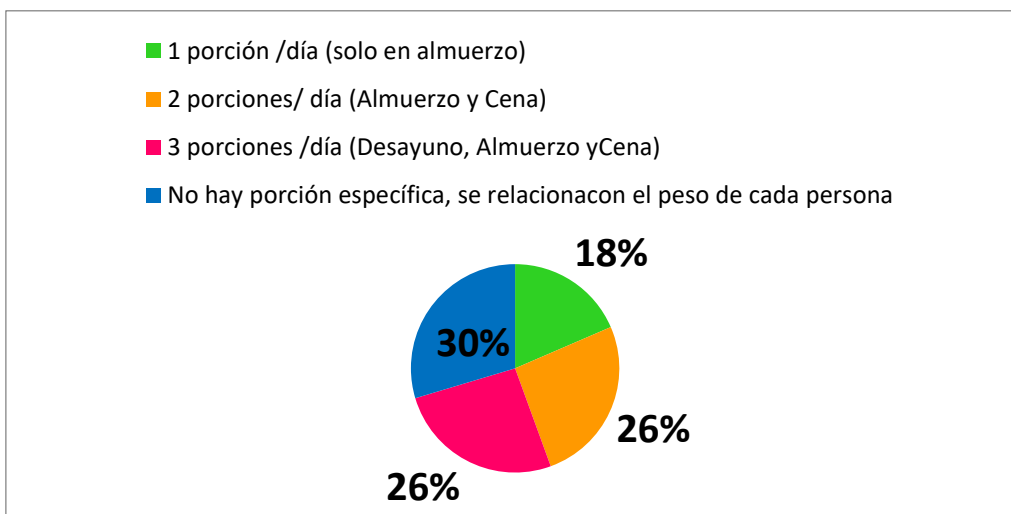
En relación a las porciones de verduras, un 37% de las personas encuestadas, consideró que entre 2 a 3 porciones, era la cantidad correcta a consumir por día.

Grafico N° 3: Porciones de Verduras por día



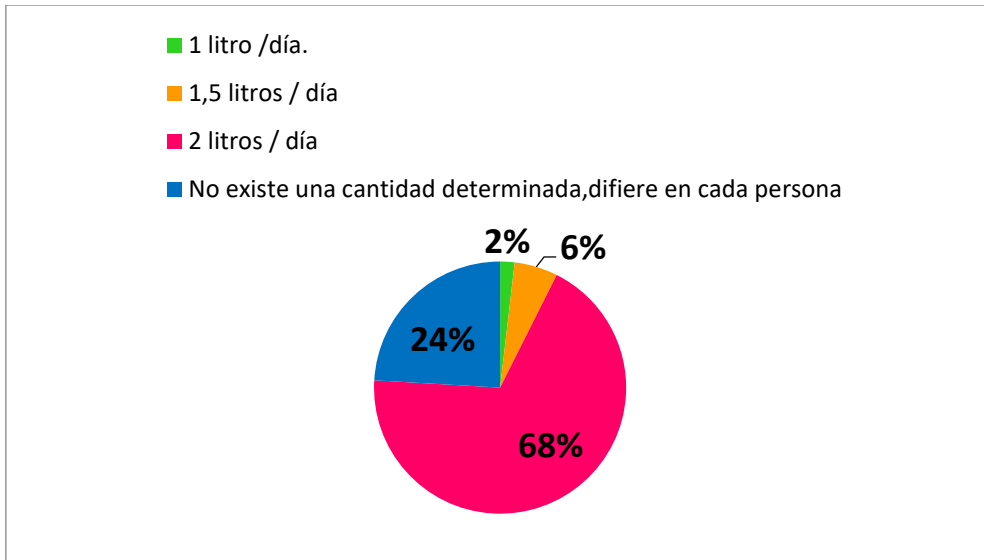
Un 30% de las personas encuestadas, respondieron que no hay un número de veces específico de proteínas por día a consumir.

