

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA, ESTADO
NUTRICIONAL Y NIVEL DE HIDRATACIÓN
DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN
BAILARINES DE DANZA URBANA DE 18 A
35 AÑOS DE SAN JOSÉ, COSTA RICA
DURANTE EL I SEMESTRE DEL 2025**

CARRERA DE NUTRICIÓN

KIMBERLY MORA ZAMORA

2025

Tabla de Contenido

INDICE DE TABLAS.....	4
INDICE DE FIGURAS.....	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
<i>Antecedentes del Problema.....</i>	<i>11</i>
<i>Antecedentes Internacionales.....</i>	<i>11</i>
<i>Antecedentes Nacionales.....</i>	<i>14</i>
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	17
JUSTIFICACIÓN	17
REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	21
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
OBJETIVO GENERAL	21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
ALCANCES Y LIMITACIONES.....	22
ALCANCES.....	22
LIMITACIONES	22
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	23
CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	24
DANZA URBANA	24
<i>Principales Estilos de Danza Urbana</i>	<i>24</i>
<i>Demandas Físicas de la Danza Urbana</i>	<i>25</i>
ESTILO DE VIDA.....	26
<i>Dimensiones del Estilo de Vida.....</i>	<i>27</i>
ESTADO NUTRICIONAL.....	35
<i>Medición del Estado Nutricional</i>	<i>37</i>
HIDRATACIÓN.....	39
<i>Hidratación en el entrenamiento</i>	<i>40</i>
<i>Sudoración</i>	<i>42</i>
<i>Medición de hidratación durante un entrenamiento</i>	<i>43</i>
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	46
ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	47
TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	48
POBLACIÓN	49

MUESTRA	49
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	51
INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	51
VALIDEZ DE UN CUESTIONARIO	58
CONFIABILIDAD	59
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	62
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	63
PLAN PILOTO.....	67
PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	67
ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	71
ANÁLISIS DE DATOS	71
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	73
RESULTADOS.....	74
<i>Resultados Univariados.....</i>	74
<i>Resultados Bivariados</i>	84
CAPÍTULO V ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	90
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	91
CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	93
ESTILO DE VIDA	93
ESTADO NUTRICIONAL	98
ESTADO DE HIDRATACIÓN	100
RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO	101
RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO	102
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	104
CONCLUSIONES	105
RECOMENDACIONES	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	108
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	126
ANEXOS.....	127
ANEXO 1. CARTA DE TUTOR	128
ANEXO 2. DECLARACIÓN JURADA	129
ANEXO 3. CARTA DEL LECTOR.....	130
ANEXO 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	131
ANEXO 5. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.....	134
ANEXO 6. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO	147
ANEXO 7. CARTA DE AUTORIZACIÓN DE CENIT	156

Indice de Tablas

TABLA N°1 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSIÓN	51
TABLA N°2 ESCALA DE PORCENTAJE DE GRASA SEGÚN ACSM	54
TABLA N°3 ESCALA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL	55
TABLA N°4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	64
TABLA N°5 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LOS BAILARINES.....	74
TABLA N° 6 CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS BAILARINES DE DANZA URBANA	76
TABLA N°7 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO FANTASTICO SOBRE EL ESTILO DE VIDA	78
TABLA N°8 CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL PORCENTAJE DE GRASA	80
TABLA N°9 RESULTADOS DEL ESTADO DE LA HIDRATACIÓN ANTES DEL ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A LA ESCALA DE ARMSTRONG.....	81
TABLA N°10 RESULTADOS DEL ESTADO DE LA HIDRATACIÓN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A LA ESCALA DE ARMSTRONG.....	82
TABLA N°11 ESTADO DE LA HIDRATACIÓN DE ACUERDO CON EL PORCENTAJE DE CAMBIO DE PESO	83
TABLA N°12 RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA CON EL NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN BAILARINES DE DANZA URBANA	84
TABLA N°13 RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC CON EL NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN BAILARINES DE DANZA URBANA	85
TABLA N°14 RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC CON EL ESTADO DE HIDRATACIÓN SEGÚN PORCENTAJE DE CAMBIO DE PESO EN BAILARINES DE DANZA URBANA	86
TABLA N°15 RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL % DE GRASA CORPORAL CON EL NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN BAILARINES DE DANZA URBANA .	87
TABLA N°16 RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL DE ACUERDO CON EL % DE GRASA CORPORAL Y EL ESTADO DE HIDRATACIÓN SEGÚN PORCENTAJE DE CAMBIO DE PESO EN BAILARINES DE DANZA URBANA	88

Indice de Figuras

FIGURA N°1 NIVELES DE HDRATACIÓN BASADO EN EL COLOR DE ORINA	57
FIGURA N°2 PROMEDIO DE LAS DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA SEGÚN EL CUESTIONARIO FANTASTICO	77
FIGURA N°3 CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC	79

Dedicatoria

A mi familia y a la comunidad de dazana urbana.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme concluir una etapa tan importante en mi vida, agradezco a mi papá y a mi mamá porque no lo hubiera logrado sin ellos. A las y los bailarines que fueron parte de este estudio.

Agradezco a mi tutora Lic. Sofía Poltronieri por su mentoría y comprensión en la elaboración de esta tesis.

Resumen

Objetivo: La investigación propone relacionar el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana. **Metodología:** Estudio correlacional de corte transversal el cual evalúa 96 bailarines de danza urbana mayores de 18 años, participantes regulares en sesiones de entrenamiento. Se realizan evaluaciones antropométricas (IMC y % de grasa) y de hidratación antes y después del entrenamiento (% de cambio de peso y Escala de Armstrong), complementadas el cuestionario FANTASTICO sobre estilo de vida. **Resultados:** La mayoría de la muestra presenta un estilo de vida saludable, con actividad física regular, control de salud, bajo consumo de alcohol y tabaco, aunque se identificaron áreas de mejora en la gestión del estrés, la introspección y la satisfacción laboral. El estado nutricional fue mayoritariamente adecuado, con Índice de masa corporal normal, aunque se registraron algunos casos de sobrepeso y obesidad, lo que indica la necesidad de complementar el IMC con evaluaciones de composición corporal como el % de grasa. La mayoría de los participantes mantuvo un nivel de hidratación adecuado antes y después del entrenamiento, pero se detectaron casos de deshidratación leve o moderada durante el entrenamiento. No se encontró relación significativa entre estilo de vida y nivel de hidratación, mientras que sí se evidenció una relación significativa entre estado nutricional y regulación hídrica: los bailarines con menor masa corporal y porcentaje de grasa presentaron mayores pérdidas de líquidos, y aquellos con IMC normal o sobrepeso mostraron euhidratación más estable. **Conclusiones:** Un estilo de vida saludable y un estado nutricional adecuado contribuyen al bienestar y desempeño de los bailarines, pero el mantenimiento del equilibrio hídrico recomienda que las estrategias de hidratación se adapten a las características de cada bailarín para prevenir deshidratación y optimizar el rendimiento durante los entrenamientos. **Palabras**

clave: danza urbana; estilo de vida; estado nutricional; hidratación.

Abstract

Objective: This research aims to explore the relationship between lifestyle, nutritional status, and hydration levels during training in urban dancers. **Methodology:** This cross-sectional correlational study evaluates 96 urban dancers over 18 years of age who regularly participate in training sessions. Anthropometric (BMI and body fat percentage) and hydration assessments (weight change percentage and Armstrong Scale) are performed before and after training, complemented by the FANTASTIC lifestyle questionnaire. **Results:** The majority of the sample exhibited a healthy lifestyle, with regular physical activity, health monitoring, and low alcohol and tobacco consumption. However, areas for improvement were identified in stress management, self-awareness, and job satisfaction. Nutritional status was mostly adequate, with normal BMI, although some cases of overweight and obesity were recorded, indicating the need to complement BMI with body composition assessments such as body fat percentage. Most participants maintained adequate hydration levels before and after training, but some cases of mild to moderate dehydration were observed during training. No significant relationship was found between lifestyle and hydration levels, while a significant relationship was found between nutritional status and fluid regulation: dancers with lower body mass and body fat percentage experienced greater fluid losses, and those with a normal Body Mass Index or who were overweight showed more stable euhydration. **Conclusions:** A healthy lifestyle and adequate nutritional status contribute to the well-being and performance of dancers, but maintaining fluid balance requires that hydration strategies be tailored to each dancer's characteristics to prevent dehydration and optimize performance during training. **Keywords:** urban dance; lifestyle; nutritional status; hydration.

Capítulo I El Problema de Investigación

Planteamiento del Problema de Investigación

Antecedentes del Problema

A continuación, se presentan los principales antecedentes tanto internacionales como nacionales que respaldan esta investigación. En este segmento se profundiza en la relación entre el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación durante el entrenamiento en bailarines de danza urbana. Es crucial tomar en consideración investigaciones previas, ya que esta población dancística comparte contextos y características similares a nivel global.

Antecedentes Internacionales

Los estudios sobre la relación entre el rendimiento físico y la nutrición en el ámbito de la danza han evolucionado en las últimas décadas. La nutrición, la hidratación y un estilo de vida saludable son pilares fundamentales para un óptimo desempeño, aunque a menudo no se implementan de forma adecuada. Al respecto, Aranda y Blasco (2022) afirman que es “importante proteger a los atletas de los factores que pueden predisponerlos a una conducta alimenticia desordenada.” (p.17).

A pesar de las crecientes evidencias sobre la importancia de una nutrición e hidratación adecuadas para la salud y el rendimiento, los bailarines son una población vulnerable a deficiencias nutricionales e hídricas.

La comprensión del estilo de vida de los bailarines es fundamental para analizar sus comportamientos y su impacto en la salud. Lakes et al. (2016) realizó una investigación en California con el objetivo de estudiar las percepciones de los bailarines de pareja sobre los beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales de esta disciplina. Para ello, encuestó a 225

bailarines y analizó los resultados según su experiencia y frecuencia de práctica. La mayoría de los participantes reportó beneficios percibidos en aptitud física, cognición, afecto y funcionamiento social; demostrando que la participación en el baile está asociada a mejoras en coordinación, equilibrio, resistencia y condición física general, así como una agudeza atencional y capacidad para aprender secuencias de movimiento.

