

Caracterización del comportamiento alimentario en deportistas de porrismo de la escuela
National Power Cheer de Bogotá.

Emily Valentina Cuellar Alvarado 2261751

Universidad Santo Tomas

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá

2024

Resumen

El comportamiento alimentario en el deporte ha sido un tema muy estudiado y analizado durante varios años, donde se recalca la importancia del control y seguimiento tanto para temas relacionados de salud como de rendimiento deportivo. Los comportamientos alimentarios en población joven y deportistas hacen referencia a la elección, la preferencia, el tipo de cocción y preparación. Así como también los hábitos de cada individuo, considerados como aquellos factores de riesgo más estudiados y a tener en cuenta cuando se habla de los trastornos de conducta alimenticia, ya que, las actitudes que provienen de la interiorización y de los factores nombrados anteriormente, es decir, los comportamientos que se generan a partir de un motivo hacen que, en este caso los porristas, lleguen a repercutir negativamente en él. Una situación que comúnmente se puede evidenciar es por deseo de una estética delgada y un índice de masa corporal (IMC) bajo, hacen que los deportistas estén en riesgo de detonar en estos trastornos. Por tal razón es importante conocer y analizar los comportamientos alimentarios de los porristas de niveles superiores y comparar sus roles.

En el desarrollo de esta investigación se evidencio que los hombres porristas no son tan conscientes de sus comportamientos alimentarios como las mujeres y los roles que representan cada uno, dejando una oportunidad muy valiosa para la continua expansión en cuento a investigación social, deportiva y nutricional con el deporte del porrismo.

Finalmente se recomienda la intervención oportuna, la educación y concientización de la importancia de los comportamientos alimentarios en deportistas, especialmente porristas como es el foco de esta investigación en Colombia.

Palabras Clave: Comportamiento alimentario, porristas, rendimiento y salud.

Abstract

Eating behavior in sports has been a highly studied and analyzed topic for several years, where the importance of control and monitoring is emphasized for both health-related issues and sports performance. Eating behavior in the young population and athletes refers to the choice, preference, type of cooking and preparation, as well as the habits of each individual and these are considered the most studied risk factors and to be taken into account when talking about eating disorders, since the attitudes that come from internalization and the factors mentioned above, that is, the behaviors that are generated from a motive, cause, in this case the cheerleaders, to have a negative impact in it. A situation that can commonly be evidenced is the desire for a thin aesthetic and a low body mass index (BMI), putting athletes at risk of triggering these disorders. For this reason, it is important to know and analyze the eating behaviors of higher-level cheerleaders and comparing their roles results in an interesting topic to address, due to the level of demand of the sport in terms of physical abilities as well as on an aesthetic level.

In the development of this research, it was evident that male cheerleaders are not as aware of their eating behaviors as women and the roles that each one represents, leaving a very valuable opportunity for continuous expansion in terms of social, sports and nutritional research with the sport of cheerleading.

Finally, timely intervention, education, and awareness of the importance of eating behaviors in athletes, especially cheerleaders, is recommended, as is the focus of this research in Colombia.

Keywords: Eating behavior, cheerleading, performance and health

Introducción

Los comportamientos alimentarios se han ya establecido en años anteriores como un estudio multidisciplinario, el cual requiere de la colaboración de distintas perspectivas para su respectiva investigación. Desde 1912 se ha abordado el tema de alimentación enfocándose principalmente en el hambre, según López et al., (2021) posterior a estos primeros estudios se inició a investigar el tema de comportamiento alimentario, donde fue evolucionando, teniendo en cuenta que para un correcto estudio del mismo se deben tener en cuenta tres puntos, primero, conocer que el comportamiento es influenciado y determina la cantidad, calidad y forma de alimentación desde edades tempranas, segundo, evaluar el comportamiento alimentario como regulador psicológico e interno del organismo y tercero, el comportamiento y sus factores asociados como un potencial aliado a la mejora de la calidad nutricional. (Torres et al., 2022)

Para Saucedo y Unikel (2010) son los comportamientos alimentarios los que establecen una conducta ya que estos están mediados por los factores externos y no se relaciona únicamente con las necesidades físicas de cada uno. En ese orden de ideas, y en relación con las necesidades físicas de los individuos, el deporte y más a niveles competitivos es un factor de especial cuidado para tener en cuenta.

Es importante que los deportistas y como es el caso de este trabajo investigativo se concienticen de sus comportamientos alimentarios y eviten alteraciones drásticas en las dietas, donde se incluyen restricciones alimentarias muy fuertes, periodos de ayuno excesivos, consumo elevado de algún macro o micronutriente, no hidratarse correctamente ni oportunamente, entre otras, generando así afectaciones negativas, las cuales pueden llegar a afectar directamente en su rendimiento físico, en la concentración, percepción del esfuerzo,

disfunciones internas, enfermedades patológicas, trastornos en la conducta alimenticia, enfermedades en la esfera mental y riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles.

Planteamiento problema

El porrismo conocido como “cheerleading” es un deporte originado en 1898 en Estados Unidos, teniendo como principal objetivo, el animar al público que apoyaba a los diferentes equipos de futbol americano de las universidades. Es así, como el porrismo nace como espectáculo y animación de entre tiempo para los deportes, trascendiendo desde el uso de materiales como pompones y megáfonos para efectos visuales y proyección de voz. (Sarmiento, 2021).

Durante el último siglo, el porrismo ha logrado una gran evolución, convirtiéndose así, en un deporte físicamente exigente y competitivo, considerado socio motriz. Según Parlebas (2001) se considera un deporte como socio motriz cuando existe una interacción de los deportistas y genera una transformación en la acción motriz, en el caso puntual del porrismo para lograr una coreografía o esquema sincronizado.

Ahora bien, el porrismo consiste no solo en realizar animación, sino que también incluye elementos técnico-tácticos como acrobacias, gimnasia y baile de manera organizada dentro de una coreografía (esquema). Dichos elementos con múltiples grados de dificultad se definen como los componentes del porrismo. Por otro lado, se encuentran los roles que tiene cada deportista dentro de la coreografía, según Vargas (2017) principalmente se encuentran las bases, las cuales son los deportistas que entran en contacto directo con el piso, también brindan soporte a otra persona, la levanta, la sostiene o lanza al flyer hacia un elemento de pirámide o partner. Seguidamente se encuentran los flyers anteriormente mencionados, los cuales son alzados por las bases, ya sea en un single base, partner, lanzamiento o pirámide. Por último, el spotter, quien es la persona que tiene como función apoyar a la base durante las

elevaciones y también proteger al flyer, es decir, debe estar entrenado en las técnicas correctas para proteger.

Así, el porrismo ha crecido al punto de pasar a ser un deporte reglamentado declarado deporte olímpico. Para que un deportista logre un buen rendimiento y pueda realizar los diferentes elementos del porrismo, se debe realizar un proceso donde no solo se incluye la enseñanza motriz, como las habilidades tácticas y técnicas, y reconocer los factores circunstanciales: tiempo, clima y relaciones entre los deportistas, sino, también factores vinculados a la capacidad física, salud, factores psicológicos y uno de los más importantes, la alimentación, esto de acuerdo con García (2008).

Olivos et al., (2012) menciona que una alimentación adecuada en el deportista es fundamental en el rendimiento físico, pues, así como en el deporte existe la individualización y programación del entrenamiento, en la alimentación existe una dieta más específica, que varía según el deporte que se practica y circunstancias como sexo, edad y rol que cumpla.

Según Fernández (2003) “La alimentación aporta en cada uno de los distintos momentos de la práctica deportiva; en el entrenamiento, competencia, recuperación y descanso, teniendo como objetivo dar energía y aportar los nutrientes necesarios para reparar y mantener tejidos, especialmente musculares” (p.23). Por otro lado, existen muchas maneras de alimentarse, sin embargo, es responsabilidad del deportista y del entrenador, elegir de forma correcta los alimentos que influyan positivamente en su rendimiento físico. De este modo una alimentación adecuada aporta al deportista: energía para entrenar y rendir al nivel avanzado, mejor recuperación pre y post ejercicios y pruebas, mantenimiento de peso, condiciones físicas ideales, reducción de riesgo en lesiones y fatiga por sobre entrenamiento y enfermedades, aumento de confianza, entre otras.

En el porrismo, los deportistas tienen un promedio de 8 a 12 horas de entrenamiento semanales, para este régimen de entreno tan estricto e intenso la alimentación adecuada se debe guiar y adaptar con el fin de garantizar al deportista la adecuada cantidad de energía (calorías) y nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua), para que los deportistas tengan un entrenamiento con óptimas condiciones, mejores resultados en competencias y una recuperación eficaz post esfuerzo. Un deportista de esta disciplina suele tener un comportamiento nutricional muy estricto, no solo por rendimiento si no por apariencia y cuerpo, lo que los coloca en alto riesgo de desarrollar trastornos alimenticios y conductas encaminadas a la pérdida de peso. (Dulloo et al., 2015)

En cuanto a las necesidades nutricionales que debe tener un deportista de este nivel Olivos et al., (2012) expone que el consumo de hidratos de carbono (HC) recomendado es de 6 -12 gr. De HC /kg/día, el consumo de proteína ronda entre 1,2 a 1,6 gr de proteína/kg de peso corporal y en cuanto a grasa se recomienda el consumo entre un 20-30% de las calorías del día como grasas. Por otro lado, en cuanto a la vitaminas y minerales que forman parte de una nutrición adecuada, en los deportistas puede existir una pérdida de micronutrientes por varios mecanismos, por tal motivo Jeukendrup & Gleeson. (2019) exponen que el consumo de vitaminas debe obtenerse en la dieta en la siguiente cantidad: Tiamina 1.2 mg (Energía), Riboflavina 1,3 mg (energía, Antioxidante), Niacina 16,0 mg (Energía), Vitamina B6 1,3 mg (energía), Folato 400 µg (estructura ADN), Vitamina B12 2,4 µg (Trabajo con ácido fólico), Vitamina A 900 µg (visión y función inmune), Vitamina C 90 µg (Estructura colbágeno y antioxidante), Vitamina D 600 IU (balance del calcio, otros beneficios). En la sección de minerales se dividen en dos categorías: Macrominerales y Micro minerales. En el primer grupo se encuentra el calcio (Estructura), fósforo (estructura y energía), magnesio (estructura, energía, músculo y función inmune), sodio (balance de líquidos), azufre y potasio, la ingesta diaria requerida es >100mg o >0,01% de peso corporal. En el segundo grupo están el cobalto,

romo, manganeso, molibdeno, arsénico, níquel, vanadio, hierro, yodo, fluoruro zinc, selenio y cobre, su ingesta diaria es <100mg o <0,01% de peso corporal.