Grafico N° 4: Alimentos fuente de proteína por Día



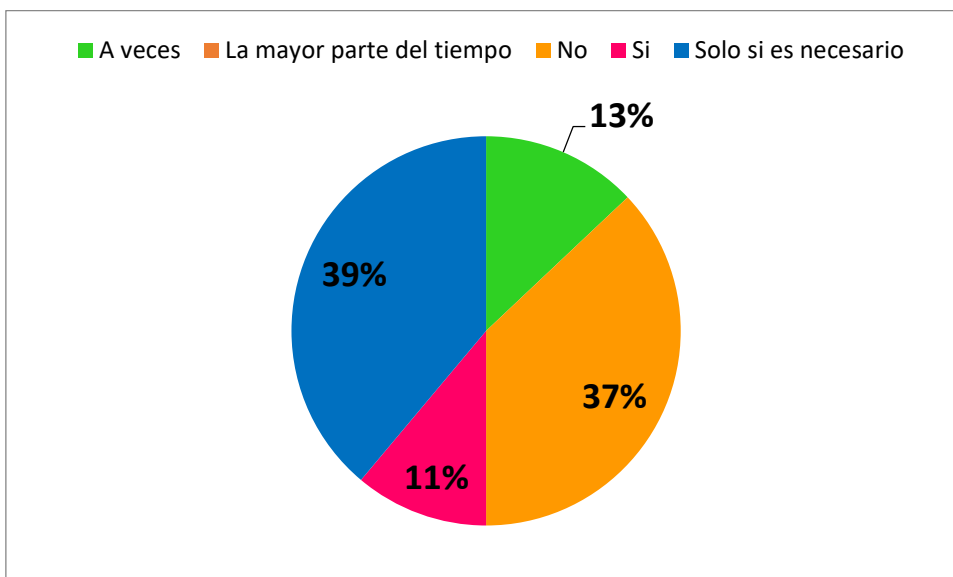
De acuerdo a la hidratación, el 68% de las personas que han sido encuestadas, respondió que lo correcto es consumir 2 Litros por día.

Grafico N° 5: Consumo de líquidos por día



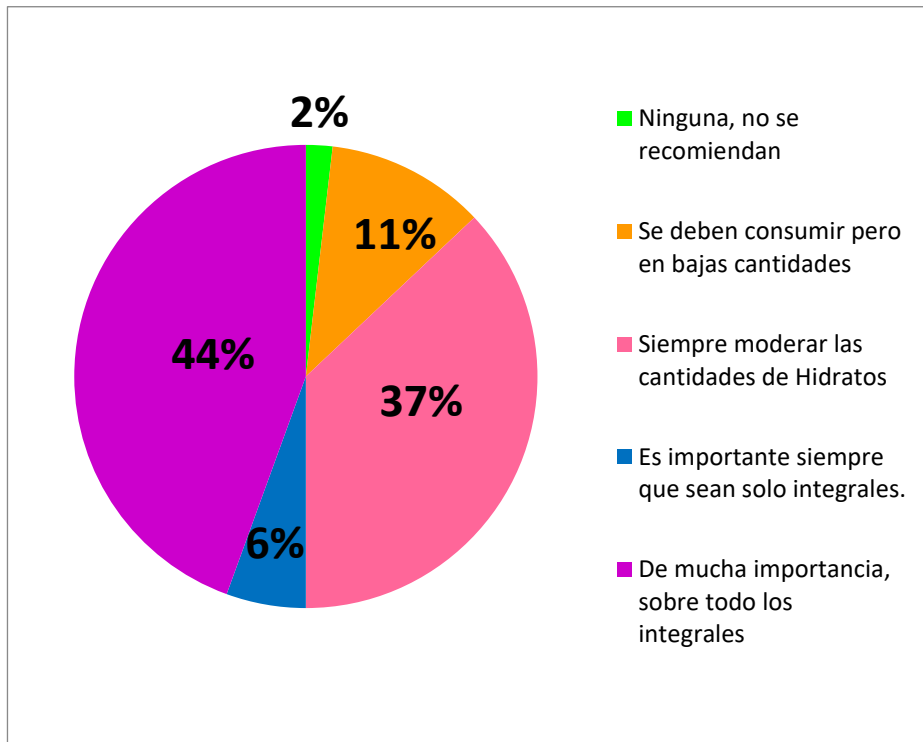
Continuando con el tema hidratación, se consultó si era recomendable el consumo de bebidas deportivas, encontrándose que el 39% de las personas encuestadas, consideró que es recomendable su consumo solo si es necesario en relación al tiempo de actividad física.