De igual forma, una investigación en Australia realizada por Harrison et al. (2021) evaluó por 4 semanas la utilidad de una aplicación móvil para monitorear el bienestar de 32 bailarines de ballet profesionales de 18 a 25 años. Los datos recopilados permitieron identificar factores del estilo de vida que afectan directamente su rendimiento. Entre los hallazgos principales, se encontraron variaciones en la calidad y duración del sueño, picos de estrés durante periodos de alta carga de trabajo y la presencia de fatiga, lesiones y dolor muscular en su vida diaria. Los datos sobre el estilo de vida permitieron identificar patrones y tendencias en el bienestar de los bailarines.

En cuanto al estado nutricional, Brown et al. (2017) realizó un estudio con 25 bailarinas contemporáneas para evaluar indicadores de composición corporal y su relación con la actividad física. Se midió la masa grasa, masa libre de grasa y porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica, así como el IMC de las participantes. Los resultados mostraron que la mayoría de las bailarinas presentaban un estado nutricional de bajo peso, lo cual evidencia un riesgo potencial para su salud y rendimiento físico. Este hallazgo sugiere que esta población puede presentar alteraciones en su estado nutricional que podrían afectar su desarrollo físico, recuperación y capacidad de desempeño en la danza.

En un contexto regional, un estudio realizado en Nicaragua por Valencia et al. (2019) evaluó los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de 32 bailarines

integrantes de la compañía de danza WSK. La investigación utilizó cuestionarios para evaluar el estilo de vida y mediciones antropométricas para determinar el estado nutricional. Se encontró que, a pesar de que la mayoría tenía un IMC normal, se identificaron prácticas inadecuadas como la omisión de comidas y una alimentación desequilibrada, lo que demuestra un riesgo nutricional que podría afectar su rendimiento y salud.

El nivel de hidratación es una variable significativa, ya que su adecuada práctica durante el entrenamiento es fundamental para el rendimiento y la recuperación muscular. Según López (2023), "el agua es un componente fundamental del cuerpo humano (~70% de la composición corporal) y juega un papel crucial en numerosos procesos fisiológicos" (p.1).

Un estudio realizado por Nuccio et al. (2017) revisó la evidencia científica sobre los efectos de la deshidratación en el rendimiento físico, técnico y cognitivo de atletas de deportes de equipo. Se analizaron estudios que evaluaban los efectos de diferentes niveles de deshidratación y se mostró que incluso niveles moderados pueden ser perjudiciales. Los resultados indicaron disminuciones significativas en la atención, la toma de decisiones, la coordinación, la fuerza y la resistencia, lo que subraya la importancia de mantener una hidratación adecuada.

De forma complementaria, Utami y Widyastuti (2015) evaluaron el estado de hidratación en 53 bailarinas universitarias tras una sesión de resistencia física, mediante la comparación de peso corporal antes y después del ejercicio. Los resultados mostraron que el 56,6% presentó deshidratación mínima y el 43,4% deshidratación significativa, lo que evidencia que incluso en poblaciones jóvenes y activa la pérdida de líquidos durante el entrenamiento es considerable. Este antecedente refuerza la importancia de monitorear el nivel de hidratación en disciplinas como la danza, donde la intensidad y duración de entrenamiento pueden comprometer el equilibrio hídrico.

Antecedentes Nacionales

En el contexto nacional, las investigaciones sobre la población específica de bailarines urbanos son limitadas. Sin embargo, existen estudios que muestran el nivel de la salud integral de la danza en general u otras disciplinas de baile.

La investigación realizada en la Universidad de Costa Rica por Vindas (2020) cuyo objetivo fue el de analizar la vivencia de mujeres adultas que practican baile flamenco y el impacto de esta actividad en su salud y bienestar utilizó entrevistas y grupos focales, arrojó como resultados que esta práctica contribuye significativamente a la promoción de la salud integral, generando beneficios a nivel físico, psicológicos y sociales.

La Encuesta IDESPO-UNA Pulso 40 2005 realizada por el Instituto de Estudios Sociales en Población de la Universidad Nacional (IDESPO-UNA), en agosto de 2005, en un estudio titulado: Percepciones de la población costarricense sobre la salud y los estilos de vida específicamente en lo concerniente a los niveles de actividad física, fue aplicado a una muestra nacional, aleatoria, de 600 personas con una edad de 18 años y más. En el tema del sedentarismo o insuficiente actividad física, se encontraron diferencias relacionadas al sexo resultando las mujeres con más actividad física (30,33%) que los hombres (21,05%) (Araya y Claramunt, 2020, p.78).

Por otro lado, la encuesta nacional de opinión pública realizada por UNIMER en el año 2006, citada por Araya y Claramunt (2020), tuvo como propósito conocer los hábitos de práctica de actividad física y deporte en la población costarricense. Este estudio permitió identificar patrones generales de comportamiento relacionados con la actividad física, así como diferencias según edad, sexo, nivel educativo y condición socioeconómica. La investigación se llevó a cabo mediante entrevistas domiciliarias a nivel nacional, utilizando un muestreo probabilístico y

aplicando un cuestionario estructurado a personas adultas. Los resultados reflejaron que las personas jóvenes, con mayor nivel educativo y mejores condiciones económicas, mostraban una participación más activa, mientras que otros grupos tendían a mantener hábitos menos saludables en este ámbito. Además, se evidenció que quienes practicaban deporte con mayor frecuencia manifestaban una mejor percepción de bienestar general.

Referente al estado nutricional, el estudio de Madrigal y Gonzáles (2008) evaluó el mismo en un grupo de 24 bailarinas de ballet clásico del área metropolitana de Costa Rica, con el propósito de analizar cómo sus hábitos alimentarios y de actividad física influían en su salud y rendimiento. Mediante mediciones antropométricas y cuestionarios sobre alimentación, se identificó que una proporción importante de las participantes presentaba un estado nutricional inadecuado, evidenciándose tanto casos de desnutrición como de sobrepeso. Los resultados señalaron la necesidad de una mejor orientación nutricional y de estrategias que promuevan un equilibrio adecuado entre la alimentación y la exigencia física propia de la disciplina, con el fin de mantener un estado nutricional óptimo y prevenir riesgos

Complementando esta línea, el estudio de Chacón y Valverde (2003) tuvo como propósito establecer normas de composición corporal para 91 bailarines costarricenses de danza contemporánea, con el fin de facilitar la evaluación del estado nutricional y contribuir al mantenimiento de su salud. La investigación se realizó con bailarines y utilizó mediciones antropométricas incluyendo peso, talla y pliegues cutáneos para analizar su composición corporal. Los resultados permitieron identificar diferencias en el porcentaje de grasa corporal según el nivel profesional y la edad, determinando rangos considerados adecuados para el desempeño y la salud. Estos hallazgos evidenciaron que el estado nutricional de los bailarines está estrechamente vinculado con su composición corporal, siendo fundamental mantener un

equilibrio adecuado entre masa grasa y masa magra para garantizar un rendimiento óptimo y prevenir posibles alteraciones derivadas de una nutrición inadecuada. El estudio resaltó la importancia de monitorear la composición corporal como indicador del estado nutricional y de incorporar acompañamiento profesional en los procesos de entrenamiento y cuidado de los bailarines.

Con respecto al estado de hidratación, Capitán y Aragón (2009) desarrollaron un método sencillo para evaluar el estado de hidratación en personas saludables y físicamente activas, basado en la medición del volumen de orina eliminado tras la ingesta de un volumen de agua estandarizado. El estudio incluyó nueve jóvenes que participaron en diferentes sesiones en las que fueron deshidratados hasta perder entre 0 y 3% de su masa corporal mediante ejercicio controlado. Posteriormente, se recolectó la orina durante 5 horas para determinar su respuesta al agua ingerida. Los resultados mostraron que el volumen de orina eliminado permitía distinguir claramente entre individuos euhidratados y aquellos deshidratados: los participantes en la condición de 0% de pérdida de masa corporal eliminaron significativamente más orina y se consideraron euhidratados, mientras que los participantes con 1, 2 y 3% de pérdida de masa corporal eliminaron menos orina, indicando hipohidratación leve a moderada.

Por último, en la tesis "Modelo complementario, post entrenamiento, para el fortalecimiento del desarrollo integral de atletas en periodo de especialización deportiva" elaborada por Serrano y Umaña (2024), se evaluó la importancia de la hidratación en el rendimiento físico y la recuperación de los deportistas mediante una guía aplicada a seis entrenadores expertos. Los resultados mostraron que, durante la actividad física, los deportistas experimentaban diferentes grados de deshidratación, desde leves hasta severos, determinados por el porcentaje de peso corporal perdido y las condiciones ambientales. El estudio evidenció que

incluso pérdidas moderadas de líquidos afectaban la resistencia, la concentración y la capacidad de recuperación, mientras que una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio permitía mantener la homeostasis y optimizar el rendimiento.

Delimitación del problema

Esta investigación se enfoca en analizar la relación entre el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en una muestra de 96 bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica. Los participantes son seleccionados considerando los criterios de inclusión y exclusión. El estudio se lleva a cabo durante el primer semestre del 2025. Se aplica a bailarines de danza urbana que practiquen esta disciplina en San José, Costa Rica.

Justificación

La danza urbana, una disciplina en constante evolución, ha transitado de una expresión artística a una actividad física altamente competitiva y profesionalizada a nivel mundial. Este cambio se ha visto evidenciado por su inclusión en eventos como los Juegos Olímpicos de la Juventud, lo que refleja su transformación en una práctica con elevadas exigencias físicas. (Lerebourg y Guignard, 2024). “Esta disciplina requiere numerosas horas de entrenamiento junto con una rigurosa técnica de baile, con posturas y movimientos complicados que precisan de una gran agilidad y concentración” (Aranda y Blasco, 2022, p.7).

El estilo de vida es una variable crítica debido a la evolución de la disciplina de la danza a un oficio profesional y competitivo. Las exigencias físicas y la dedicación que requiere no se limitan a las horas de entrenamiento, sino que abarcan dimensiones como la actividad física,

nutrición, sueño y estrés, familia y amigos, consumo de alcohol, tabaco y drogas, temperamento, e imagen personal y autocuidado. Smith et al. (2024) señalan que, en la danza, la carga de trabajo a menudo es muy alta y el tiempo de descanso insuficiente, lo que evidencia evidencia que la sobrecarga física y la escasa recuperación puede afectar negativamente la salud, el rendimiento y el bienestar general.