Sin embargo, también existen consecuencias directas cuando la dieta es inadecuada o hay excesos o falta de alimentos. Entre esas consecuencias, se encuentra la disminución del rendimiento físico, el incremento de cansancio y fatiga, el aumento de riesgos de lesiones y mayor dificultad para recuperarse. Igualmente, según Márquez (2008) existen otras consecuencias como trastornos alimentarios, en mujeres puede afectar el ciclo menstrual, osteoporosis, la reducción de la función inmune del organismo, la sobrecarga de riñón que aparece cuando existe exceso de consumo de proteínas, y mayor prevalencia a enfermedades cardiovasculares.

Es así, como Martínez et al. (2020), evaluó la base nutricional de 33 deportistas de gimnasia, utilizando como instrumentos, en primer lugar, una evaluación dietético-nutricional y antropométrica, luego aplicando el cuestionario de la forma corporal junto al cuestionario escala-26 el cual evalúa el riesgo de trastornos de la alimentación y por ultimo realizo una entrevista dietética a cada uno de los deportistas, para finalmente encontrar que la dieta de los deportistas tiene un bajo contenido energético (53% de las recomendaciones) siendo principalmente deficitaria en hidratos de carbono (54,33 % de las recomendaciones) y en proteínas (78,08% de las recomendaciones), en consecuencia, reduciendo la calidad de entrenamiento y aumentando la prevalencia de lesiones.

En 2016, Palacios y Sánchez realizaron un estudio para evaluar la composición corporal de 15 mujeres de la selección femenina de atletas de gimnasia rítmica del estado de Carabobo. En primer lugar, se caracterizó que el 13,3% de deportistas se encuentran en déficit y un 86,7% con un diagnóstico nutricional adecuado. De igual manera el 40% presentaron déficit en el porcentaje graso, un 40% grasa corporal adecuada y el 20% restante

tuvieron un valor de grasa alta. Se concluye que las atletas de este tipo de gimnasia presentan menor masa adiposa y menor peso que sus pares no deportistas. En relación con el rol de flyer en el porrismo, se destaca que son caracterizados por menor peso que el rol de bases y spotter, no solo para que puedan ser alzados con mayor facilidad, sino también porque es un deporte que, así como la gimnasia son disciplinas estético-dependientes.

Así mismo Mar (2023), realizó un estudio para caracterizar el comportamiento alimentario de dos grupos de deportistas adolescentes (15 gimnastas y 15 bailarinas), por medio del cuestionario de alimentación consciente y el grado de adherencia a la dieta mediterránea. En las gimnastas se encontró que consumen 1970 ± 350 Kcal/día y 40 ± 8 Kcal/kg. Este aporte de energía distribuido en: 51% para hidratos de carbono, el 26% para proteínas y el 23% para grasas. En cuanto a las bailarinas se evidencio valores similares, sin embargo, la adherencia a la dieta mediterránea fue superior en las gimnastas ($7,5 \pm 2,3$) que en las bailarinas ($6,7 \pm 1,6$). los carbohidratos deberán representar el 60 % de la dieta de un gimnasta y la grasa total debe ser el 20% o un poco menos. Según el estudio, se concluye que se deberá profundizar en los hábitos de consumo alimentario en la gimnasia y en todas las disciplinas deportivas.

En 2018, Aguinaga realizo una investigación relacionada a la ingesta alimentaria de 22 deportistas de levantamiento de pesas, determinó que el 50% de la población tiene una alimentación poco saludable, el 25% fue por bajo consumo y el otro 25% por consumo excesivo. De igual manera el 53% tiene una buena ingesta proteica, aunque un deportista se excedió con las recomendaciones permitidas, y el 80% tiene un bajo consumo de grasa menor al 25% de la ingesta diaria recomendada. El autor afirma que existe la falta de información nutricional, por ende, los deportistas no tienen el conocimiento acerca de lo que compone una dieta balanceada. Tomando esto como referencia, se observa que el desconocimiento del

comportamiento alimentario puede afectar individual y colectivamente los resultados deportivos.

También se realizó un estudio por Hoyos (2014), en 32 deportistas que practican levantamiento de pesas de la federación deportiva de Pastaza-Ecuador, evaluados mediante una encuesta, que consistió en preguntas sobre la alimentación. En el reporte de resultados de esta se observa que del 100% de los deportistas, el 21% consumen siempre alimentos poco saludables, como lo son: la comida chatarra, los empaquetados y dulces, el 37% casi siempre, el 25% muy pocas veces y el 17% nunca ingiere estos alimentos, afirmando que existe un alto índice de deportistas que ingieren estos tipos de alimentos.

Finalmente, el autor afirma que tener mayor conocimiento de los nutrientes que aportan los alimentos para el desarrollo de los elementos propios del deporte y relacionando el entrenamiento con una correcta ingesta de alimentos, evitarían que los deportistas tengan una alimentación poco saludable. Es por esto, que, para tener un buen resultado deportivo, se debe tener una dieta equivalente a la necesidad individual del deportista en cuanto a calidad y cantidad, es decir, una alimentación diversificada, equilibrada y saludable, esto con el fin de garantizar un adecuado mantenimiento del cuerpo y salud. (Angamarca, 2018).

De acuerdo con lo anteriormente dicho y puesto en evidencia algunos de los estudios sobre comportamientos alimentarios de deportistas de distintas modalidades y teniendo en cuenta como una alimentación saludable y poco saludable puede afectar positiva y negativamente a los deportistas, se ha llegado a plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se manifiesta el comportamiento alimentario en los deportistas de porrismo de la escuela National Power Cheer de Bogotá?

Justificación

La presente investigación, se enfocará en analizar el comportamiento alimentario de los deportistas que practican porrismo, ya que actualmente la literatura acerca de este tema es muy poca y es de gran importancia, siendo este un factor diferencial en el proyecto y un motivo para aumentar la información encontrada acerca del porrismo a nivel académico y deportivo. Además, poder abrir las puertas a nuevas investigaciones acerca del comportamiento alimentario en deportistas del porrismo.

Seguidamente, este conocimiento aportara de manera positiva, ya que en el porrismo, se exigen grandes esfuerzos físicos y mentales, donde el deportista necesita tener la suficiente energía y fuerza para cumplir con ello, sin embargo, muchos de los deportistas, no tienen hábitos alimentarios saludables por la falta de conocimiento e información acerca de los alimentos que componen una alimentación saludable y una alimentación poco saludable, de igual manera, muchos de ellos, tampoco saben sobre la importancia que tiene la alimentación en los entrenamientos prolongados y de esfuerzos de alta intensidad. Es por esto, que al momento de que los deportistas y entrenadores, sean lectores de este documento, podrán comprender e incluso tomar conciencia sobre este tema.

Al momento que un deportista tome nuevos hábitos alimentarios saludables, se dará cuenta como su rendimiento deportivo mejorara y existirá una mayor facilitación de ejecución en sus entrenamientos y competencias. No solo aportara en el deporte del porrismo, sino también a otras modalidades deportivas en las cuales existen elementos técnicos y tácticos similares, como lo es la gimnasia rítmica, artística y acrobática, las cuales se realizan ejecuciones de gimnasia estática y de carrera al igual que en el porrismo, por otro lado, se encuentra el levantamiento de pesas, ya que tiene relación en cuanto a la explosividad de movimiento en las elevaciones.

Asimismo, este estudio, aportara a la escuela National Power Cheer, tanto a sus deportistas, como entrenadores y cuerpo administrativo, ya que se les brindara la caracterización del comportamiento alimentario de los deportistas que participaron en la investigación.

De igual forma, el estudio fue viable ya que hubo fácil acceso a la población y no se usaron recursos económicos, facilitando así, el desarrollo de la investigación.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar el comportamiento alimentario en los deportistas de la escuela National Power Cheer de Colombia.

Objetivos específicos

- Categorizar el comportamiento alimentario de los deportistas de la escuela National Power Cheer en saludable y poco saludable según las funciones que deben cumplir en su rol.
- Caracterizar el comportamiento alimentario entre los roles de los porristas de la escuela National Power Cheer de Colombia.
- Identificar los hábitos alimentarios de los deportistas de la escuela National Power Cheer.

Marco teórico

El deporte, definido por Ibarra (2016) es todo ejercicio y actividad física, que está sujeto a diferentes normas que se deben cumplir dentro de un espacio determinado. Además, el autor afirma que está asociado a la competitividad deportiva y que suelen ser institucionalizados por clubes o federaciones, que requieren competición solitaria o grupal.