Grafico N° 6: Recomendación de bebidas deportivas



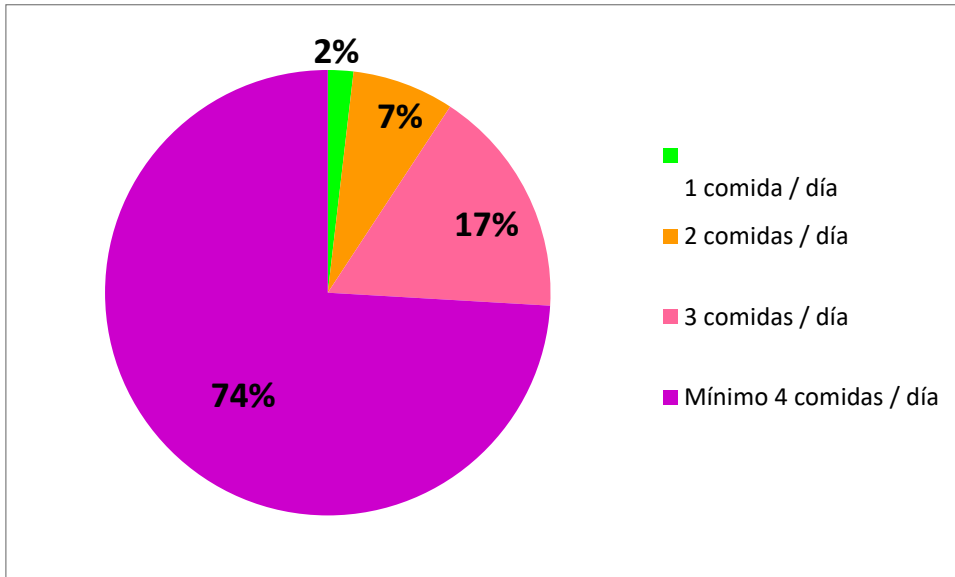
El 44% de los encuestados, consideró que los hidratos de carbono, son de mucha importancia en nuestra alimentación habitual, sobre todo los integrales.

Grafico N° 7: Importancia de los hidratos de Carbono



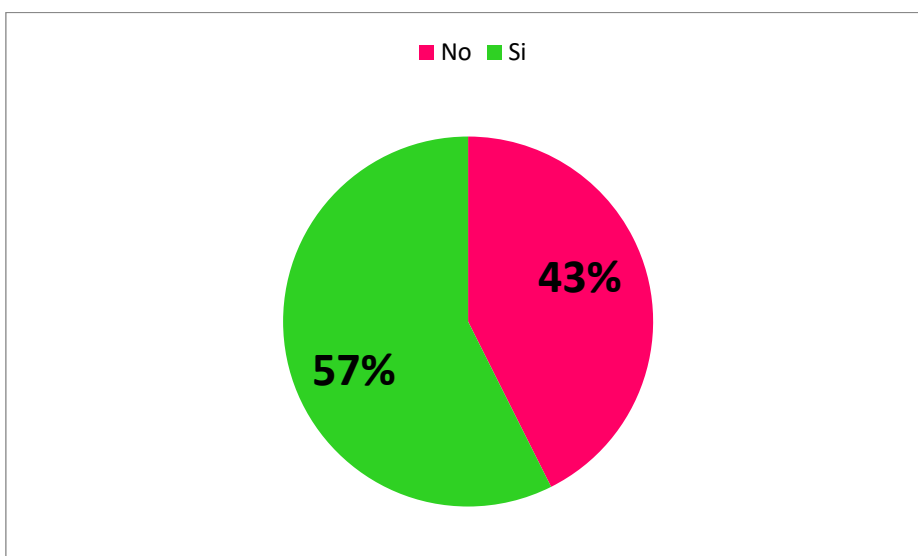
El 74% de las personas encuestadas, consideró que lo ideal es realizar un mínimo de 4 comidas al día en su alimentación habitual.