Estas dimensiones son fundamentales para identificar los factores que influyen en su salud y rendimiento, llenando un vacío de conocimiento que va más allá de lo puramente físico. Ala-Mutka (2022) menciona que, para comprender el impacto del estilo de vida en los bailarines, es necesario considerar no solo los aspectos físicos, sino también otros factores como hábitos, entorno, ambiente y elementos que influyen significativamente en el estilo de vida.

Los hábitos de un individuo se van adquiriendo a lo largo de la vida. En el caso de los bailarines profesionales, muchos comienzan desde edades tempranas con un estilo de vida diferente al de otros niños, por ello Rodríguez (2022) señala que resulta fundamental brindar información adecuada sobre la disciplina para que los niños incorporen desde pequeños prácticas que favorezcan su salud y bienestar físico, mental y profesional.

El estado nutricional es la base del rendimiento de cualquier atleta. En la danza urbana, donde se demandan movimientos explosivos, fuerza muscular y una alta resistencia, una nutrición adecuada es el combustible que permite optimizar el entrenamiento, la recuperación y la prevención de lesiones. Por lo tanto, un estado nutricional alterado constituye un factor de riesgo, que se asocia a numerosas enfermedades crónicas y deteriora el pronóstico en patologías agudas. Además, Rodríguez (2022) indica que los bailarines son un grupo especialmente vulnerable a los trastornos alimentarios, los cuales están vinculados con su rendimiento técnico y artístico. Por ello, es fundamental que los bailarines reciban una alimentación adecuada, ajustada

al tipo, frecuencia, intensidad y duración de su actividad física, teniendo en cuenta su edad, sexo y condición física. Rodríguez (2022).

Dada la importancia de la composición corporal para los bailarines, la presente investigación considera crucial la evaluación de esta variable a través de la medición del porcentaje de grasa corporal e IMC.

Evaluar estos indicadores nutricionales resulta vital para comprender el estado de salud y el rendimiento de los bailarines que enfrentan altas demandas físicas en su disciplina. Esta información permite detectar posibles desequilibrios o deficiencias que pueden afectar el desempeño y bienestar, permitiendo diseñar estrategias nutricionales oportunas y eficaces. Investigar el estado nutricional de esta población es especialmente importante, ya que una nutrición inadecuada puede poner en riesgo la salud física y generar consecuencias negativas. Luna et al. (2018) comentan que “la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta de nutrientes en relación con su salud física, con ella se pretende identificar la presencia de estados nutricionales desequilibrados” (p.1). El estado nutricional es indicador de calidad de vida, en tanto refleja el desarrollo físico, intelectual y emocional del individuo, en relación con su estado de salud y factores alimentarios.

La hidratación es una variable de estudio indispensable, ya que la práctica de la danza urbana genera una importante pérdida de agua y electrolitos a través de la sudoración, “(...) y por el incremento en la respiración, pudiendo afectar el rendimiento, la resistencia, la fuerza y potencia muscular entre otros daños importantes derivados del estado de deshidratación” (Ortiz et al., 2019, p.1).

“El incremento en la tasa de sudoración al realizar actividad física como resultado de la regulación de la temperatura corporal y el aumento de la frecuencia respiratoria provoca

esta gran pérdida de agua corporal” (Ortiz et al., 2019, p.242). Por consiguiente, es importante mantener un balance hídrico correcto el cual es vital para regular la temperatura corporal, evitar la fatiga muscular y prevenir los calambres.

Según Vega et al. (2016) El agua es necesaria para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. La termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento (...), por lo que es necesaria una rehidratación inmediatamente después del ejercicio (p.1). Una hidratación adecuada es esencial para optimizar el rendimiento y la salud en contextos de actividad física intensa.

A pesar del auge de la danza urbana como disciplina física de alto rendimiento, existe un vacío significativo de conocimiento científico sobre el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación de sus practicantes. Estudios como los de Lanszki et al. (2023) señalan que la mayoría de la literatura disponible en este campo se enfoca en el ballet clásico o la danza contemporánea, dejando de lado otras formas dancísticas como la urbana. Esta ausencia de evidencia limita la creación de estrategias específicas para mejorar la salud y el rendimiento de estos bailarines.

Por ello, esta investigación se justifica no solo por su aporte académico, sino por su impacto práctico: ofrecerá datos aplicables que beneficiarán directamente a los bailarines urbanos de San José, Costa Rica, al proporcionar información para optimizar su nutrición, hidratación y estilo de vida.

Asimismo, profesionales de la salud, como nutricionistas, así como educadores de danza, se verán beneficiados al disponer de herramientas e información que les permitirán ofrecer asesoramiento más integral y asertivo, mejorando sus métodos de enseñanza y de intervención. Este trabajo representa un paso hacia más conocimiento de la danza urbana, apoyando su

desarrollo como disciplina profesional y contribuyendo a la salud pública y el bienestar de esta comunidad artística.

Redacción del Problema Central: Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica durante el 1er semestre del 2025?

Objetivos de la Investigación

Objetivo general

Relacionar el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica durante el 1er semestre del 2025.

Objetivos específicos

1. Calificar el estilo de vida de los bailarines de danza urbana que conforman la muestra.
2. Determinar el estado nutricional de los bailarines de danza urbana.
3. Medir el nivel de hidratación de los bailarines de danza urbana.
4. Relacionar el estilo de vida con el nivel de hidratación durante un entrenamiento de los bailarines de danza urbana.
5. Relacionar el estado nutricional con el nivel de hidratación durante un entrenamiento de los bailarines de danza urbana.

Alcances y Limitaciones

En función de los objetivos mencionados en el apartado anterior, se detallan los alcances y limitaciones que se presentaron durante la realización de la investigación.

Alcances

No se registraron hallazgos más allá del cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación.

Limitaciones

Una de las principales limitaciones de la investigación se relaciona con el proceso de recolección de muestras de orina, utilizadas para determinar el nivel de hidratación de los bailarines. En algunas ocasiones, los participantes no presentan deseos de miccionar en el momento establecido, lo que generó retrasos en la aplicación del protocolo. Además, la disponibilidad limitada de baños provocó esperas prolongadas, dificultando la fluidez del proceso y extendiendo el tiempo total de medición.

Otra limitación estuvo asociada con la asistencia irregular de algunos participantes. En ciertos casos, los bailarines confirmaban su participación en el entrenamiento y posteriormente no se presentaban, lo que requirió reorganizar las mediciones y contactar a otros posibles participantes para completar la muestra planificada. Las limitaciones del estudio estuvieron principalmente relacionadas con factores operativos durante la recolección de datos, especialmente en el control del momento de micción y la disponibilidad de infraestructura adecuada. Sin embargo, estas situaciones no afectaron significativamente la validez de los resultados ni el cumplimiento de los objetivos planteados.

Capítulo II Marco Teórico

Contexto Teórico-Conceptual

Danza Urbana

La danza urbana, o street dance, es una forma de expresión que se compone de arte y movimiento físico, exigiendo un alto nivel de esfuerzo tanto cardiovascular como metabólico durante el desarrollo de sus coreografías. Más allá de ser solo una forma de movimiento, su práctica constante fomenta el desarrollo de habilidades físicas como fuerza, flexibilidad, coordinación, agilidad y resistencia aeróbica (Ngo, 2024).

La comprensión de los factores que influyen en el rendimiento de los bailarines de danza urbana es esencial para optimizar su desarrollo y prevenir lesiones. El presente estudio se centra específicamente en tres variables clave: el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación durante el entrenamiento. Estas variables influyen directamente en la capacidad de los bailarines para satisfacer las exigencias físicas de la danza, mantener un rendimiento óptimo y preservar su salud a largo plazo (Junge et al., 2024).

Principales Estilos de Danza Urbana

La danza urbana abarca una variedad de estilos con demandas físicas específicas, situándose más allá del ejercicio aeróbico convencional (Rodrigues et al., 2015). Entre los estilos más representativos se encuentran:

- **Breaking:** Este estilo se caracteriza por incorporar acrobacia, explosividad y un alto gasto energético. Requiere fuerza máxima, resistencia muscular, coordinación, equilibrio y potencia, especialmente en el *core* y las extremidades, alcanzando intensidades superiores al 90% de la frecuencia cardíaca máxima durante movimientos explosivos

(Prates, 2023). La carga cardiovascular y neuromuscular del breaking es comparable a la de deportes como la gimnasia (Pérez, 2024).

- Popping y Locking: Estos estilos exigen un control neuromuscular fino y se basan en contracciones musculares sincronizadas (*popping*) o en la combinación de movimientos enérgicos con pausas bruscas (*locking*) (Zemková y Zapletalová, 2022).
- House Dance y Waacking: Caracterizados por un enfoque en la expresión y la musicalidad, estos estilos combinan *footwork* complejo (*House Dance*) y gestualidad rápida con poses teatrales (*Waacking*).

Todos estos estilos, que conforman los fundamentos de la danza urbana, requieren demandas específicas sobre los sistemas energéticos, las capacidades físicas y los grupos musculares utilizados.

Demandas Físicas de la Danza Urbana

La danza urbana es una disciplina con una exigencia física considerable que demanda una adaptación fisiológica integral. Es una actividad intermitente que requiere energía de los sistemas aeróbicos y anaeróbicos, así como una alta exigencia de fuerza, potencia y resistencia muscular (Rodrigues-Krause, 2015).

La naturaleza de alta intensidad de la danza urbana exige una eficiente capacidad cardiorrespiratoria para sostener periodos de esfuerzo intenso. Prates (2023) detalla que los bailarines urbanos pueden alcanzar frecuencias cardíacas de hasta el 61% en zona aeróbica moderada, y más del 90% durante movimientos explosivos.