Castejón (2001) se refiere al deporte como toda actividad física donde el individuo realiza movimientos controlados, aprovechando sus capacidades individuales o de cooperación para superarla, y se debe regir unas normas y reglas institucionalizadas. De igual manera, los deportes según Parlebas (2001), se dividen en psicomotrices y socio motrices, considerando los deportes psicomotrices como aquellos deportes, en el que el individuo actúa solo, sin que exista un compañero que condicione o incida en su comportamiento motor. Por otro lado, los deportes socio motrices, son aquellos que evalúan como es el comportamiento de los deportistas en cuanto a su cooperación e interacción con los demás compañeros. (Benavides et al., 2012). Uno de los deportes socio motrices, es el porrismo, ya que es de competición grupal.

El porrismo se deriva de la definición de animar, y también es llamado en inglés como “Cheer”. La International All- Star Federation (IASF), es el ente que rige el porrismo, encargado de asignar las habilidades y ejecuciones en cada nivel a partir de la edad por su madurez morfológica y psicosocial. En Colombia, se asocia la Federación Colombiana de Porrismo (Fedecolcheer) como ente regulador, cuyo objetivo es promover e impulsar al porrismo con el fin de lograr entrenarlo como deporte en Colombia, por medio de un desarrollo administrativo y técnico, que aporte en la calidad de vida de los atletas y su entorno. Según la Asociación de porristas de México, las porras son un deporte donde se incluye el ritmo en todo momento, desde las marcaciones como en el single base, partners, pirámides y lanzamientos. Es así, como en todas las ejecuciones mencionadas anteriormente, se necesita de gran precisión, fuerza y transiciones, con el fin de llenar de alegría al público y que se realicen en un esquema o rutina de un tiempo exacto de dos minutos y treinta segundos.

Dentro del porrismo, se encuentran componentes como la acrobacia, definida como ejercicios gimnásticos relacionados con movimientos y capacidades como equilibrio, giros,

saltos y lanzamientos. La gimnasia en este deporte se incluye en distintos momentos de la rutina en el porrismo, pues es un deporte donde se requiere gran flexibilidad, agilidad y fuerza. Según Torres (2018) estas secuencias se conforman de elementos técnicos propios del porrismo que inician desde elementos básicos como los rollos hasta la mayor dificultad en la gimnasia como mortales con diferentes giros. Dentro de todas las modalidades de la gimnasia, se encuentra la gimnasia en suelo que es derivada de la “Gimnasia artística” y es la más relacionada con el porrismo y, por último, se encuentra el componente de la danza es un elemento esencial en las rutinas de porrismo, ya que cada elemento que se realiza dentro del esquema está acompañado con movimientos dancísticos precisos y cortos que se marcan al ritmo de la música o pista. Hay esquemas donde se incluyen diferentes ritmos musicales para darle más espectáculo al público y lograr decorar el aspecto general de la rutina (Peralta, 1999).

El porrismo además se clasifica en varios niveles y categorías los cuales son clasificados por edad: junior (8 a 13 años) juvenil o senior (14 a 18 años) y elite (19 en adelante) y por equipos bien sean femeninos o mixtos, dentro de estos existen niveles de dificultad los cuales van de 1 a 5.

En cuanto a la preparación y entrenamiento en el porrismo, así como en cualquier otro deporte, influyen diferentes factores para que el deportista logre tener un buen rendimiento como se mencionó anteriormente, en el caso de este trabajo investigativo se abordara más a profundidad el tema de nutrición deportiva y comportamiento alimentario. Por su parte, la nutrición deportiva es una rama de la nutrición, la cual está dirigida a estandarizar patrones que sean equilibrados, completos, de variedad y calculados correctamente en pro de potenciar y complementar la actividad física y mental del deportista (Grijota, et al, 2016).

Por su parte el comportamiento alimentario, como lo expresan Hun, et al, (2019) es toda acción que realiza una persona para la elección y posterior ingesta de los alimentos, este se orienta generalmente a lo que hacen comúnmente las personas para alimentarse, en respuesta a una motivación psicológica, sociocultural o biológica. Así mismo, el comportamiento alimentario también se establece como la relación que existe entre los hábitos, preferencia, formas de ingestas y la selección de los alimentos (Osorio, et al, 2002), es decir, el comportamiento alimentario si bien se asocia directamente con la ingesta de alimentos, se establece como una conducta personal que se encuentra intervenida por factores externos del individuo como lo es la localización, geografía, clima, disponibilidad de alimentos y no específicamente en motivaciones internas de satisfacción como factor psicológico asociado a preferencias, gustos, creencias y por necesidad donde se encuentran los factores biológicos tales como hambre, sed, sueño. (Saucedo et al., 2022).

El termino comportamiento alimentario se puede llegar a comparar o confundir con hábitos alimentarios, sin embargo, según lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) los hábitos alimentarios especialmente los sanos son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos de acuerdo con su disponibilidad, acceso y educación alimentaria, pues el sexo, la genética, los primeros años, el ambiente y el acceso de alimentos son factores determinantes del comportamiento alimentario (Jimeno et al., 2021).

Por lo tanto, el comportamiento alimentario es aquel comportamiento normal que se puede llegar a relacionar con un habito de alimentación, cuando la selección de alimentos, preparaciones y cantidades se relacionan.

Según López et al., (2018) se observan diferentes tipos de conductas alimentarias como unidades funcionales de los distintos procesos que integran al comportamiento alimentario, entre ellas están: la preferencia, hábito, selección e ingesta.

La preferencia alimentaria hace referencia según Ceballos (2018) a “la primacía que alguien o algo tiene sobre persona o cosa ya sea en el valor o elección de alguien o algo entre varias personas o cosas” (p.20). Refiriéndose a la alimentación, es la elección entre dos o más alimentos, teniendo en cuenta el gusto a una respuesta afectiva a los alimentos.

La selección de alimentos es un comportamiento determinado por diferentes factores al momento de decidir los alimentos. Esta selección supone elegir la cantidad y porciones adecuadas de cada comida, y así conseguir una alimentación completa y variada, donde se encuentren todos los grupos de alimentos necesarios para un aporte completo. (Lagos et al.,2014) Por otro lado, según Vélez y Gracia (2003), es un factor importante donde se establecen la oferta y el acceso a los alimentos y se relaciona con elementos culturales, como las tradiciones sociales.

Así es como una buena alimentación es primordial para que el organismo reciba todos los nutrientes esenciales y cumpla con sus funciones, sobre todo cuando se practica deporte, ya que el desgaste energético es mayor. Una alimentación adecuada, lograra influir en un gran porcentaje y de manera positiva en el rendimiento físico del deportista. (Olivos, et al, 2012). Así como intervine de manera positiva en el deportista y su respectiva modalidad deportiva es importante conocer los efectos negativos que trae el no tener comportamientos y hábitos alimenticios adecuados y sanos. Según Bellissimo (2015) en los deportistas puede presenciarse con una baja disponibilidad energética lo cual genera riesgos para la salud a corto y largo plazo asociados con la deficiencia energética que afecta directamente en el rendimiento que es tan importante para un deportista, en la fatiga crónica y en un elevado riesgo de infección debido a un sistema inmunológico débil con complicaciones fisiológicas,

medicas, cardiovasculares, gastrointestinales, endocrinos, reproductivo, esquelético, renal y central. En las mujeres deportistas la baja disponibilidad energética por un mal comportamiento alimenticio puede llevar a la triada de atleta femenina (FAT) que como su nombre lo indica es la combinación de tres afecciones médicas en este caso la disponibilidad genética baja, la disfunción de la menstruación y la baja densidad ósea. (Nattiv, et al, 2007)

Finalmente, los comportamientos alimentarios como se mencionó anteriormente influyen en la psicología del deportista por lo cual en ocasiones los malos comportamientos, la naturaleza de la disciplina deportiva, los reglamentos, la frecuencia de entrenamiento, la carga y volumen de entrenamiento, las restricciones alimentarias, las lesiones, el sobre entrenamiento o incluso el entrenamiento del entrenador pueden desencadenar en trastornos/ desordenes alimentarios (Márquez, 2008).

Metodología

Paradigma y enfoque

El estudio se basa en datos científicamente demostrables y comprobados por medio de un análisis de orden racional, realizado con base a datos reales. Es por esto, que la investigación tiene un paradigma positivista de enfoque cuantitativo, orientado a la toma de datos numéricos, derivados de las respuestas dadas en el cuestionario de comportamiento alimentario, datos que serán analizados por un software para el análisis estadístico avanzado y así hallar la caracterización del comportamiento alimentario.

Diseño y alcance

El diseño de esta investigación es no experimental, pues no se realiza la intervención con los deportistas, siendo también un estudio de tipo transversal, ya que solo se realizará una recolección de datos. Por último, el alcance del estudio es descriptivo, ya que se buscará caracterizar el comportamiento alimentario de la población elegida.

Población y muestra

La población de este trabajo investigativo fue los deportistas de la escuela National Power Cheer Colombia y la muestra estuvo conformada por 59 deportistas entre los roles de

Base (19), spotter (11) y flyer (29) de los niveles 4, 5 y 6 de la escuela National Power Cheer Colombia.