Grafico N°8: Cantidad de comidas por día



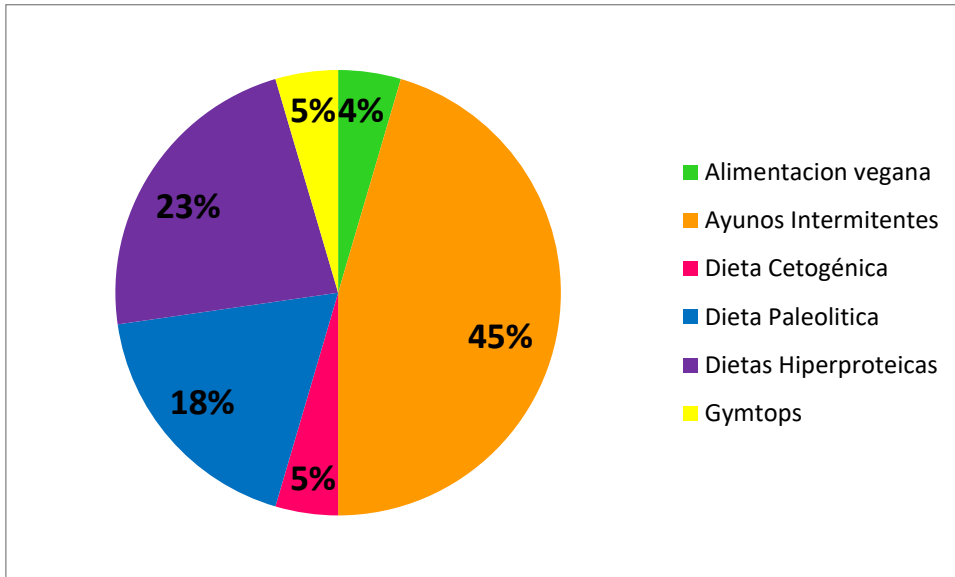
Para el objetivo que busca conocer en detalle cuáles fueron las dietas en las que incurrió la población en estudio.

GraficoN°9: Incurción en nuevas dietas



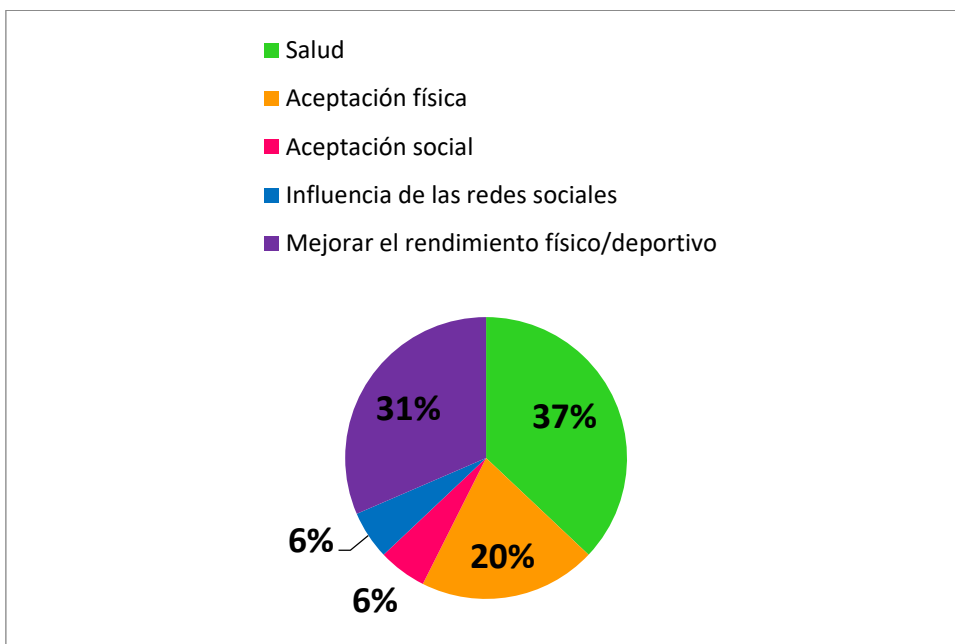
En relación a los tipos de dietas incursionadas, el 45% respondió haber realizado Ayunos intermitentes y el 23% de las personas encuestadas, respondió haber realizado dietas hiperproteicas.