Un acondicionamiento físico integral que potencie aptitudes como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la agilidad es fundamental para una ejecución óptima y la prevención de lesiones. Combinar la práctica técnica con un acondicionamiento físico estructurado, que incluya trabajo de fuerza, resistencia e intensidad intermitente, es esencial para generar adaptaciones fisiológicas suficientes (Rodrigues et al.,2015; Ngo, 2024). Esto concuerda con la definición de la Organización mundial de la salud (2020), que conceptualiza el ejercicio físico como "toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva destinada a mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física" (p. 10).

Estilo de Vida

El estilo de vida no son solamente un conjunto de elecciones individuales, sino que se producen de la correlación de las condiciones en las que una persona vive y los hábitos o comportamientos que ha adquirido a través del tiempo, siendo entonces un conjunto de pautas y hábitos de una persona.

Rodríguez (2022) menciona que, "los seres humanos, a medida que pasan los años, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco determinarán lo que será su estilo de vida, a estos se los denomina "conjuntos de patrones cotidianos" de una persona" (p.9). Estas conductas están profundamente influenciadas por factores sociales y culturales, como el entorno en el que se vive, el acceso a la educación, la economía y las interacciones con la familia y la comunidad. De esta manera, el estilo de vida es dinámico y puede ser modificado a través de las experiencias y los contextos sociales.

Dimensiones del Estilo de Vida

El estilo de vida abarca diversas dimensiones que conforman el comportamiento, los hábitos y las actitudes de las personas, influenciados tanto por factores sociales como por la gestión individual. Para una comprensión integral y adaptada a la evaluación de esta investigación, el estilo de vida se analiza a través de dimensiones clave, reflejadas en herramientas como el cuestionario FANTASTICO. Este instrumento, según Barriga (2020) permite “identificar de forma rápida y objetiva su estilo de vida, ayudándoles así a tomar conciencia sobre él y a orientar de manera más efectiva las estrategias de mejora” (p.1).

Familia y Amigos.

El apoyo social es un componente crucial del estilo de vida, que puede influir significativamente en la adherencia a la actividad física y el bienestar general. Investigaciones demuestran que el apoyo de la familia y los amigos es un factor importante para mantener un estilo de vida físicamente activo (González, 2018). Este apoyo puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo el aliento verbal, la participación conjunta en actividades o la provisión de recursos, lo que contribuye a la motivación y a una percepción positiva de la propia salud. Las influencias sociales juegan un papel clave en la actividad física adolescente. El apoyo social, como la ayuda de padres y amigos, facilita iniciar y mantener esta práctica y se ha demostrado como uno de los factores más determinantes para alcanzar altos niveles de actividad física. (Grao et al., 2016).

En el contexto de la danza urbana, un entorno social fuerte, ya sea en la familia o en la comunidad de baile, fomenta un sentido de pertenencia y puede influir en la constancia y el compromiso del bailarín con su disciplina. De esta forma, el respaldo de los pares y mentores en

la comunidad de danza se convierte en un sistema de apoyo que refuerza los hábitos saludables y el rendimiento. Grao *et al* (2016) también mencionan que, “el apoyo de las amistades son aspectos importantes para el incremento de la actividad física vigorosa” (párr. 19).

Actividad Física.

La OMS (2021) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético" (p. 1). Sin embargo, en la actualidad el sedentarismo se ha convertido en una causa de riesgo de mortalidad el cual va directamente ligado al aumento de enfermedades crónicas. Según la OMS (2024), “la inactividad física (sedentarismo) es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles y está vinculado al aumento de grasa corporal, enfermedades cardiometabólicas y mortalidad prematura” (p.1).

Además la OMS (2022) indica que aproximadamente el 31% de los adultos en el mundo no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, un nivel preocupante que constituye un factor de riesgo importante para diversas enfermedades crónicas. Gonzales (2015) explica que la falta de actividad física provoca un desequilibrio energético, favoreciendo el almacenamiento de calorías en forma de grasa y promoviendo el sobrepeso y la obesidad. Este es un tema importante, ya que el componente de actividad física es el más variable y más intervenible para actuar sobre el gasto energético diario.

Mencionado lo anterior, cabe recalcar que la práctica regular de actividad física es fundamental para mantener un óptimo estado de salud, de esta manera se previene una variedad de problemas de salud que pueden afectar en cualquier etapa de la vida. Arida y Teixeira (2021), explica que el ejercicio contribuye a la mejora de la plasticidad cerebral, la reserva cognitiva y la

resiliencia al estrés. Además, ayuda a prevenir o reducir déficits cognitivos y patologías cerebrales, consolidando su rol protector desde la infancia hasta la adultez y el envejecimiento.

La OMS (2021) establece que los adultos deben realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien de 75 a 150 minutos si la intensidad es vigorosa, cada semana. Además, recomienda incluir ejercicios de fortalecimiento muscular que trabajen los grandes grupos musculares al menos dos días a la semana. El objetivo es reemplazar el tiempo sedentario con movimiento para mejorar la salud general.

En el contexto de la danza urbana, la actividad física constante representa un pilar clave, ya que los bailarines desarrollan patrones de movimiento específicos. Como señalan Wyon et al. (2018), el hip-hop y el breaking requieren una combinación única de resistencia cardiovascular, control motor fino y fuerza explosiva.

La actividad física integra múltiples sistemas y técnicas corporales, desde funciones metabólicas hasta capacidades neuromusculares. Según (Chung, 2017, como se citó en Gordillo, 2023) indica que ha examinado los beneficios de la danza urbana, tanto para la salud física como mental. Se ha encontrado que la práctica regular de la danza urbana puede mejorar la coordinación, la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la autoestima de los bailarines (p. 115).

En este sentido, Domínguez et al. (2021) resalta la importancia de la actividad física como un "medicamento milagroso" debido a sus efectos positivos sobre el bienestar físico y mental, y su capacidad para prevenir la discapacidad y enfermedades crónicas.

Nutrición.

La nutrición se define como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, una dieta suficiente y equilibrada combinada con actividad física es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2019).

Parte importante de la nutrición en cuanto a los estilos de vida son los hábitos alimentarios. Según Maza et al. (2022), los hábitos alimentarios son las acciones y comportamientos que una persona tiene con respecto a la selección y el consumo de alimentos. Estos hábitos se consideran saludables si incluyen la ingesta de alimentos frescos y naturales como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y psicológica. Incluso Gonzáles (2022) menciona que:

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y son transmitidos de padres a hijos, siendo las madres quienes tienen mayor impacto en la concreción de éstos; además, las pautas o hábitos alimentarios aprendidos pueden originar diversas patologías crónicas asociadas con la malnutrición en posteriores etapas de la vida. (p.1)

En el ámbito deportivo, los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial en el rendimiento físico, pues los patrones alimentarios adecuados son determinantes para toda persona activa, debido a las altas exigencias físicas que implican una mayor demanda energética. Thomas (2016) afirma que "una nutrición adecuada es fundamental para el rendimiento deportivo, ya que afecta a la capacidad de los deportistas para realizar entrenamientos intensos y recuperarse adecuadamente" (p. 503).

En este contexto, los bailarines deben comprender la relación directa entre la nutrición y sus objetivos físicos, considerando aspectos como la fuerza, movilidad, la resistencia y las habilidades motoras.

Consumo de alcohol, tabaco y drogas.

El consumo de sustancias se refiere a la ingesta de productos psicoactivos, como el alcohol, el tabaco o drogas ilícitas, que alteran el estado mental, físico o de comportamiento de una persona (OMS, 2017).

La OMS define el alcohol como una sustancia con propiedades psicoactivas y generadoras de dependencia, su uso excesivo puede llevar a una serie de trastornos y problemas de salud graves, además de estar asociado a lesiones y enfermedades crónicas (OMS, 2024). Por otra parte, la OMS también define el tabaco como "un producto de origen vegetal de uso universal que contiene una sustancia psicoactiva llamada nicotina". El consumo de tabaco es la causa principal de varias enfermedades no transmisibles, como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Con respecto a las drogas, en un sentido amplio, esta es toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones (OMS, 2017). Incluye sustancias de abuso que alteran la función del cerebro y el comportamiento, lo que puede llevar a la dependencia y a graves problemas de salud.

Estas conductas de riesgo tienen un impacto directo en la capacidad pulmonar, la hidratación y la recuperación muscular, factores cruciales para el desempeño en una disciplina física. Arboleda et al. (2024) explica que el consumo de entre deportistas se ha identificado como un factor de riesgo que puede afectar negativamente su salud y su rendimiento académico y deportivo. No es un secreto que el uso de estas sustancias y el impacto en la salud puede llevar a comprometer su rendimiento y a un mayor riesgo de lesiones. Por ello, la educación sobre hábitos saludables es fundamental para garantizar el bienestar y longevidad en cualquier disciplina.

Sueño y Estrés.

El sueño se define como un estado fisiológico activo y periódico de reposo, caracterizado por la reducción de la conciencia y la actividad física, que es fundamental para la recuperación física y mental del organismo. A diferencia de un estado pasivo, el sueño permite la consolidación de la memoria, la reparación de tejidos y la restauración de los sistemas fisiológicos (National Sleep Foundation, 2024).

Por otro lado, la OMS (2023) define el estrés como un "estado de preocupación o tensión mental causado por una situación difícil o exigente" (p.1). Esta es una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo que se activa ante una demanda o amenaza, manifestándose a través de una variedad de síntomas físicos, emocionales y de conducta.

El sueño, el descanso, la recuperación y evitar el estrés son pilares en el estilo de vida de los bailarines, ya que están directamente relacionados con la adaptación al entrenamiento y un rendimiento óptimo, Gaviria (2020) menciona que un sueño reparador ayuda a mejorar la recuperación muscular y a disminuir la fatiga, promoviendo la reparación y el fortalecimiento de los músculos tejidos después de ejercicios intensos. Además, el descanso de calidad optimiza la función cognitiva y la coordinación motora, elementos clave para un rendimiento (párr. 11). En el estilo de vida de los bailarines se pueden presentar desafíos, pues no siempre se garantiza que tengan una calidad y cantidad de descanso adecuadas. Blevins (2019) señala que la falta de estrategias personales de recuperación dificulta que los bailarines administren adecuadamente su descanso, afectando su bienestar y desempeño. La recuperación eficiente es esencial en una disciplina que demanda precisión motora, coordinación neuromuscular y resistencia física.