Criterios de inclusión

Dentro de los criterios de inclusión de este trabajo investigativo se encuentran los deportistas mujeres y hombres que se encuentren en los niveles 4, 5 y 6, es decir, niveles avanzados del equipo de porrismo, que entrenen las 8 horas de entrenamiento semanales y cuyas edades se encuentren entre los 18 y 32 años siguiendo las lineaciones de las categorías con un mínimo de dos años de antigüedad la escuela de National Power Cheer de Colombia

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión que se manejaron fue pertenecer a un nivel inferior al cuatro, llevar menos de dos años entrenando en la escuela, ser menor de edad y entrenar menos de ocho horas semanas el deporte de porrismo.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, ya que hubo facilidad de acceso hacia la muestra y disponibilidad de las personas para formar parte de esta.

Recolección de datos

Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de comportamiento alimentario (Anexo 1.) que evalúa como su nombre indica los comportamientos alimentarios, mediante 31 preguntas con opción de respuesta múltiple sobre selección de alimentos, preparación,

horarios de ingesta de alimentos y preferencias de consumo, donde los autores seleccionaron las respuestas “saludables” con base en lo reportado en la literatura de la siguiente manera (Imagen 1.)

Imagen 1.

Respuestas Saludables del cuestionario de comportamiento alimentario validado

1 = e, 2 = e, 3 = b, 4 = b/c, 5 = a, 6 = a, 7 = a/b, 8 = d/e, 9 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 10 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 11 = a/b, 12 = a/b, 13 = a/b, 14 = a/b, 15 = a/b, 16 = a/b, 17 = a/b, 18 = d/e, 19 = a/b, 20 = a/b, 21 = d/e, 22 = d/e, 23 = b, 24 = b, 25.1 = b, 25.2 = a/b, 25.3 = a, 25.4 = a, 25.5 = a/b, 25.6 = a, 25.7 = a/b, 25.8 = b, 25.9 = a, 25.10 = a, 25.11 = b, 25.12 = a, 26 = f/g, 27 = f/g, 28 = d, 29 = f, 30 = a, 31 = d/e.

Imagen tomada de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

[16112014000800020](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020)

Según los autores del cuestionario Márquez et al., (2014), el coeficiente de correlación fue de 0,76 para la repetibilidad del instrumento, con un alfa de Cronbach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables.

Análisis estadístico

La estadística descriptiva en variables paramétricas fue la media, la desviación estándar, y para los datos no paramétricas la mediana y el rango Inter cuartil. Se utilizó la tabla de “resumen de contrastes de hipótesis”, con el fin de conocer si existe o no existe diferencia significativa entre roles. Todos estos análisis estadísticos, se realizaron en el software IBM SPSS Statistics versión 28.

Condiciones Éticas

La presente investigación, según los aspectos éticos, tendrá como responsabilidad, respetar el derecho a la confidencialidad en los resultados y tratamiento de los datos

desarrollados en el estudio, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 3 de la Ley 1581 de 2012 y las normas científicas, técnicas y administrativas establecidas por el Ministerio de Salud en la Resolución No. 8430 de 1993 para investigaciones en el campo de la salud. De igual manera, se mantendrá el derecho de confidencialidad tanto en los resultados de la encuesta, así como en los resultados del estudio. Estos pueden ser vistos y analizados por los investigadores que lideran el proyecto, quienes están capacitados para realizar el cuestionario de comportamiento alimentario, sin comprometer la integridad de los participantes, con declaración de consentimiento incluida en el cuestionario, en la que se explica el riesgo mínimo psicológico, ya que al contestar alguna de las preguntas, la persona podría sentir angustia, ansiedad o estrés.

Resultados

De acuerdo con los datos recolectados en el cuestionario de comportamiento alimentario a los 59 porristas, entre ellos 28 fueron hombres con una edad media de $25,4 \pm 3,3$ años y 31 fueron mujeres con una edad media de $21,54 \pm 2,7$ años de la escuela National Power Cheer Colombia. En el grupo de mujeres, en el rol Flyer se aplicó el cuestionario a 29 (93,55%) con una edad media de $21,55 \pm 2,84$; Mujeres Base a 2 (6,45%) con una edad media de $21,5 \pm 2,75$ para un total de 31 mujeres. En cuanto a los hombres, en el rol de Spotter se aplicó el cuestionario a 11 (39,29%) con una edad media de $26,3 \pm 3,12$ y en el rol Base a 17 (60,7%) con una edad media de $25,4 \pm 3,37$ años. (Tabla 1)

Caracterización sociodemográfica

Rol	Mujer				Hombre			
	N	%	Edad	D.E	N	%	Edad	D.E
Spotter	-	-	-	-	11	39,29	26,3	3,12
Flyer	29	93,55	21,55	2,84	-	-	-	-
Base	2	6,45	21,5	0,7	17	60,71	24,88	3,49
	31	100	21,54	2,75	28	100	25,4	3,37

Tabla 1. Media, desviación estándar y relación de edad con el rol de los porristas.

Respecto a los comportamientos alimentarios de los porristas de la escuela National Power Cheer de Colombia y de acuerdo con el cuestionario aplicado a la población, el cual en primera instancia evalúa que tan saludable o poco saludable son sus comportamientos alimentarios se evidencia que el 40% de la población entre deportistas hombres y mujeres tienen una alimentación saludable, mientras que el 60% restante de los deportistas tiene un comportamiento alimentario poco saludable. (Tabla 2)

Comportamiento alimentario Hombres y Mujeres

Afirmación	Saludable %	Poco saludable %
Factor más importante al elegir un alimento para su consumo	26,7%	71,7%
Dificultad al momento de leer las etiquetas nutrimentales	41,7%	56,7%
Motivo por el cual evitar algún alimento	21,7%	76,7%
Preparación más habitual de tus alimentos	61,7%	36,7%
Normalmente me siento de satisfecho cuando termino de comer	70%	28,3%
Grasa visible de la carne	61,7%	36,7%
Habitualmente se mastica cada bocado más de 25 veces	11,7%	86,7%
Bebida que tomas en mayor cantidad durante el día	63,3%	35%

Frecuencia en la que comes alimentos fuera de casa	5%	93,3%
Frecuencia en la que comes alimentos en exceso	16,7%	81,7%
Disposición para cuidar tu cuerpo	56,7%	41,7%
Factor faltante para mejorar tu alimentación	10%	88,3%
Dieta	36,7%	61,7%
Utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud	90%	8,3%

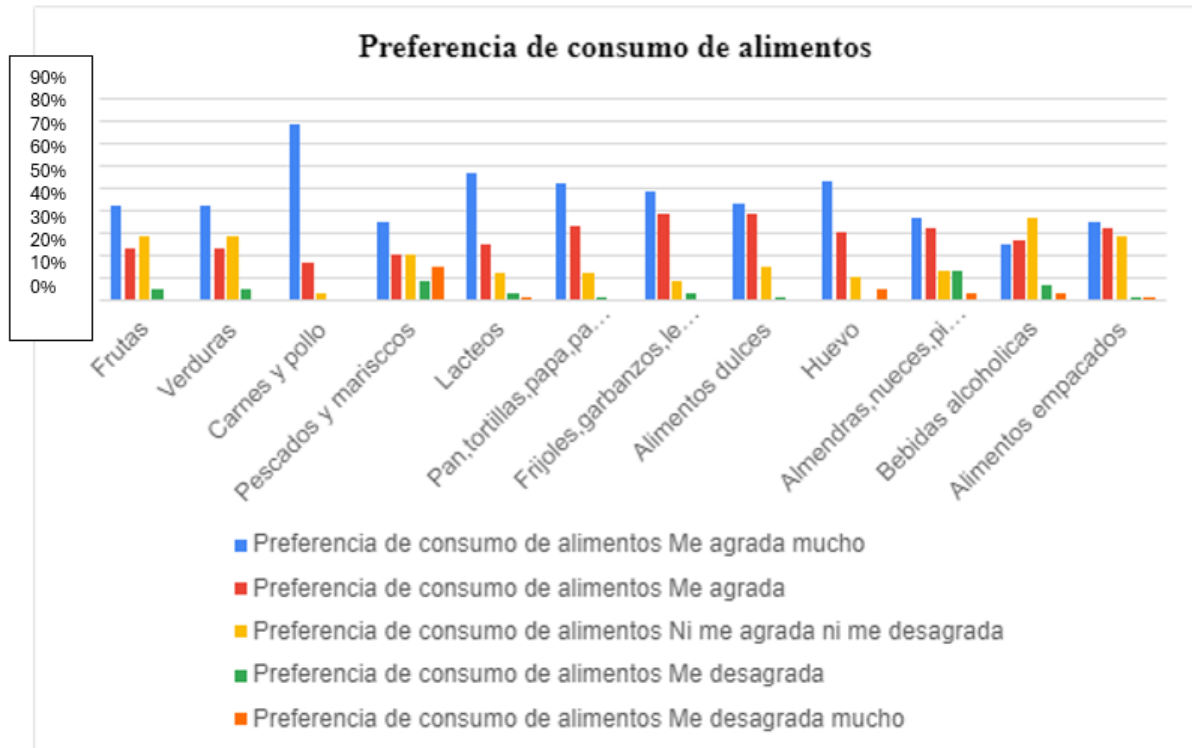
Tabla 2. Porcentaje general dividido en saludable y poco saludable de comportamiento alimentaria entre mujeres y hombres porristas

En el factor de selección de alimentos se evidencio que el 71,7% de los deportistas tienden a no entender o no leer el contenido nutrimental de los alimentos que ingieren, pues es importante que los deportistas empiecen a observar este valor en cada alimento de consumo, ya que, por medio de esto, la persona puede saber el valor energético y también los nutrientes que trae consigo y así, saber si es un alimento óptimo para su dieta y si tiene los nutrientes suficientes para aportar completamente a su alimentación.