Grafico N° 10: Tipo de dietas incursionadas



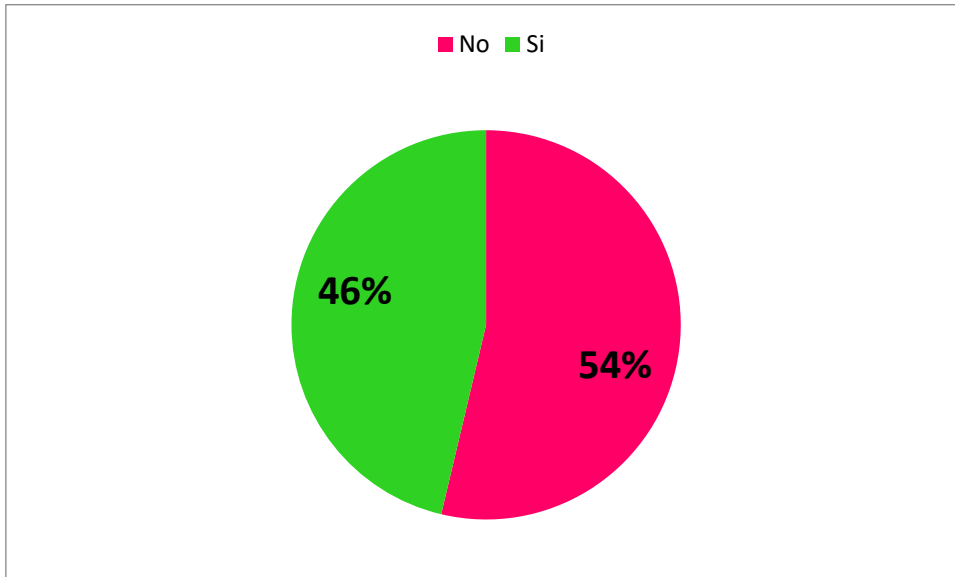
El 37% de las personas encuestadas, manifestó incursionar en nuevas dietas por cuestiones de salud, el 31%, decidió probar nuevas dietas para mejorar su rendimiento físico o deportivo. Por otro lado, el 20% respondió haber incursionado en nuevas dietas, por una cuestión de aceptación física, como se observa en el grafico 11

Gráfico N°11: Motivo de incursión en nuevas dietas



En relación a la consulta anterior, un 46% de las personas encuestadas, manifestó haber consultado con profesionales de la salud antes de comenzar alguna de las dietas anteriormente mencionadas.

Grafico N° 12: Consulta con profesional de la salud



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El Crossfit® es una actividad que se ha vuelto muy popular en los últimos años y es practicado por cientos personas en todo el mundo. Por lo tanto, el objetivo principal de este estudio fue conocer cuáles fueron los cambios de conducta alimentaria en aquellas personas que practicaban esta actividad, limitado a ciertos barrios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

De acuerdo a los resultados, se pudo evidenciar que la mayor parte de las personas incursionaron en nuevas formas de alimentarse al comenzar esta actividad física. Los motivos fueron varios, tales como cuestiones de salud, aceptación personal o física, también para mejorar el rendimiento deportivo e incluso por una influencia de las redes sociales.

Es sabido que es importante mantener una buena alimentación para obtener una buena calidad de vida. En el ámbito deportivo la alimentación es un punto clave para poder llegar a los objetivos físicos y de mejora de su rendimiento.