La respuesta fisiológica y psicológica puede manifestarse por estrés y falta de sueño son una variedad de síntomas físicos como agotamiento, irritabilidad o ansiedad. El estrés crónico

tiene un impacto directo en el descanso y puede comprometer el desempeño en las actividades cotidianas. Fullagar et al. (2015) sostiene que "el sueño y la recuperación son fundamentales para un rendimiento óptimo, ya que la pérdida de sueño puede provocar un decremento del rendimiento físico y cognitivo" (p. 205).

Mencionado lo anterior, una persona bajo estrés sostenido presenta un mayor riesgo de desarrollar enfermedades y una disminución de la motivación, la productividad y la concentración. Esta vulnerabilidad puede llevar a cometer errores, ya que la capacidad para realizar tareas de manera estable se ve comprometida. En el contexto de los bailarines, esto podría afectar directamente el rendimiento durante el entrenamiento y la ejecución de rutinas.

De Castro Fernández (2019) menciona en el análisis que realiza sobre el tema del estrés y la experiencia profesional que, si este interfiere en la homeostasis del organismo, tiene consecuencias dañinas tanto para el rendimiento como para la salud de los profesionales de la danza.

Temperamento.

Según Aguirre (2015) "el temperamento es una estructura disposicional que responde a una fuerte base biológica y que se expresa en un estilo conductual característico del individuo" (párr. 21). Por lo que, el temperamento se refiere a las características personales y emocionales innatas de un individuo que influyen en sus patrones de comportamiento, sus respuestas a las situaciones y su forma de interactuar con el mundo. Aguirre (2015) también comenta que "el temperamento se define como el núcleo constitucional genéticamente heredado de la personalidad, que se expresa en conductas y respuestas emocionales, y que es el precursor de las características psicológicas de los individuos" (párr. 22).

En el contexto del estilo de vida, el temperamento desempeña un papel crucial al afectar la manera en que un individuo enfrenta las exigencias de su entorno, como la disciplina, la constancia y la presión. Un temperamento que sea resiliente, persistente y proactivo facilita la adaptación a rutinas de entrenamiento y nutrición saludables, ya que está integrado por las respuestas automáticas y asociativas a los estímulos emocionales básicos, que forman los hábitos y desarrollan las habilidades y destrezas. Por tal razón, “la práctica de la actividad físico-deportiva debe entenderse como una estrategia de afrontamiento conductual ante las demandas contextuales”

Para los bailarines de danza urbana, el temperamento puede influir en su capacidad para manejar la intensidad del entrenamiento, la frustración de la competencia o las críticas, así como en su motivación para mantener un estilo de vida que optimice su rendimiento.

Imagen personal y autocuidado.

Esta dimensión de la imagen personal y autocuidado abarca la percepción que un individuo tiene de sí mismo, lo cual es fundamental para la salud física y psicológica. Esta va más allá de la apariencia, se refiere a la forma en que el individuo valora y cuida su propio cuerpo, lo cual es una manifestación directa de un estilo de vida saludable. Según Zhang et al. (2024), “la autoestima corporal es un campo específico de la autoestima global, que se refiere a la satisfacción o insatisfacción de un individuo con diferentes aspectos de su cuerpo, lo cual está estrechamente relacionado con la evaluación social.” (p.1)

Para los bailarines de danza urbana, esta dimensión es especialmente relevante, ya que la naturaleza de su disciplina, que es altamente visual y exigente físicamente, requiere un enfoque riguroso en la higiene y el cuidado preventivo. Además, la autopercepción y la imagen corporal

pueden influir directamente en la confianza y el rendimiento, ya que una imagen personal positiva está vinculada a una mayor motivación y a la constancia en el entrenamiento. Así como resalta Zhang (2024), “el ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también mejora la salud mental al aliviar el estrés, mejorar las emociones y fomentar el apoyo social, mejorando así la autoestima.” (p.11)

La creciente profesionalización de la danza urbana ha fomentado una mayor conciencia y reflexión sobre la adopción de prácticas de salud óptimas. Según Dwarika y Haraldsen (2023) la cultura en el entorno de la danza conlleva un fuerte énfasis en la estética y el uso constante de espejos, lo que influye profundamente en la percepción de la imagen personal de los bailarines. En este contexto, el autocuidado se ha identificado como una habilidad psicológica fundamental para que los bailarines desarrollan la confianza y gestionen su bienestar físico y emocional. De este modo, la educación continua y la implementación de hábitos saludables e integrales resultan fundamentales en este ámbito.

Estado Nutricional

El estado nutricional es un concepto dinámico que se concibe como un equilibrio entre la ingesta de nutrientes, su absorción, utilización y las necesidades metabólicas individuales. Fernández y Seco (2023) mencionan que "el estado nutricional de un individuo puede definirse como el resultado entre la ingesta nutricional recibida y las demandas nutricionales, y debe permitir la utilización de los nutrientes para mantener las reservas y compensar las pérdidas" (p. 1).

Este balance no solo depende de las calorías consumidas, sino también de la calidad de los alimentos y de los nutrientes esenciales requeridos para el óptimo funcionamiento fisiológico.

La valoración del estado nutricional se puede realizar a través de la antropometría, un método objetivo y de bajo costo que, como indica la OMS (1995), es "un método incruento y poco costoso, aplicable en todo el mundo, para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano" (p. 2).

El núcleo de esta valoración reside en los procesos metabólicos que convierten los nutrientes ingeridos en compuestos útiles, por lo que la medición de la composición corporal es un elemento fundamental para evaluar el funcionamiento del organismo desde una perspectiva nutricional. Eraso-Checa et al. (2023) señala que la composición corporal refleja la cantidad relativa de masa grasa y masa libre de grasa, y es fundamental para entender el estado nutricional y los procesos metabólicos que ocurren en el organismo.

Se entiende por masa grasa como el componente del cuerpo humano que está formado por lípidos, es la porción de la masa corporal que no es agua, músculo, hueso u otros tejidos magros. Su medición es vital para conocer el estado nutricional y los riesgos de salud, debido a que un exceso de masa grasa que puede provocar enfermedades crónicas "con un aumento en el riesgo de mortalidad, así como con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras" (Robayo et al., 2024, p. 1). Por otro lado, la masa muscular es un componente de la masa libre de grasa o masa magra, que incluye todos los tejidos corporales que no son lípidos, como el músculo esquelético, los huesos, los órganos y los fluidos corporales. Según Robayo, Bustillos, Mosquera, Ojeda y Tamayo (2025) la masa muscular es un indicador esencial del estado de salud y físico de una persona, esto debido a que no solo

está asociada a la fuerza y la capacidad funcional sino también a la salud metabólica y la prevención de enfermedades crónicas (párr. 4).

Medición del Estado Nutricional

En el presente estudio, el estado nutricional será determinado mediante dos variables antropométricas principales: el peso corporal y el porcentaje de grasa corporal. El peso ofrece una medida general del estado físico, mientras que el porcentaje de grasa proporciona información más específica sobre la composición corporal y las reservas energéticas, lo que resulta especialmente relevante en poblaciones físicamente activas. Por lo tanto, “los lípidos son un componente necesario de la dieta, que proporciona energía y elementos esenciales, como las vitaminas A, D, K y E” (Hernández et al., 2021, p. 144).

La evaluación de la composición corporal, referente al porcentaje de grasa es indispensable para valorar el estado nutricional de las personas que realizan actividad física, para conocer la medida de reservas energéticas y la masa magra las cuales son esenciales para el rendimiento y la salud. La composición corporal y el estado nutricional son determinantes clave de la salud y el rendimiento de los atletas. Modificar la masa corporal o el porcentaje de grasa puede mejorar el desempeño. Por ello, evaluar y monitorear la composición corporal permite una valoración precisa del estado físico del atleta. (Huovinen et al., 2015).

Por esta razón, el porcentaje de grasa se considera un indicador más preciso y pertinente en el contexto de este estudio, ya que permite conocer el balance energético y el impacto de los hábitos alimentarios y de entrenamiento en la salud metabólica. Eraso-Checa et al., (2023) comentan que:

Al determinar los compartimientos corporales, y clasificar al individuo según su morfotipo y fenotipo corporal, se debe realizar una adecuada valoración del estado

nutricional, pues esta permite cuantificar las reservas corporales y, por tanto, detectar y corregir problemas en los que existe un exceso de grasa indistintamente del índice de masa corporal (IMC) o condiciones donde se puede observar masa muscular disminuida (sarcopenia). Así, a través del estudio de la composición corporal, contextualizada con los datos clínicos y metabólicos del paciente, se pueden evaluar y sugerir opciones nutricionales que podrían mejorar los hallazgos observados, además de optimizar la actividad física con una prescripción de ejercicio más individualizada según compartimentos corporales. (p.1).

La medición del porcentaje de grasa corporal es un componente crucial para evaluar la salud y el estado físico, y su interpretación se realiza a través de clasificaciones estandarizadas. Según las directrices del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), los rangos de referencia para hombres y mujeres se dividen en las siguientes categorías (ACSM, 2018): un porcentaje de grasa esencial se ubica entre el 3-5% para hombres y el 10-13% para mujeres, reflejando el mínimo necesario para el correcto funcionamiento fisiológico. La categoría de atleta se establece en un rango del 6-13% para hombres y del 14-20% para mujeres, mientras que la de fitness corresponde a porcentajes del 14-17% y 21-24%, respectivamente. Finalmente, un estado considerado promedio o saludable se ubica entre el 18-24% para hombres y el 25-31% para mujeres, con la obesidad definida como porcentajes iguales o superiores al 25% y 32% en cada grupo.

Para la determinación del estado nutricional, también se utilizarán múltiples métodos como el IMC. Según la OMS (2025), el IMC se define como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, que se utiliza comúnmente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su

altura en metros. Aunque es una herramienta fácil de usar, sus resultados deben interpretarse con cautela. El IMC, que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado, es un indicador general del estado nutricional pero su utilidad es limitada en individuos con alta masa muscular.