Así mismo, en cuento a preferencia de alimentos se evidencia que lo deportistas de la escuela National Power Cheer elijen en mayor medida con 95% el consumo de carne y pollo, en segundo lugar, el pan, tortillas, papa, pasta y cereales con 85% y finalmente el huevo con el 83,3% y la leche con 81,7%. (Figura 1)

Figura 1

Preferencia de consumo de alimentos.



En cuanto a las preferencias de los deportistas, las frutas y verduras, el 65% de los deportistas las incluyen, reflejando su saludable y equilibrado comportamiento alimentario ya que estos alimentos según Ballinas (2021) son una extraordinaria fuente de vitaminas y minerales, y aportan un alto contenido de antioxidantes, agua y fibra.

Ahora, se mencionan los alimentos considerados poco saludables, aquí se encuentran los alimentos empaquetados, con un 66,7% de deportistas que les agrada mucho, estos alimentos contienen altas calorías, grandes cantidades de grasas saturadas, azúcar y sal. Por otro lado, están las bebidas alcohólicas (51,7%), donde se considera que no es recomendable la ingesta de alcohol en los deportistas, ya que no trae beneficios y puede ocasionar que el deportista este parcialmente deshidratado, pues según Shirreffs y Maughan (2006), como

consecuencia, los movimientos se ralentizan, la coordinación disminuye y si su ingesta fue excesiva puede ocasionar alteraciones en la visión.

El factor de preparación de alimentos refleja que el 61,7% de los deportistas prepara sus alimentos asados o a la plancha, esto trae diferentes beneficios para la salud, entre ellos se encuentran, conservar los nutrientes, pues al no usar aceite en su preparación, los alimentos pueden mantener su valor nutricional sin afectarse por calorías ni acumulación de grasas poco saludables. Esto con el fin ayudar a mantener un corazón sano y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin dejar atrás que esta manera de preparación de alimentos permite cocinar de forma más rápida y uniforme, preservando su textura y sabor.

De igual manera, el 61,7% de los deportistas le quitan toda o la mayoría de la grasa visible a la carne, siendo esto un beneficio, ya que según Martín, et al, (2007), al retirarla, se evita su ingestión, reduciendo la ingesta de grasa saturada y colesterol, los cuales son componentes responsables de que aparezcan enfermedades.

Por otra parte, en relación con los hábitos que tienen los deportistas el comportamiento poco saludable que se observa es que el 93,3% de los deportistas, comen alimentos fuera de casa de manera repetitiva. Al referirse a esta pregunta, se considera que comer de manera repetitiva o casi todos los días fuera de casa, ya sea en restaurantes, panaderías, tiendas ambulantes, entre otros lugares, trae consigo consecuencias perjudiciales para la salud. Los alimentos pueden traer consigo gérmenes y bacterias que pueden afectar al organismo y desarrollar diferentes enfermedades gastrointestinales, además de eso, la preparación no es la misma que en casa, ya que muchos no siempre siguen las medidas de higiene y también reutilizan muchos productos como el aceite, para preparar alimentos.

Se observa que el 86,7% de los deportistas no mastican más de 25 veces cada bocado que ingieren de los alimentos, teniendo en cuenta esto, los estudios de investigación

realizados por Calle (2014), se recomienda masticar entre 30 y 50 veces por bocado. Es importante, ya que, entre más se mastica, se absorben más nutrientes y permite digerir la comida eficazmente, de igual manera, cuando se mastica se disfruta más, estimulando una saludable relación con los alimentos.

En cuanto a la frecuencia en la que los deportistas comen alimentos en exceso, se muestra un 81,7% de deportistas los cuales se exceden con alimentos, 3 a 4 veces a la semana o incluso todos los días. Esto trae consigo diferentes consecuencias, según Villafañe (2020) comer en exceso, puede causar daño físico representados con sobrepeso u obesidad, sin dejar atrás que también puede haber daño psicológico.

Si bien las diferencias entre roles de la escuela de porristas National Power Cheer no son significativas, se logra evidenciar que los deportistas están dispuestos a utilizar un consejo de nutrición para mejorar su estado de salud, pues el 90% de ellos respondió que están de acuerdo en recibir consejos de nutrición. Esto es bueno, debido a la importancia que tiene la nutrición sobre el organismo y el rendimiento físico. Muchas veces se duda de la dieta, como por ejemplo cuales deben ser las cantidades diarias de cada alimento y comida del deportista, cuáles son los alimentos que ayudan a aumentar la musculatura, si los suplementos son buenos o perjudiciales, entre otras dudas que con estos consejos se podrían resolver. El 63,3% de los deportistas suelen beber agua natural en mayor cantidad durante el día, esto es beneficioso, ya que, según Salas, et al, (2020) el agua es la mejor fuente natural de hidratación, ayuda a mejorar el proceso digestivo y permite la absorción de nutrientes esenciales que el organismo necesita.

Además, el 88,3% de los deportistas, responden que carecen de falta de información, apoyo social, dinero, compromiso o motivación personal, tiempo o simplemente no les

interesa mejorar su alimentación, los cuales son factores de riesgo y alertas determinantes personales y sociales de la salud a tener en cuenta.

En cuanto a la categorización del comportamiento alimentario de los porristas según sus roles que se propone como objetivo de esta investigación se dividió el grupo en mujeres y hombres con el fin de obtener una información más detallada, a partir de esto se evidencia la siguiente información:

Para el grupo de mujeres porristas se realizó una comparación detallada entre los roles Flyer y Base de cada una de las preguntas del cuestionario aplicado donde se evidencia lo siguiente:

Con relación al primer ítem evaluado que es la selección de alimentos en su mayoría el rol flyers en mujeres suelen tener más conciencia y comportamientos alimentarios saludables, como por ejemplo, el consumo de frutas, verduras, proteínas (carne, pollo, huevo, pescado, mariscos y lácteos), carbohidratos simples y complejos, granos, frutos secos, el consumo de agua, sensación de llenura, preparación saludable, la conciencia sobre los azúcares como los postres y dulces en sus comidas, la flexibilidad de alimentación y no la satanización de alimentos. De acuerdo con el ítem preparación, ambos roles suelen tener métodos de preparación saludables como cocción al vapor, hervidos, asados o a la plancha.

En el ítem preferencia de alimentos, ambos roles en su mayoría tienen porcentajes altos en las respuestas saludables, sin embargo, los alimentos, dulces, empaquetados y bebidas alcohólicas están presentes en sus preferencias de consumo, lo cual, para un deportista no es lo más óptimo. En relación con sus hábitos se evidencia que los dos roles tienen comportamientos poco saludables en cuanto a masticar menos de 25 veces la comida, entre comidas ingerir alimentos con bajo valor nutricional como lo son los dulces, galletas, azúcares refinados, alimentos ultra procesados, productos de panadería, fritos o al contrario

no ingerir nada, en cuanto al hábito y selección de alimentos en su comida principal se evidencia que hay un exceso en el consumo de bebidas endulzadas en ambos roles, por último, en la sección de hábitos se observa que suelen comer fuera de casa frecuentemente y comen en exceso.

Finalmente, las barreras y auto percepción de sus comportamientos nutricionales refieren que en cuanto a la disposición que tienen para cuidar su cuerpo, las flyers tienen comportamientos saludables a diferencia de las mujeres de rol base. La percepción que las mujeres flyers tienen sobre su alimentación es poco saludable y el rol de bases su auto percepción es saludable, sin embargo, ambos roles están dispuestos a un apoyo o consejo nutricional para mejorar sus comportamientos alimenticios.

Es importante recalcar que a pesar del grupo reducido de rol bases presente en este trabajo investigativo este rol por su parte no se evidencia una menor calidad en su comportamiento alimenticio a comparación de las flyers, por lo tanto, se puede afirmar que el comportamiento alimentario de las mujeres porristas es aceptable. (Tabla 3)

Comportamiento alimentario	Mujeres							
	Flyer		Base					
	Flyer		Poco saludable		Base		Poco saludable	
Afirmación	n	%	n	%	n	%	n	%
¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	5	16,1	24	77,4	0	0,0	2	6,5
¿Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales?	16	51,6	13	41,9	0	0,0	2	6,5
Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	9	29,0	20	64,5	0	0,0	2	6,5
¿Cuál es la preparación habitual de tus alimentos?	23	74,2	6	19,4	2	6,5	0	0,0
¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	6	19,4	23	74,2	0	0,0	2	6,5
¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	24	77,4	5	16,1	1	3,2	1	3,2
¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	21	67,7	8	25,8	1	3,2	1	3,2
Habitualmente masticas cada bocado más de 25 veces:	5	16,1	24	77,4	0	0,0	2	6,5
Agrado por Frutas	20	64,5	9	29,0	1	3,2	1	3,2
Agrado por Verduras	19	61,3	10	32,3	2	6,5	0	0,0