Tal como pudimos comprobar, las personas encuestadas cuentan con un alto grado de conocimiento a nivel general. Por otro lado, se pudo evidenciar un alto grado de conocimiento en las consultas individuales, respecto a las porciones de verduras a consumir por día y de alimentos fuentes de proteínas, respondiendo que la cantidad consumida por día debe ser evaluada individualmente ya que depende del peso, composición corporal y tipo de actividad física que realice. Sin embargo, sus recomendaciones dietéticas o pautas de manejo clínico no reciben la atención que merecen. en relación al consumo de líquidos por día, sosteniendo que debe ser de 2L por día, sin tener en cuenta el requerimiento personal de cada individuo. Si bien la hidratación mantiene un rol importante para la salud de las personas, sus recomendaciones dietéticas o pautas de manejo clínico aún es limitada. Existen algunos obstáculos para establecer valores óptimos, tanto para la cantidad de agua que debe contener el organismo como para la ingestión de agua. La ingesta y eliminación de agua dependen de factores inestables, difíciles de medir y, al mismo tiempo, compensados por la capacidad del organismo para regular la homeostasis. Dado que se carece de evidencia científica para establecer recomendaciones, se han estimado "ingestas adecuadas" (para mantener un estado de hidratación adecuado) a partir de datos de ingesta de agua de grupos de personas sanas. (12)

Continuando con la hidratación, pudimos evaluar la importancia de la recomendación de las bebidas deportivas, en donde la mayor parte de las personas encuestadas manifestaron pensar en consumirlas solo si es necesario, teniendo en cuenta el tiempo y tipo de actividad física realizada,

sin embargo el consumo de estas bebidas es cada vez más frecuente y en circunstancias no recomendables, lo cual puede traer consecuencias sobre la salud. **(13)**

Considerando que no era el motivo de estudio, conocer las consecuencias del consumo de estas bebidas, podría ser interesante poder estudiarlas en un futuro.

Luego de haber consultado sobre la importancia de los hidratos de carbono, y la cantidad de comidas recomendables por día, se pudo evidenciar que los encuestados conocen la importancia del consumo de hidratos de carbono integrales y la necesidad de realizar un mínimo de 4 comidas por día, aunque estos datos suelen ser muy aislados y son recomendaciones, lo ideal siempre es evaluar a la persona y ofrecer recomendaciones individuales.

En el cuestionario brindado se consultó sobre la incursión en nuevas dietas, en donde el más del 50% respondió haber probado alguna, luego de comenzar la actividad física. Es por eso que para entrar en detalles se consultó cuáles fueron las más usadas en ese contexto y tras el análisis podemos observar que los ayunos intermitentes y las dietas hiperproteicas son las más utilizadas. En cuanto a los ayunos intermitentes, es un tipo de conducta alimentaria en la que se debe realizar una abstención voluntaria de comer durante ciertos periodos. Estos periodos pueden ir variando, es decir, pueden ser de 12 horas, 16 horas e incluso de 20 hs. **(3)**

Si bien en este estudio no se consultan los beneficios de este tipo de dieta, resulta interesante poder estudiarlos en algún momento. Sin embargo, estudios realizados anteriormente comentan que uno de los beneficios principales es el descenso de peso, reducción de la resistencia a la insulina y un aumento en la hormona del crecimiento, además de un aumento de la adrenalina y una aceleración del metabolismo. Gracias a todo lo anteriormente mencionado podemos interpretar que podría ser la dieta clave para poder generar un cambio a nivel físico y claro mejorar la salud sobre todo en las personas que practican CrossFit®, ya que según evidencia se pudo observar que la combinación de ayuno intermitente junto con esta actividad deportiva podría ser preventivo para enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2 e incluso obesidad. **(3)**

En cuanto a las dietas hiperproteicas, se sugiere un aumento de proteínas a las personas que realizan actividad física con el objetivo de aumentar la masa muscular. Es conocido que la cantidad recomendada de proteínas es de aproximadamente 0,8g proteínas/kg de peso/ día; por lo que sería importante evaluar individualmente a cada persona para dar una recomendación. Por lo tanto, una dieta hiperproteica indica que el aporte debe ser mayor a 0,8g proteínas. Se pudo evidenciar que para desarrollar y mantener la masa muscular, el consumo de proteínas debe ser de 1,4 a 2gr de

proteína/kg/día, para la mayoría de las personas que realizan ejercicio, se estudió además que puede ser necesario hasta 2,3 a 3,1gr/kg/día. **(11)**