La OMS determina esta herramienta, aplicable tanto a hombres como a mujeres, define categorías clave: un IMC menor a 18.5 kg/m^2 se considera bajo peso, mientras que el rango de 18.5 a 24.9 kg/m^2 se establece como un peso normal. Un IMC de 25 kg/m^2 o superior se clasifica como sobrepeso, y un estado de obesidad se determina a partir de los 30 kg/m^2 , con subdivisiones en grados de severidad.

Hidratación

El agua comprende una gran parte del cuerpo humano, es un componente mayoritario necesario para llevar a cabo reacciones bioquímicas, lubricación articular, transporte de nutrientes y la eliminación de desechos. Perrier (2016) menciona que “el agua es fundamental para la vida y se considera el nutriente más esencial.” (p.1)

Sawka et al. (2015) menciona que el agua representa entre el 50 y 70% del peso corporal total, distribuyéndose en compartimentos intra y extracelulares, siendo esencial para procesos metabólicos, termorregulación y rendimiento físico.

La hidratación es el proceso fisiológico de absorción de agua por parte de las células, tejidos y órganos del cuerpo, de manera que el balance hídrico es el resultado del equilibrio entre el consumo y la pérdida de agua, ya sea por el riñón (orina), pérdidas insensibles (piel, sudor y aire espirado), que dependen de la actividad física, de factores ambientales y de la pérdida por las heces (Aranceta et al., 2018, como se citó en Lazo, 2021).

Desde el punto de vista nutricional, la hidratación juega un papel fundamental para el tracto digestivo, debido a que el agua es el encargado de absorber y transportar nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo para el buen funcionamiento de distintos órganos y tejidos, incluso participa de diferentes reacciones químicas. (Lazo, 2021, p.8).

Hidratación en el entrenamiento

Durante el entrenamiento, las exigencias físicas de alta intensidad requieren una hidratación adecuada para mantener los mecanismos fisiológicos funcionando de manera óptima. La prehidratación tiene como objetivo establecer un estado de subhidratación de manera que las pérdidas hídricas no generen deshidratación significativa al finalizar el entrenamiento. Sawka et al. (2017), menciona que la ACSM recomienda consumir aproximadamente entre 5 y 7 mL de líquido por cada kilogramo de peso corporal, al menos 4 horas antes del ejercicio para permitir una adecuada absorción y excreción del exceso de líquidos.

Por consiguiente, comenzar la actividad física en un estado de euhidratación y con niveles normales de electrolitos, es uno de los objetivos a cumplir en atletas o personas que se ejercitan. Además, para minimizar o evitar los efectos de la deshidratación, los deportistas se deben asegurar de estar bien hidratados previa y posteriormente del ejercicio, por lo cual, es necesario establecer tácticas de hidratación. (Fonseca et al., 2016, como se citó en Hernández, et al., 2021).

Hernández et al., (2021) menciona que los estados de hidratación deficientes, no solo impactan en el rendimiento deportivo, sino que también pueden afectar la salud del deportista; los efectos pueden producir alteraciones en la homeostasis fisiológica (p. 146). Además, Trangmar y González (2017) explica que la deshidratación inducida por el ejercicio, combinada

con el aumento de temperatura corporal durante actividad física intensa, genera una gran carga fisiológica que provoca reducciones en el flujo sanguíneo activo hacia el músculo, el cerebro y la piel, disminuye el gasto cardíaco y la presión arterial, incrementando así el estrés en múltiples sistemas corporales.

Por lo tanto, niveles subóptimos de hidratación comprometen la acción muscular, impactando en los procesos de contracción y relajación, así como en la velocidad de los impulsos nerviosos. Belval et al. (2019) lo resumen de la siguiente manera:

La pérdida de agua corporal durante el ejercicio exacerba la tensión fisiológica y perceptiva y está bien establecido que estos cambios pueden perjudicar el rendimiento de resistencia, particularmente en ambientes cálidos, y pueden aumentar el riesgo de enfermedades por calor debido al esfuerzo. (p.2)

Cabe mencionar que la deshidratación puede impactar negativamente a nivel cognitivo y neuromuscular, afectando la coordinación, la propiocepción, la concentración y el tiempo de reacción; todo esto podría conllevar a un mayor riesgo de lesiones, fatiga y bajo rendimiento. Por lo tanto, la hidratación deficiente puede alterar el balance osmótico intra y extracelular, resultando evidente una disminución tanto del rendimiento físico como de la función cognitiva. (Hernández et al., 2021, p. 146).

Belval et al. (2019) subrayan la importancia de mantener la euhidratación:

Mantener la euhidratación, es decir, el estado en el que el agua corporal se mantiene dentro de su rango homeostático óptimo, es esencial para la vida. La subhidratación se mantiene típicamente mediante la regulación precisa de la homeostasis de líquidos y electrolitos mediante respuestas neuronales y biológicas. (p.1)

Las estrategias efectivas de hidratación, incluyendo la temporalización (pre, durante y post entrenamiento), son necesarias para mantener el rendimiento requerido por las demandas físicas. (Salazar y Barboza, 2016, citado en Hernández et al., 2021) declaran que es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de líquido corporal óptimo mientras se hace ejercicio; así como, en los entrenamientos y en la competición.

Finalmente, una rehidratación post-entrenamiento adecuada es una estrategia fundamental para contribuir a una recuperación acelerada y compensar las pérdidas hídricas y electrolíticas. Hernández et al., (2021) sugiere que la finalidad es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos, en especial el sodio, electrolito que más se pierde en el sudor y el más importante para mantener la osmolaridad. (p.145).

Sawka (2017), menciona que la ACSM sugiere consumir un volumen de líquido equivalente al 150% del peso corporal perdido durante la actividad física, lo que equivale a 1.5 L de líquido por cada kilogramo de peso perdido.

Sudoración

La exposición a esfuerzos intensos propicia la elevación significativa de la temperatura corporal, activando de manera inmediata el proceso de sudoración. Según Thomas (2016), durante el ejercicio prolongado, se activa la sudoración como mecanismo crucial para disipar el calor y regular la temperatura. Interna. Este proceso de enfriamiento conlleva una pérdida considerable de agua y electrolitos.

Cabe recalcar que la sudoración representa una pérdida significativa de fluidos corporales, no solo de agua, sino también de electrolitos esenciales como sodio, potasio, calcio y magnesio. Por lo tanto, una excesiva sudoración durante el ejercicio puede reducir los niveles de

sodio y cloro en un 5-7%, y de potasio un 1%, por ello deben ser repuestos con el fin de evitar una depleción y con ellos una deshidratación hidroelectrolítica (Mielgo et al., 2015, como se citó en Ortiz et al., 2019).

Estos electrolitos tienen un papel fundamental en la función neuromuscular, disminuyen el riesgo de calambres y fatiga, y contribuyen a un óptimo rendimiento y concentración. Pérdidas de agua corporal, incluso en pequeñas cantidades, pueden tener un efecto negativo en el organismo, afectando en los deportistas la fuerza muscular, la resistencia y el consumo máximo de oxígeno (Mielgo et al., 2015 como se citó en Ortiz et al., 2019).

Medición de hidratación durante un entrenamiento

Para conocer y medir el estado de hidratación durante el entrenamiento, se utilizan diversos métodos prácticos. La medición es fundamental ya que, como lo plantea Belval (2019):

Se reconoce que las necesidades de líquidos son individuales y dependen de factores como la tasa de sudoración, el modo de ejercicio, la intensidad del ejercicio, las condiciones ambientales y la duración del ejercicio. Además, las características y reglas específicas de cada entorno deportivo, el uniforme y el equipamiento del evento, y la disponibilidad de líquidos tanto durante el entrenamiento como en la competición pueden influir considerablemente en la capacidad de optimizar la hidratación durante la actividad.
(p.2)

Entre los métodos cuantitativos más comunes, destaca el cambio de peso corporal pre y post entrenamiento, este método ha sido validado en el ámbito de la fisiología del ejercicio y la medicina deportiva. Esta herramienta es ideal para cuantificar las pérdidas hídricas, ya que no sólo calcula la pérdida de líquidos, sino que también estima las necesidades de reposición. Según

el Instituto de Investigación Agua y Salud (2018) "para calcular el porcentaje de deshidratación, primero debemos saber el cambio de peso corporal en kilogramos (peso antes del ejercicio - peso después de ejercicio), dividirlo por el peso corporal antes del ejercicio (kg) y multiplicarlo por cien" (p.65).

En términos prácticos, la interpretación del porcentaje de deshidratación se puede clasificar de la siguiente manera: cuando la pérdida de peso corporal es inferior al 1%, se considera que el individuo se mantiene dentro de un rango de estado óptimo de hidratación (McDermott et al. , 2017). Una pérdida del 5% se estima como una deshidratación leve, una deshidratación entre el 5% y el 10% se interpreta como moderada, mientras que una pérdida superior al 10% representa una deshidratación gravemente significativa que puede afectar tanto el rendimiento físico como las funciones cognitivas (Fonseca et al., 2016, como se cita en Hernández et a., 2021).

Otro método práctico, simple y de bajo costo es la escala de color de la orina de Armstrong, esta escala visual, con una escala visual numerada (1-8), la escala se interpreta: 1-3 (Muy pálido/claro = Bien hidratado) 4-6 (Amarillo claro/oscurο = Deshidratado), 7-8 (Amarillo muy oscuro/marrón = Severamente deshidratado), esto permite una evaluación cualitativa estandarizada. Perrier (2016) destaca que:

Entre los diversos biomarcadores urinarios de hidratación, el color de la orina (UCol) es único por su simplicidad, costo, portabilidad y mínima experiencia técnica requerida. Si bien fue validado originalmente por Armstrong y sus colegas como una forma de monitorear la deshidratación aguda en poblaciones atléticas, la utilidad del UCol se ha ampliado desde entonces para incluir el monitoreo de la hipohidratación en adultos. (p. 1944)

Como limitantes, aunque la colorimetría de Armstrong es una de las maneras más fáciles para medir el nivel de hidratación y “sea válida no es la más precisa, ya que hay variables que afectan directamente al nivel de hidratación como temperatura, masa muscular, pero aun no siendo tan precisa se puede correlacionar con el nivel de hidratación” (Jiménez, 2022, párr. 1).