Agrado por Carnes y Pollo	27	87,1	2	6,5	2	6,5	0	0,0
Agrado por Pescados y Mariscos	15	48,4	14	45,2	0	0,0	2	6,5
Agrado por lácteos	25	80,6	4	12,9	1	3,2	1	3,2
Agrado por Pan, tortillas, papa, pasta y cereales	23	74,2	6	19,4	2	6,5	0	0,0
Agrado por frijoles, garbanzos y lentejas	25	80,6	4	12,9	2	6,5	0	0,0
Agrado por alimentos dulces	1	3,2	28	90,3	2	6,5	0	0,0
Agrado por huevo	23	74,2	6	19,4	1	3,2	1	3,2
Agrado por Almendras, nueces y pistachos, semillas, etc.	18	58,1	11	35,5	2	6,5	0	0,0
Agrado por bebidas alcohólicas	4	12,9	25	80,6	0	0,0	2	6,5
Agrado por alimentos empaquetados	1	3,2	28	90,3	0	0,0	2	6,5
¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	18	58,1	11	35,5	2	6,5	0	0,0
¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	5	16,1	24	77,4	0	0,0	2	6,5
Comida Principal [Tortillas, pan, tostadas]	15	48,4	14	45,2	1	3,2	1	3,2
Comida Principal [Postre]	29	93,5	0	0,0	2	6,5	0	0,0
Comida Principal Fruta	23	74,2	6	19,4	0	0,0	2	6,5
Comida Principal Bebida	26	83,9	3	9,7	2	6,5	0	0,0
Comida principal Bebida endulzada	29	93,5	0	0,0	2	6,5	0	0,0
Comida Principal Bebida sin endulzar	13	41,9	16	51,6	0	0,0	2	6,5
Comida Principal sopas	29	93,5	0	0,0	2	6,5	0	0,0
Comida Principal Plato fuerte	24	77,4	5	16,1	2	6,5	0	0,0
Comida Principal Carne, pollo, pescado o mariscos	27	87,1	2	6,5	2	6,5	0	0,0
Comida Principal Verdura y ensalada	19	61,3	10	32,3	1	3,2	1	3,2
¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?	3	9,7	26	83,9	0	0,0	2	6,5
¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	3	9,7	26	83,9	0	0,0	2	6,5
¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	20	64,5	9	29,0	1	3,2	1	3,2
¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	4	12,9	25	80,6	2	6,5	0	0,0
Consideras que tu dieta es:	11	35,5	18	58,1	1	3,2	1	3,2
¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?	25	80,6	4	12,9	1	3,2	1	3,2

Tabla 3. Comparación en porcentaje entre roles flyer y base de mujeres en su comportamiento alimentario

Con relación al grupo de hombres porristas de la escuela National Power Cheer, se compararon los roles de spotter y base. La selección de alimentos ambos roles spotter y base tienen comportamientos poco saludables al no saber o fijarse en la lectura de etiquetas, no evitar alimentos con baja calidad nutricional y no preocuparse por la preparación de sus alimentos. En relación con la preferencia de alimentos, el rol de spotters a comparación del

rol base tienen un mejor comportamiento alimentario en cuanto al consumo de verduras, sin embargo, ambos roles tienen comportamientos saludables en cuanto a consumo de alimentos azucarados, bebidas alcohólicas y empaquetados.

Finalmente, las barreras de los porristas spotter y base son bastante notorias, ya que, no hay disposición por el cambio de malos comportamientos, ni consejo nutricional, sin embargo, son conscientes de que sus comportamientos alimentarios son poco saludables.

(Tabla 4)

Comportamiento alimentario	Hombre							
	Spotter				Base			
	Saludable		Poco saludable		Saludable		Poco saludable	
Afirmación	n	%	n	%	n	%	n	%
¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	3	10,7	8	28,6	7	25,0	10	35,7
¿Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales?	3	10,7	8	28,6	5	17,9	12	42,9
Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	3	10,7	8	28,6	3	10,7	14	50,0
¿Cuál es la preparación habitual de tus alimentos?	5	17,9	6	21,4	7	25,0	10	35,7
¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	2	7,1	9	32,1	4	14,3	13	46,4
¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	9	32,1	2	7,1	9	32,1	8	28,6
¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	8	28,6	3	10,7	9	32,1	8	28,6
Habitualmente masticas cada bocado más de 25 veces:	3	10,7	8	28,6	1	3,6	16	57,1
Agrado por Frutas	11	39,3	0	0,0	17	60,7	0	0,0
Agrado por Verduras	5	17,9	6	21,4	13	46,4	4	14,3
Agrado por Carnes y Pollo	11	39,3	0	0,0	15	53,6	2	7,1
Agrado por Pescados y Mariscos	10	35,7	1	3,6	14	50,0	3	10,7
Agrado por lácteos	9	32,1	2	7,1	14	50,0	3	10,7
Agrado por Pan, tortillas, papa, pasta y cereales	7	25,0	4	14,3	12	42,9	5	17,9
Agrado por frijoles, garbanzos y lentejas	7	25,0	4	14,3	10	35,7	7	25,0
Agrado por alimentos dulces	0	0,0	11	39,3	1	3,6	16	57,1
Agrado por huevo	8	28,6	3	10,7	11	39,3	6	21,4

Agrado por Almendras, nueces y pistachos, semillas, etc.	8	28,6	3	10,7	11	39,3	6	21,4
Agrado por bebidas alcohólicas	1	3,6	10	35,7	2	7,1	15	53,6
Agrado por alimentos empaquetados	1	3,6	10	35,7	0	0,0	17	60,7
¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	3	10,7	8	28,6	0	0,0	17	60,7
¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	1	3,6	10	35,7	0	0,0	17	60,7
Comida Principal [Tortillas, pan, tostadas]	2	7,1	9	32,1	2	7,1	15	53,6
Comida Principal [Postre]	2	7,1	9	32,1	4	14,3	13	46,4
Comida Principal Fruta	7	25,0	4	14,3	11	39,3	6	21,4
Comida Principal Bebida	8	28,6	3	10,7	15	53,6	2	7,1
Comida principal Bebida endulzada	8	28,6	3	10,7	8	28,6	9	32,1
Comida Principal Bebida sin endulzar	3	10,7	8	28,6	8	28,6	9	32,1
Comida Principal sopas	8	28,6	3	10,7	14	50,0	3	10,7
Comida Principal Plato fuerte	7	25,0	4	14,3	10	35,7	7	25,0
Comida Principal Carne, pollo, pescado o mariscos	8	28,6	3	10,7	14	50,0	3	10,7
Comida Principal Verdura y ensalada	9	32,1	2	7,1	7	25,0	10	35,7
¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?	2	7,1	9	32,1	2	7,1	15	53,6
¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	2	7,1	9	32,1	1	3,6	16	57,1
¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	7	25,0	4	14,3	8	28,6	9	32,1
¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	1	3,6	10	35,7	2	7,1	15	53,6
Consideras que tu dieta es:	1	3,6	10	35,7	1	3,6	16	57,1
¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?	4	14,3	7	25,0	6	21,4	11	39,3

Tabla 4. Comparación en porcentaje entre roles spotter y base de hombres en su comportamiento alimentario

Finalmente, a nivel general se observa que en las demás variables no existe diferencias significativas entre roles de hombres y mujeres, entre ellas, se encuentra que la primera variable tiene una significancia de 0,268, pues los tres roles consideran que el factor más importante al elegir un alimento para su consumo es el sabor, considerado como un comportamiento poco saludable, ya que, es más importante tener en cuenta el contenido nutrimental al momento de elegir un alimento. De igual manera, existe una significancia de 0,175 en la segunda variable, la cual los tres roles leen y entienden las etiquetas nutrimentales

de cada alimento que consumen, esto es habito saludable, ya que según Carbajal (2013) leer y entender el contenido de las etiquetas, ofrece la información suficiente sobre el producto que se va a ingerir como también saber que cantidad al día de un producto es recomendable comer, entre otros beneficios. En cuanto a la dieta de los deportistas, hay una significancia de 0,38, pues los tres roles, tienen una alimentación diferente cada día, se considera una respuesta de habito saludable, ya que ingerir alimentos variados, le ofrece al organismo todos los nutrientes que necesita y así mantener una dieta balanceada.

Tabla 5

Comportamiento alimentario de acuerdo con el rol de juego

	Rol												p Valor a
	Base				Spotter				Flyer				
	D	M	R	I	D	M	R	I	D	M	R	I	
Factor más importante al elegir un alimento para su consumo	2	2	1	1	3	2	4	4	2	2	1	3	0,268
Dificultad al momento de leer las etiquetas nutrimentales	4	1	4	3	4	1	5	2	4	1	4	2	0,175
Motivo por el cual evitar algún alimento	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	0,238
Preparación más habitual de tus alimentos	4	1	3	2	3	1	3	3	3	1	3	1	0,065
Grasa visible de la carne	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	0,219
Normalmente me siento de satisfecho cuando como	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0,00*
Habitualmente se mastica cada bocado más de 25 veces	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	0,481
Bebida que tomas en mayor cantidad durante el día	3	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	0,697
Frecuencia en la que comes alimentos fuera de casa	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	4	2	0,933
Frecuencia en la que comes alimentos en exceso	4	1	4	1	4	2	4	4	4	2	4	1	0,905
Disposición para cuidar tu cuerpo	3	1	4	3	4	1	4	1	3	1	4	1	0,633
Factor faltante para mejorar tu alimentación	3	2	4	4	4	2	4	2	4	1	4	2	0,226
Dieta	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	0,358
Utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud	4	1	4	1	4	1	5	1	4	1	4	1	0,343

Nota: a=Prueba de Kruskal Wallis; ** Significancia < 0.01.

Discusión

El objetivo de este trabajo fue analizar el comportamiento alimentario en los deportistas de la escuela National Power Cheer de Colombia; los resultados arrojados por este trabajo investigativo demostraron algunas deficiencias o malos comportamientos acerca de algunos de ellos como consumo de bebidas alcohólicas, bajo consumo de verduras, consumo de azúcares o harinas refinadas, las cuales se relacionan con investigaciones previas como lo es con un estudio realizado en México, realizado por Salazar, et al, (2010), donde los investigadores igualmente mencionaron que los sujetos a investigar, en este caso escolares, después del almuerzo o comida media tarde su elección de alimentos era en mayor medida azúcares, panadería, empaquetados, entre otros.