Finalmente, a las personas encuestadas que aceptaron haber incursionado en nuevas dietas se les consultó, el motivo por el cual habían cambiado su forma de alimentarse y si previamente habían accedido a una consulta nutricional o con un profesional de la salud, en donde la mayor parte ha respondido de forma positiva. En relación a los motivos, la mayor parte de ellos respondió que el principal motivo por el cual comenzaron a alimentarse de una forma diferente fue para modificar su salud y para mejorar el rendimiento físico y deportivo. La actividad física es una buena actividad para mejorar la salud, ya que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuye la resistencia a la insulina y la hiperglucemia, entre otros beneficios, en consecuencia de estos mejora el nivel de rendimiento de la actividad física. Por otro lado, hubo un pequeño porcentaje pero no menos importante, el cual aceptó haber iniciado este tipo de dietas por una cuestión social y de aceptación y por una influencia de las redes sociales.

En este estudio no se buscó medir la influencia de las redes sociales ni como ellas impactan en la aceptación personal y los cambios de conducta alimentaria, pero resulta ser un tema de interés para un próximo estudio. En la actualidad, millones de personas en el mundo se ven influenciados por cuentas de Instagram y demás redes que invitan a cambiar su cuerpo y sus formas de alimentarse; sin embargo, este tipo de estudios requiere de un tiempo más extenso para poder ser estudiado.

En conclusión, las personas que realizan actividad física deben alimentarse e hidratarse de forma adecuada y debe ser además individualizada, ya que los requerimientos difieren en cada persona. En este estudio pudimos observar que las personas que fueron encuestadas se encuentran informadas respecto a la alimentación, gracias a haber realizado consultas con profesionales de la salud, previamente a cambiar sus conductas alimentarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pearson RC, Jenkins NT. Dietary intake of adults who participate in CrossFit® exercise regimens. *Sports* [Internet]. 2022;10(3):38. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/sports10030038>
2. Maxwell C, Ruth K, Friesen C. Sports nutrition knowledge, perceptions, resources, and advice given by Certified CrossFit Trainers. *Sports* [Internet]. 2017;5(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/sports5020021>
3. Mancia APA, Peris DCC. Efecto del ayuno intermitente en el deportista de Crossfit. Trabajo final de master en alimentación en la actividad física y deporte. [Catalunya]: Universidad Oberta; 2021.
4. Alejandra Isabel Andrade Cuji Francisco Xavier Ruilova García. Relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal en personas que practican crossfit en el box Mirador Crossfit en el periodo octubre 2021. [Guayaquil. Ecuador]: FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA; 2021.
5. Mangine GT, Stratton MT, Almeda CG, Roberts MD, Esmat TA, VanDusseldorp TA, et al. Physiological differences between advanced CrossFit athletes, recreational CrossFit participants, and physically-active adults. *PLoS One* [Internet]. 2020;15(4):e0223548. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0223548>
6. Castillo WNG, Desarrollo DC, Alteraciones DLCAELIYS. DESARROLLO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA Y SUS ALTERACIONES. *Rev chil nutr.* 2002;29(3):280–5.
7. Ayensa JIB, ¿Qué Es La Imagen Corporal? Tudela CAU, editor [Navarra, España]: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2003
8. 7- Masi D, Rossetti SME, Watanabe R, Tozzi M, Caputi R. La influencia de los cuerpos cetónicos en los procesos circadianos con respecto al apetito, el sueño y la liberación de hormonas: una revisión sistemática de la literatura. *Nutrientes.* 2022;14.
9. Aubertin-Leheudre M, Adlercreutz H. Relación entre la ingesta de proteína animal y el índice de masa muscular en mujeres sanas. *Revista británica de nutrición* [Internet]. 2009;102(12):1803–10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114509991310>
10. Kerksick CM, Jagim A, Hagele A, Jäger R. Plant proteins and exercise: What role can plant proteins have in promoting adaptations to exercise? *Nutrients* [Internet]. 2021;13(6):1962. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13061962>

11. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2017;14(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
12. Salas SJ, Maraver EF, Rodríguez-Mañas L, editores. La importancia del consumo de agua en la salud y prevención de enfermedades: la situación actual. *Nutrición hospitalaria*, editor. 2020
13. Salas Salvadó J, Maraver Eizaguirre F, Rodríguez-Mañas L, Saenz de Pipaón M, Vitoria Miñana I, Moreno Aznar L. The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020;37(5):1072–86. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

ANEXOS

Anexo N° 1: Cuestionario por Google Forms.