Capítulo III Marco Metodológico

Enfoque de Investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo. Esta elección metodológica establece la naturaleza de los objetivos de la investigación, los cuales buscan medir variables, caracterizar a la población de estudio mediante datos numéricos y establecer correlaciones entre estas. El enfoque cuantitativo, tal como lo describe Hernández-Sampieri et al. (2018), se define como un proceso riguroso y secuencial en el cual el investigador observa el fenómeno para recolectar datos a través de mediciones estandarizadas y procedimientos bien definidos, con el fin de analizarlos estadísticamente.

Tipo de Investigación

La investigación se clasifica como de tipo descriptivo-correlacional. Esta dualidad en el alcance metodológico es fundamental para abordar de manera integral los objetivos planteados.

En primer lugar, el estudio adopta un alcance descriptivo porque su propósito es caracterizar de manera detallada las variables dentro de la población de bailarines de danza urbana. Este componente descriptivo permitirá conocer y presentar las particularidades sociodemográficas de los participantes, así como describir el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación. Tal como indican (Hernández-Sampieri, 2018) los estudios descriptivos buscan especificar las características y propiedades de una población en particular. Para ello, se enfocan en medir y evaluar de forma independiente los distintos aspectos o componentes de lo que se investiga con el propósito de describirlos en su totalidad.

En segundo lugar, la investigación posee un alcance correlacional. Una vez descritas las variables, el estudio se enfocará en examinar la magnitud y dirección de la relación entre el estilo de vida, el estado nutricional y el nivel de hidratación, durante un entrenamiento. El objetivo principal de los estudios correlacionales es evaluar la relación que existe entre dos o más

conceptos o variables en un contexto en particular. Esto permitirá determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio. (Hernández-Sampieri, 2018) indican que un alcance correlacional tiene como principal objetivo medir el grado de relación o asociación que existe entre dos o más conceptos o variables. Estos estudios no buscan determinar una relación de causa y efecto, sino que se enfocan en predecir o explicar cómo se comporta una variable al conocer el comportamiento de otra, permitiendo así comprender la relación entre ellas.

La combinación de estos tipos de investigación permitirá una comprensión exhaustiva de la situación de los bailarines de danza urbana, desde la descripción de sus características hasta la identificación de las relaciones entre los factores de interés.

Unidades de Análisis u Objetos de Estudio

Las unidades de análisis en la presente investigación corresponden a bailarines de danza urbana, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, residentes en San José, Costa Rica. Estas unidades serán los sujetos a quienes se les medirán las variables de estudio: estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento.

El área de estudio se limita a la provincia de San José, Costa Rica. La recolección de datos no se circunscribe a una única institución o academia, sino que se realizará de manera flexible en diversos espacios donde los bailarines de danza urbana llevan a cabo sus clases regulares y entrenamientos dentro de la provincia de San José. Esto incluye academias, estudios de danza, y encuentros de grupos, con el fin de obtener una muestra representativa de la población de bailarines urbanos en la región de estudio, más allá de afiliaciones específicas a una entidad.

Población

La población de interés para este estudio está conformada por la totalidad de bailarines de danza urbana, con edades entre 18 y 35 años, residentes en San José, Costa Rica, que estén activos en entrenamientos. Debido a la ausencia de un censo o registro oficial de bailarines de danza urbana en el país, el tamaño exacto de esta población se estima aproximadamente en 300 individuos. Esta estimación se basa en la participación observada en eventos, festivales y clases regulares de danza urbana a nivel local.

Muestra

Dado que el tamaño exacto de la población de bailarines de danza urbana en San José no se conoce con precisión, se optó por una muestra probabilística de población desconocida, utilizando la fórmula estadística para poblaciones infinitas. La selección de un tipo de muestreo probabilístico asegura que cada elemento de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado, lo cual aumenta la representatividad de la muestra y la validez externa de los resultados (Hernández-Sampieri et al., 2018).

La selección de la muestra se realiza con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

- n = muestra (subconjunto de N , población).
- Z = Es el factor de confiabilidad, que se establece en 1,96 (con un 95% de confianza).
- P = Probabilidad de éxito, se establece un valor de 0.5.
- Q = Probabilidad de fracaso, se establece un valor de 0.5.
- d : Es el margen de error, permisible, establecido por el investigador en 0.1^2 .

$$n = 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5 \div 0,1^2$$

$$(1,96^2 = 3,8416)$$

$$3,8416 \times 0,5 = 1,9208$$

$$1,9208 \times 0,5 = 0,9604$$

$$0,9604 \div 0,1^2 = 96,04$$

Por lo tanto, la muestra probabilística de población del estudio es de 96 sujetos.

Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Bailarines con edades comprendidas entre 18 y 35 años	Bailarines con lesiones deportivas crónicas o discapacidades físicas
Residentes de la provincia de San José, Costa Rica	Bailarines con incapacidad de seguir el protocolo de medición
Bailarines activos en danza urbana	Bailarinas en condiciones de embarazo Bailarines con discapacidad cognitiva

Instrumentos Para la Recolección de la Información

La recolección de datos en la presente investigación se realiza de manera sistemática y rigurosa mediante la aplicación de un instrumento diseñado para obtener información precisa sobre las variables de estudio: estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento. Para asegurar la fiabilidad de los datos, se emplean diversas herramientas que incluye un cuestionario para recabar información sociodemográfica y de estilo de vida, mediciones antropométricas como talla, peso y porcentaje de grasa con el uso de bioimpedancia para evaluar el estado nutricional y métodos para la determinación del nivel de hidratación que incluyen la recolección de muestras de orina para la Escala de Armstrong y el registro de cambio de peso pre y post entrenamiento.

I Parte Preguntas Sociodemográficas

La primera parte del instrumento utilizado para la recolección de información es un formulario de preguntas sociodemográficas diseñado para caracterizar a la población de estudio. El propósito de esta herramienta es obtener datos fundamentales sobre las características de los participantes. El formulario está estructurado con preguntas de selección múltiple, lo que facilita la recolección y el análisis de la información. Los datos incluidos son:

Edad: Se agrupa a los participantes en rangos de edad, 18 a 24 años, 25 a 29 años, 30 a 35 años.

Sexo: Esta pregunta permitirá identificar la cantidad obtenida de personas de sexo masculino y femenino, además incluye la opción "Prefiero no responder" para respetar la privacidad de los participantes.

Nivel educativo: La información sobre el grado de estudios se utilizará para evaluar el nivel de formación académica.

Ocupación: Este dato permitirá identificar la situación laboral de los bailarines si es estudiante, empleado, desempleado, independiente.

Seguidamente se hacen preguntas referentes a la práctica de la actividad física:

Frecuencia de práctica de baile: Esta pregunta es clave para conocer la exposición al ejercicio físico de los participantes, categorizados por la cantidad de días que practican a la semana.

Horas de baile a la semana: La información sobre la cantidad de horas de entrenamiento semanal complementa a la anterior, ofreciendo una medida más precisa de la carga física y la dedicación de cada bailarín.

II Parte Estilo de Vida

Para la medición de esta variable se utilizará el cuestionario FANTASTICO para calificar el estilo de vida de los bailarines. Este cuestionario consta de la medición de 10 dimensiones de un estilo de vida. La puntuación final se obtiene multiplicando la puntuación base (0 a 60 puntos) por 2; dando una clasificación de 103 a 120: fantástico; de 85 a 102: buen trabajo; de 73 a 84: adecuado; de 47 a 72: algo bajo, de 0 a 46; zona de peligro. Betancurth et al. (2015) menciona acerca del cuestionario FANTASTICO:

Es una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida a través de diez dimensiones: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física. N: nutrición, T: toxicidad A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: orden. El FANTASTICO estaba compuesto originalmente por 10 dimensiones y 25 preguntas (2); contiene 30 preguntas que se integran en 10 dimensiones (3); la adaptación que se hizo presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 120 puntos; a mayor puntaje de la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud; la calificación total se clasifica en rangos cualitativos. (p. 216)

III Parte Medición del Estado Nutricional

La tercera parte de la recolección de datos se centra en la medición de la composición corporal. Este procedimiento es de uso exclusivo del investigador y se realiza para obtener una evaluación objetiva del estado nutricional de los participantes.

Bioimpedancia eléctrica

Se emplea el método de bioimpedancia eléctrica (BIA), una técnica no invasiva y de bajo costo que estima la composición corporal. Para esta investigación, se utilizará la báscula TANITA Innerscan BC-568, que mide el peso corporal total y a través de la bioimpedancia estima el porcentaje de grasa corporal y el peso.

Los datos obtenidos se analizarán en función de la clasificación estándar de porcentajes de grasa corporal, lo cual es esencial para determinar la categoría nutricional de los participantes ***Porcentaje de Grasa***. La escala basada en las guías del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), permitirá situar a cada bailarín en una categoría específica, desde "Esencial" hasta "Obesidad", ofreciendo una comprensión precisa de su estado nutricional:

Tabla N°2

Escala de porcentaje de grasa según ACSM

Categoría	Hombres (%)	Mujeres (%)
Esencial	3-5%	10-13%
Atleta	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Promedio / Saludable	18-24%	25-31%
Obesidad	≥25%	≥32%

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.).

Índice de Masa Corporal

Un indicador clave para evaluar la salud y el estado nutricional de un individuo, cuya interpretación se basa en las directrices estandarizadas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es aplicable a adultos de ambos sexos y esta permite clasificar a cada persona en una categoría específica, desde "Bajo peso" hasta "Obesidad", proporcionando una comprensión clara de su composición corporal. Al obtener la talla por medio de una cinta métrica de 2 metros colocada en la pared para determinar la altura de los participantes y por otro lado al obtener el peso por medio de bioimpedancia eléctrica se logra obtener por medio de la fórmula (kg/m^2) el IMC.

Tabla N°3

Escala de índice de Masa Corporal

Categoría	Rangos de IMC (kg/m^2)
Bajo peso	Menos de 18.5
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad	30.0 o más

OMS. (2025). Obesidad y sobrepeso.