En cuanto a comportamiento alimentario, el cual es foco de esta investigación se encontró una similitud en cuanto a la investigación de Martínez, et al, (2013) donde sus participantes registraron un alto consumo diario o frecuente de papas fritas, comidas rápidas, dulces como plato principal, tal y como sucede con los porristas de National Power Cheer. Estos resultados indican que tanto a nivel nacional como internacional los jóvenes en generalidad no tienen un comportamiento alimentario adecuado y coherente donde no se han informado bien o no tienen el profesional a cargo idóneo para cumplir sus objetivos deportivos como lo es este caso.

Barrios y Vernetta (2020) hicieron una revisión sistemática de los hábitos alimenticios de los gimnastas de mayor nivel quienes son los que más se relacionan al porrismo, ya que en los dos deportes se ejecutan los mismos elementos en cuanto a la gimnasia de suelo. Esta revisión se refiere a la importancia de tener una buena alimentación, ya que es primordial para el rendimiento deportivo. En sus resultados, difieren que los gimnastas evaluados tienen una ingesta de carbohidratos y de grasa baja (43% de las recomendaciones) y mayor ingesta

en proteínas (23% de las recomendaciones). En cuanto a los resultados de este trabajo, a los porristas en su selección de alimentos y preferencia se elige más las proteínas que los demás alimentos, pero no hay una diferencia significativa a comparación del porcentaje de deportistas que también les gustan los carbohidratos y grasas, por lo que hay un balance en estos tres tipos de comida, siendo una suposición de que son los alimentos que más consumen teniendo en cuenta que por medio del cuestionario solo se logra identificar el comportamiento de manera general y no en porciones y medidas exactas de consumo.

Conclusiones, aportes y recomendaciones

Se puede concluir que el comportamiento alimentario de los porristas representa una buena oportunidad para el campo de investigación de conductas, factores de riesgo y performance deportivo relacionado con la nutrición en edades jóvenes. Se concluyó, además, que el estudio ayuda a la escuela National Power Cheer a identificar que dentro de sus deportistas avanzados (niveles 4,5 y 6), los que sus comportamientos alimentarios no son tan deficientes y, sin embargo, surge la posibilidad de que este empeoré debido a la poca conciencia alimentaria predominante en hombres con rol de spotter y base debido a la afinidad que se tiene con el azúcar, las comidas chatarra, bebidas alcohólicas y la poca ingesta de verduras.

Del mismo modo, los deportistas bases tuvieron diferencias estadísticamente significativas presentando hábitos pocos saludables únicamente con relación a que les cuesta dejar de comer incluso cuando ya se sienten satisfechos comparación de los deportistas flyers y spotter, quienes presentan hábitos saludables en esta variable.

Finalmente, los deportistas están dispuestos a utilizar un consejo de nutrición para mejorar su estado de salud, por lo cual, se recomienda a futuro continuar realizando estudios con poblaciones similares o de otros deportes en Colombia, esto con el objetivo de

generalizar información y no específicos de la escuela National Power Cheer, permitiendo de tal manera establecer un protocolo para cada población respecto a nutrición y comportamientos alimenticios.

Referencias

- Aguinaga, J. (2018). *Composición corporal y su relación con la dieta de los deportistas categoría senior de levantamiento de pesas de la concentración deportiva de pichincha*. [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Ecuador. https://rraae.cedia.edu.ec/Record/PUCE_79b5cc842c97f9d6a78c70a4a2631198
- Angamarca, J. (2018). *Conocimientos actitudes y practicas alimentarias y calidad de la dieta consumida en los deportistas que integran club de fisicoculturismo de la Universidad del norte*. [Trabajo de grado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio digital de la Universidad Técnica del Norte.
- Ballinas, Y. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 6(1): 34-5. <https://repositorio.essalud.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12959/3942/La%20importancia%20de%20un%20estilo%20de%20vida%20saludable.pdf?sequence=1>
- Barrios, E. y Vernetta, M. (2020). Hábitos nutricionales en gimnastas: revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(3), 116-130. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/9575>
- Benavides, C. A., Calderón, E. L., & Vega, D. E. (2012). *La Socio motricidad como propuesta didáctica de la educación física para disminuir la discriminación de género, en el colegio nacional Nicolás Esguerra jornada nocturna ciclo 5*. [Tesis de

grado, Universidad Libre]. Repositorio Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9112>

Bellissimo, M. (2015). *The Relationship Between Diet, Body Composition, and Grip Strength in Professional Cheerleaders*. [Tesis de Grado, Georgia State University]. <https://doi.org/10.57709/7315607>

Calle, M. (2014). *Una buena masticación es primer paso para una digestión saludable*. Ministerio de Salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32765-una-buena-masticacion-es-primer-paso-para-una-digestion-saludable>

Carbajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y dietética*. Universidad Complutense de Madrid. <https://docta.ucm.es/entities/publication/59da19f8-69fb-49e3-b337-3ea3dd8f9487>

Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva*. Aprendizaje y enseñanza. Madrid: Editorial Pila Teleña.

Ceballos, R. (2018). *Motivos de preferencias o aversiones alimentarias y su relación con la composición corporal* [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/95055/MCS%20tesis%20Rosselin%202018.pdf?sequence=1>

Dulloo, A. G., Jacquet, J., Montani, J. P., & Schutz, Y. (2015). How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats awaiting discovery. *Obesity reviews*, 16, 25-35. https://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1070&context=nutrition_the_ses

Fedecolcheer. (s.f). *Federación Colombiana de Porrismo*.

<https://www.fedecolcheer.com/comiteejecutivo>

Fernández, A. (2003). Importancia de la nutrición en la tercera generación-veterano. *Revista Digital EF Deportes. Buenos Aires, Argentina*. 8(58).

<https://www.efdeportes.com/efd58/nutri.htm>

García, W. (2008). *Reflexiones pedagógico-didácticas acerca del porrismo en niñas de 6 a 9 años en la escuela de formación Spirit Cheerleading Bogotá*. [Trabajo de grado, Universidad Libre]. Repositorio institucional de la Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9010>

Grijota Pérez, F. J., Barrientos Vicho, G., Casado Dorado, A., Muñoz Marín, D., Robles Gil, M. C., & Maynar Mariño, M. (2016). Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva. *Nutrición hospitalaria*, 33(5), 1136-1141.

<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309247814019.pdf>

Hoyos, A. (2014). *La alimentación y su incidencia en los deportistas de alto rendimiento de la disciplina de levantamiento de pesas de la Federación Deportiva de Pastaza*.

[Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/7313>

Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 69(4), 202-208.

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_alan/article/view/19271

Ibarra, C. (2016). El deporte. *Vida científica boletín científico de la Escuela preparatoria*, 3(5), 1-7.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/1970/5639>

- Jimeno, A., Maneschy, I., Rupérez, A. I., & Moreno, L. A. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, *1*(1), 60-71.
<https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20>
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). *Sport nutrition*. (2.a ed.). Human Kinetics. Powers & Howley. <https://www.esalq.usp.br/graduacao/sites/default/files/webform/pdf-sport-nutrition---2nd-edition-asker-jeukendrup-michael-gleeson-pdf-download-free-book-bbd6c73.pdf>
- Lagos, A., Acosta, A., Moreno, L., López, L., Mercado, M. (2014). *Selección de alimentos: Manual de prácticas*. Editorial Universidad de Guadalajara.
<https://editorial.udg.mx/gpd-seleccion-de-alimentos.html>
- López, A., Martínez, A., Aguilera, V., Salazar, J., Navarro, M., Reyes, Z., Jiménez, A., García, N. (2018). Investigación en comportamiento alimentario. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*. *9* (1), 1-11.
- López-Espinoza, A., Martínez, A. G., Aguilera-Cervantes, V. G., & Valdés-Miramontes, E. H. (2021). Alimentación, integración y cambio de perspectiva. Retos futuros del comportamiento alimentario. *Journal of Behavior and Feeding*, *1*(1), 96-102.
<http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/19>
- Manzaneda, A. (2008). El Acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo. *Revista Digital EF Deportes*. *131*(25), 1-16. <https://efdeportes.com/efd125/el-acrosport-y-su-aplicacion-practica-como-contenido-educativo.htm>
- Mar, Y. (2023). *Comparación de aspectos cualitativos de la dieta de gimnastas de la Selección Española y bailarinas de ballet clásico*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica de Madrid]. Archivo digital UPM. <https://oa.upm.es/76155/>

- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición hospitalaria*, 23(3), 183-190.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/revision1.pdf>
- Márquez, Y., Salazar, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., Bernal, M., Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición hospitalaria*, 30(1),153-164. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- Martín, P., Lecumberri, E. y Calle, A. (2007). Nutrición y Síndrome Metabólico. *Revista Esp Salud Pública*. 81. 489-505. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v81n5/colaboracion5.pdf>
- Martínez, A., Reche, C., Martínez, M., Martínez, J. (2020). Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. *Nutrición hospitalaria*, 37(6), 87-96.
- Nattiv. A., Loucks. A. y Manore, M. (2007). Triada de la atleta femenina. *Medicina y ciencia en el deporte y ejercicio*. 39(10-01).
- Olivos, C., Cuevas, A., Álvarez, V., Jorquera, C. (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*.23(3),253-261.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-nutricion-para-el-entrenamiento-competicion-S0716864012703085>
- Organización Mundial de la Salud (OMS).(2018). *Alimentación Sana*. healthy-diet.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Osorio, E., Weisstaub, G., Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*.29(3), 280-285.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

Palacios, V. y Sánchez, A. (2016). Composición corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en atletas de gimnasia rítmica del Estado Carabobo. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo*. 20 (3), 7-11.