<https://forms.gle/zQWRCvpiDqK99hLq6>

Cambios de la conducta alimentaria, en personas que practican CrossFit®, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Estimado/a

Mi nombre es Pamela Meneses y estoy realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad Isalud.

El objetivo de este estudio es conocer cuales son los cambios de la conducta alimentaria que surgieron en personas que practican CrossFit® en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante 2022.

Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consistirá en recabar información referida a estos temas. Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta. En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

 menesespamela0@gmail.com (no se comparten) 
[Cambiar cuenta](#)

***Obligatorio**

Usted acepta responder este cuestionario *

Si

No

Sección sin título

Edad *

18 a 28 años

29 a 39 años

Más de 40 años

Sexo *

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

¿Qué actividad deportiva realiza? *

Crossfit / Funcional

Musculación

Deportes (Futbol, hockey, tenis, etc)

Sección sin título

¿Hace cuanto realiza la actividad? *

3 a 6 meses

6 a 12 meses

Más de 1 año

¿Cuál es la porción recomendable de verduras/día? *

0 porciones

1 porciones

1-2 porciones

2 porciones

2-3 porciones

¿Cuántas porciones de proteínas son adecuadas por día? *

- 0 porciones
- 1 porción /día (solo en almuerzo)
- 3 porciones /día (Desayuno, Almuerzo y Cena)
- 2 porciones/ día (Almuerzo y Cena)
- No hay porción específica, se relaciona con el peso de cada persona.

En cuanto a la hidratación, ¿Cuántos litros /día son recomendables para una persona que realiza deporte? *

- 0 litros / día
- 1 litro /día
- 1,5 litros / día
- 2 litros / día
- No existe una cantidad determinada, difiere en cada persona.

¿Es recomendable tomar bebidas deportivas si solo entreno 1/2hs por día? *

- Si
- La mayor parte del tiempo
- A veces
- No
- Solo si es necesario

¿Cuál es la importancia de los Hidratos de Carbono en la dieta para los deportistas? *

- Ninguna, no se recomiendan
- Se deben consumir pero en bajas cantidades
- Siempre moderar las cantidades de Hidratos.
- Es importante siempre que sean solo integrales.
- De mucha importancia, sobre todo los integrales.

¿ Cuantas comidas al día es necesario realizar[? *

- 0 comidas/día
- 1 comida / día
- 2 comidas / día
- 3 comidas / día
- Mínimo 4 comidas / día

¿Ha incursionado en nuevas dietas en este último tiempo? *

- Si
- No

En caso de responder si a la pregunta anterior ¿Cuáles? *

- Dieta Cetogénica
- Dieta Paleolítica
- Ayunos Intermitentes
- Dietas Hiperprotéicas
- Ninguna
- Otros: _____

¿Cuál fue el motivo por el cual incursionó en nuevas formas de alimentarse? *

Salud
 Aceptación física
 Aceptación social
 Mejorar el rendimiento físico/deportivo
 Influencia de las redes sociales

¿Ha realizado alguna consulta con un profesional de la salud para mejorar su conducta alimentaria? *

Sí
 No

[Atrás](#) [Enviar](#) ▬ [Página 3 de 3](#) [Borrar formulario](#)

Anexo N° 2: Variable de “grado de conocimiento”

$$\frac{\text{Número de respuestas correctas}}{\text{Número de respuestas totales}} \times 100 =$$

Anexo N° 3: Índice del formulario

	1= nada de conocimiento	2= poco conocimiento	3= algo de conocimiento	4= bastante conocimiento	5= mucho conocimiento
Entrevista	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5