Parlebas, P. (2001). *Juegos Deportes y Sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

<https://books.google.com.cu/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Peralta, H. (1999). Gimnasia rítmica. *Revistas Gimnásticas Porras y Porrismo* 3(5), 4.-5.

https://catalogo.uniquindio.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=37544&shelfbrowse_itemnumber=54819

Sarmiento, M. (2021). *Propuesta formativa en porrismo para influir positivamente en el desarrollo de Habilidades Blandas en estudiantes de la Universidad Libre*. [Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Libre]. Repositorio institucional de la Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/19339/PROYECTO%20DE%20GRADO%20FINAL%20-%20MANUEL%20ANDRES%20SARMIENTO.pdf?sequence=1>

Shirreffs, S. M., & Maughan, R. J. (2006). The effect of alcohol on athletic performance.

Current sports medicine reports, 5(4), 192-196. https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2006/08000/The_Effect_of_Alcohol_on_Athletic_Performance.7.aspx

Torres, C. (2018). *Influencia del porrismo en los hábitos de estudio de los adolescentes pertenecientes al grupo cheers xtreme de armenia Quindío* [Trabajo para Optar al Título de Magister en Educación y Desarrollo Humano]. Repositorio institucional CINDE. <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2521/Tesis%20Carlos%20Alberto%20Torres%20Granja%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cisneros, J. y Guzmán, G Torres, A., (2022). Comportamiento Alimentario: Revisión conceptual. Revisión conceptual. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula, 9(17), 38-44.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/download/8154/8345/>

Saucedo-Molina, T. J., & Unikel, C. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud Mental*, 33(1), 11-19.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-3252010000100002

Salazar. C., Vargas. E., Medina. V. y Del Río. (2010). VJ. Acercamiento exploratorio a los hábitos alimentarios y físicos de las familias de los alumnos de una escuela primaria. *Revista de Educación y Desarrollo*.12(1):45-52.
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/12/012_Salazar.pdf

Vargas, H. (2017). *II Curso de Actualización en Reglamento de Cheerleading: Coach específico*. Federación Colombiana de Porrismo. <https://www.fedecolcheer.com/>

Vélez, L. y Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja. *Colombia médica*, 34 (2), 92-96. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334206.pdf>

Villafañe, F. (2020). *Comer en exceso: consecuencias y claves para evitarlo*. Mejor con salud. <https://mejorconsalud.as.com/comer-exceso-consecuencias-claves-evitarlo/>

Anexos

Anexo 1.

Cuestionario de comportamiento alimentario

Anexo II
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Por favor marque una única opción

- ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?
 - a. Su sabor
 - b. Su precio
 - c. Que sea agradable a la vista
 - d. Su calidad
 - e. Su contenido nutrimental
- Me es difícil leer las etiquetas intrínsecas:
 - a. Por falta de tiempo
 - b. Porque no me interesa
 - c. Porque no las entiendo
 - d. Por precio
 - e. Si las leo y las entiendo
- Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
 - a. Porque no me gusta
 - b. Por costumbre
 - c. Porque me hace sentir mal
 - d. No suelo evitar ningún alimento
- ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
 - a. Fritos (incluye empanzados y capeados)
 - b. Al vapor o hervidos
 - c. Asados o a la plancha
 - d. Hornados
 - e. Gristados o saltados
- ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
 - a. Yo
 - b. Mi mamá
 - c. Los amigos ya preparados
 - d. Otro
- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
 - a. Dejo de comer sin problema
 - b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 - c. Sigo comiendo sin problema
 - d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo
- ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
 - a. La quito toda
 - b. Quito la mayoría
 - c. Quito un poco
 - d. No quito nada
- Habitualmente me acuerdo cada bocado más de 25 veces:
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo

Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

1. Hora	9. Entre semana	Con quién	1. Hora	10. El fin de semana	Con quién
1.			2.		
2.			3.		
3.			4.		
4.			5.		
5.			6.		
6.			7.		
7.					

Anexo II (cont.)
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

	a. Me agrada mucho	b. Me agrada	c. Ni me agrada ni me desagrada	d. Me desagrada	e. Me desagrada mucho
11. Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Carnes y pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pescados y mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Alimentos dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Almendras, nueces, pistachos, semillas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alimentos empacados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ¿Qué sientes beber en mayor cantidad durante el día?
 - a. Agua fresca
 - b. Agua natural
 - c. Refrescos, jugos o té industrializados
 - d. Leche
 - e. Otro
- ¿Qué sientes ingerir habitualmente entre comidas?
 - a. Dulces
 - b. Frita o vendida
 - c. Galletas o pan dulce (bollicia)
 - d. Yogurt
 - e. Papitas, churritos, frituras, etc.
 - f. Cacahuates u otras semillas
 - g. Nada
- ¿Qué inchiyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

25.1. Botana (apertivo)	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.2. Sopa caliente o plato caliente	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.3. Plato fuerte	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.4. Carne, pescado, pollo o mariscos	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.5. Arroz, pasta o frijoles	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.6. Verdura o ensalada	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.7. Verduras, pan "salado", bolillo o tostadas	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.8. Postre	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.9. Fruta	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.10. Bebida	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.11. Bebida endulzada	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
25.12. Bebida sin endulzar	<input type="checkbox"/>	a.	<input type="checkbox"/>	b.	<input type="checkbox"/>
- ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces a la semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces a la semana
 - e. Una vez cada 15 días
 - f. Una vez al mes
 - g. Menos de una vez al mes
- ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
 - a. Todos los días
 - b. 5 a 6 veces a la semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces a la semana
 - e. Una vez cada 15 días
 - f. Una vez al mes
 - g. Menos de una vez al mes

Anexo II (cont.)
Cuestionario de comportamiento alimentario validado

- ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
 - a. Cuidar mi alimentación
 - b. Seguir un régimen dietético temporal
 - c. Hacer ejercicio
 - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
 - e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
 - f. Nada
- ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
 - a. Más información
 - b. Apoyo social
 - c. Dinero
 - d. Compromiso o motivación personal
 - e. Tiempo
 - f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
 - g. No me interesa mejorar mi alimentación
- Considera que tu dieta es:
 - a. Diferente cada día
 - b. Diferente solo algunas veces durante la semana
 - c. Diferente solo durante los fines de semana
 - d. Muy monótona
- ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo

Nota: A continuación se enlistan las respuestas "saludable" agradas por los autores con base en lo reportado en la literatura, no obstante no se descarta que las otras respuestas pueden ser de utilidad para quien lo aplica, dependiendo el propósito del uso del cuestionario.
1 = a, 2 = b, 3 = c, 4 = b/c, 5 = a, 6 = a, 7 = a/b, 8 = a/c, 9 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 10 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 11 = a/b, 12 = a/b, 13 = a/b, 14 = a/b, 15 = a/b, 16 = a/b, 17 = a/b, 18 = a/b, 19 = a/b, 20 = a/b, 21 = a/c, 22 = a/c, 23 = a/b, 24 = a/b, 25 = a, 25.1 = a, 25.2 = a, 25.3 = a, 25.4 = a, 25.5 = a, 25.6 = a, 25.7 = a/b, 25.8 = b, 25.9 = a, 25.10 = a, 25.11 = b, 25.12 = a, 26 = f/g, 27 = f/g, 28 = d, 29 = f, 30 = a, 31 = d/e.

Anexo 2.

Consentimiento informado

Por favor, lea cuidadosamente esta información sobre el estudio de investigación de la Universidad Santo Tomas, titulado "Comportamiento alimentario en deportistas de porrismo de la escuela National Power Cheer de Colombia". El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento.

El objetivo de la investigación es identificar el comportamiento alimentario en los deportistas de la escuela National Power Cheer de Colombia. Para ello, se le solicita participar en el siguiente cuestionario de comportamiento alimentario que le tomara 10 minutos de su tiempo. Recuerde que su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento sin que ello le genere ningún perjuicio.

Asimismo, participar en el estudio no tiene ningún costo. Ni usted, ni otra persona involucrada, recibirá beneficios políticos, económicos o laborales como compensación por su participación. Igualmente, si en algún momento desea que la información que usted brinda no sea utilizada por los investigadores, lo podrá comunicar y respetaremos su decisión.

Esta investigación trae consigo que la persona que participe del estudio tenga a su alcance los resultados, y pueda leerlos con el fin de informarse sobre su comportamiento alimentario, y también de las conclusiones del estudio.

Según la resolución 8430 de 1993, la investigación presenta un riesgo mínimo a nivel psicológico, ya que al contestar alguna de las preguntas del cuestionario de comportamiento alimentario, usted podrá sentir angustia, ansiedad o estrés.

Usted podrá contactar a la investigadora en cualquier momento, durante el desarrollo de la investigación. Por último, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros únicamente con fines académicos.

Yo Emily Valentina Cuellar Alvarado, quien dirige la investigación, me comprometo a manejar los resultados de esta evaluación de acuerdo a las normas para la realización de investigación en Colombia (Resolución 8430 de 1993 y resolución 2378 de 2008) y la ley para la protección de datos personales (Ley estatutaria 1581 de 2012). De igual manera guardar la identidad de cada participante.

Una vez leído y comprendido la información anterior, si desea participar del estudio, está de acuerdo con los puntos anteriores y autoriza el tratamiento de datos. Por favor diligencie alguna de las casillas que aparecen a continuación, la cual de ser afirmativa (es decir si acepta) reemplazará la firma digital.

Acepto

No Acepto