Cálculo de Porcentaje de Cambio de Peso

En la sección de composición corporal también se utilizará el método de cambio de peso corporal, una técnica validada y de bajo costo en el ámbito de la fisiología del ejercicio. Este método es crucial para estimar las pérdidas de fluidos de los bailarines durante el entrenamiento.\

La medición se lleva a cabo siguiendo un protocolo estricto: el peso inicial se registrará antes de la sesión de baile, mientras que el peso final se tomará inmediatamente después de la misma, preferiblemente con ropa mínima y una vez secado el sudor. La deshidratación se determinará aplicando la siguiente fórmula específica:

$$[(\text{Peso inicial} - \text{Peso final}) / \text{Peso inicial}] \times 100$$

III Parte Hidratación

Para evaluar el nivel de hidratación de los participantes, se utilizará un método práctico y validado: la Escala de Color de la Orina de Armstrong. Esta herramienta visual, desarrollada por Lawrence Armstrong, se basa en el principio de que el color de la orina refleja directamente la concentración de solutos, sirviendo como un indicador del estado de hidratación del organismo. De esta forma, una orina clara sugiere una buena hidratación, mientras que una orina oscura o concentrada indica deshidratación. Así como menciona Perrier (2016):

Entre varios biomarcadores urinarios de hidratación, el color de la orina (U col) es único en su simplicidad, costo, portabilidad y experiencia técnica mínima requerida. Si bien fue validado originalmente por Armstrong y colegas como una forma de monitorear la deshidratación aguda en poblaciones atléticas, la utilidad de U col se ha ampliado desde

entonces para incluir el monitoreo de la hipohidratación en adultos promedio durante las actividades de la vida diaria normal. (p.1)

Uso e Interpretación de la Escala de Armstrong:

En el cuestionario, el participante comparará el color de su orina con una escala visual numerada del 1 al 8, tanto antes como después del entrenamiento. Para el análisis de los datos, la escala se interpretará de la siguiente manera:

1-3: Color muy pálido/claro = Bien hidratado.

4-6: Amarillo claro/oscuro = Deshidratado.

7-8: Amarillo muy oscuro/marrón = Severamente deshidratado.

Esta metodología permitirá evaluar de manera efectiva y no invasiva el estado de hidratación de los bailarines antes y después de su práctica.

Figura N°1

Niveles de hidratación basado en el color de orina



Validez de un Cuestionario

La validez de los instrumentos seleccionados radica en su desarrollo fundamentado en un sólido marco teórico, lo que garantiza su pertinencia para evaluar los constructos de interés en la población objetivo. Además de la aplicación del plan piloto que permitió validar que los instrumentos median las variables de forma correcta.

El cuestionario FANTASTICO presenta una validez ampliamente documentada a nivel internacional. Este instrumento de calificación del estilo de vida fue creado en 1983 por el Dr. Douglas Wilson y la Sra. Ciliska en la Universidad McMaster en Canadá, quienes identificaron la necesidad de una herramienta que ayudará a los profesionales de la salud a conocer la calidad de vida de las personas de forma general para detectar posibles anomalías (Murillo et al., 2022).

Este instrumento fue validado por profesionales de la licenciatura de Enfermería de la Universidad Mc Master. El proceso de validación incluyó la evaluación por parte de expertos, quienes confirmaron su capacidad para abordar de manera integral las 10 dimensiones de vida saludable que contempla el instrumento. La validez de contenido fue establecida mediante el consenso de especialistas, asegurando que cada ítem reflejara adecuadamente los componentes que se pretenden medir. (Murillo, 2022).

Además, se fundamenta en su amplio uso y en el reconocimiento de su capacidad para evaluar el estilo de vida. La utilidad del instrumento, tal como se documenta en la literatura, radica en que permite a los profesionales de la salud identificar de manera rápida y objetiva el estilo de vida de las personas. La investigación que utilizó este instrumento con adolescentes demostró su pertinencia para abordar temas como la actividad física, confirmando su relevancia

como una herramienta para categorizar el estilo de vida saludable en una población específica. El reconocimiento de su uso en diversos estudios de investigación es la principal evidencia de su validación y aceptación dentro del ámbito científico (Barriga y Távita, 2020).

Este instrumento es utilizado como una herramienta versátil para los profesionales de la salud y la prevención de enfermedades, ya que es un cuestionario de aplicación breve y sencilla. (Feng et al., 2022).

Por otra parte, la validez de la Escala de Color de la Orina de Armstrong se fundamenta en su capacidad para correlacionarse directamente con biomarcadores más complejos, como la osmolalidad de la orina y la gravedad específica, que son considerados el estándar de oro para determinar el nivel de hidratación (Armstrong et al., 1994). Por lo tanto, esta herramienta visual es reconocida por su validez concurrente, ya que sus resultados coinciden con los de métodos más rigurosos.

La utilidad de la Escala de Color de la Orina de Armstrong se valida en estudios recientes que la emplean en conjunto con otras mediciones objetivas. Entre esos estudios, la investigación de Rodríguez et al. (2023) utilizó esta escala como parte de su metodología para evaluar el nivel de hidratación en tenistas adolescentes chilenos. El estudio demostró que la escala al ser aplicada en un contexto de investigación atlética es una herramienta práctica y pertinente para el análisis del estado de hidratación.

Confiabilidad

La confiabilidad de ambos instrumentos ha sido demostrada a través de su aplicación en diversos estudios y encuestas, donde han mostrado resultados consistentes y replicables. Los instrumentos han sido sometidos a pruebas estadísticamente rigurosas que han confirmado su

capacidad para generar mediciones precisas y estables a lo largo del tiempo.

El cuestionario FANTASTICO ha evidenciado una alta confiabilidad interna en múltiples contextos de aplicación. Su diseño inclusivo y colaborativo, que involucró a expertos y representantes de distintos países durante su desarrollo, ha sido clave para garantizar que las respuestas sean coherentes y comparables entre diferentes poblaciones. La herramienta ha sido utilizada en encuestas gubernamentales y académicas, evidenciando su efectividad y confiabilidad en múltiples contextos de aplicación. Por lo consiguiente, el cuestionario FANTASTICO es una herramienta de medición válida y confiable útil en ejercicio clínico y comunitario de especialistas y profesionales del área de la salud, quienes promoverán la práctica de hábitos saludables beneficiando la calidad de vida individual y colectiva, atendiendo a la actividad física y alimentación balanceada (Díaz y Peña, 2022, p.3).

La confiabilidad de la Escala de Color de la Orina de Armstrong se basa en su capacidad para ofrecer mediciones consistentes y reproducibles. Su metodología visual, al ser una herramienta sencilla y estandarizada, permite una evaluación objetiva y reproducible del estado de hidratación. La fiabilidad de este instrumento se evalúa principalmente a través de su consistencia en la medición, la cual ha sido demostrada en estudios de hidratación. Un aspecto clave es su fiabilidad es el asegurar que la clasificación de los niveles de hidratación es consistente, lo que garantiza que los datos recolectados son lo suficientemente fiables para ser utilizados en un análisis investigativo. Esta técnica según (Abellan, 2015, como se citó en Espitia y Valencia, 2019) expresa que es “eficaz para discriminar diferentes niveles de deshidratación a pesar de su falta de precisión; al igual que en estudios anteriores, podemos recomendar la escala Armstrong como un índice adecuado para estimar el estado de hidratación”

Ambos instrumentos seleccionados cumplen con los criterios de confiabilidad necesarios para garantizar la consistencia de las mediciones a lo largo del tiempo y entre diferentes aplicadores. Su utilización en el presente estudio asegura la obtención de datos precisos y reproducibles, fundamentales para el desarrollo de conclusiones válidas sobre la relación entre el estilo de vida con el nivel de hidratación y el estado nutricional con el nivel de hidratación.

Por otro lado, el método del porcentaje de cambio de peso corporal es considerado el estándar para estimar las pérdidas de líquidos durante el ejercicio, lo que valida su uso para cuantificar el grado de deshidratación. Su validez es ampliamente reconocida en la fisiología del deporte porque ofrece una medición directa y objetiva de la masa de sudor perdida. La confiabilidad de este método es extremadamente alta, siempre que se sigan protocolos rigurosos, como el control del peso de la ropa y el sudor. Esto asegura que las mediciones sean consistentes y precisas en diferentes momentos y con distintos participantes.

McDermott (2017) en su estudio de remplazo de líquido para atletas, menciona que medir los cambios agudos en la masa corporal utilizando una báscula de piso válida y confiable es una técnica eficiente para evaluar la hidratación. La masa corporal se considera una medida válida del estado de hidratación únicamente cuando las pérdidas se observan de forma aguda como, por ejemplo, antes y después de una práctica o se comparan con una línea base euhidratada válida.

Con respecto a la medición del estado nutricional, la ACSM (2018) valida el uso del porcentaje de grasa corporal como un indicador clave del estado nutricional. Argumenta que un porcentaje excesivo de grasa corporal se asocia directamente con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas y crónicas, mientras que un nivel bajo puede indicar un estado de desnutrición o deficiencias nutricionales. De esta forma, el porcentaje de grasa sirve como un indicador de referencia para clasificar a las personas en rangos que van desde un estado

saludable hasta uno de riesgo por exceso o por deficiencia.

Se ha demostrado que los dispositivos de bioimpedancia eléctrica (BIA), incluidos la báscula TANITA, ofrecen mediciones confiables y válidas de la composición corporal, con una alta consistencia entre pruebas repetidas lo que asegura que los resultados no varíen significativamente si se repiten bajo las mismas condiciones. Esto la convierte en una herramienta práctica y precisa para la estimación del porcentaje de grasa corporal en diferentes poblaciones (Vasold et al., 2019).

Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación se define a partir de la naturaleza de las variables de estudio y se clasifica como un diseño no experimental. Al ser un diseño no experimental, el fenómeno se observará en su contexto natural, este se define como un estudio en el cual el investigador observa los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, sin manipular deliberadamente las variables. En este tipo de diseño, no se busca variar intencionalmente las variables independientes; en cambio, se analizan las relaciones entre las variables existentes tal como ocurren en su entorno real. (Hernández-Sampieri, 2018).

Dentro de la clasificación de diseño no experimental, esta investigación será de tipo transversal, ya que la recolección de datos se llevará a cabo en un único momento. Según (Hernández-Sampieri, 2018) el tipo transversal se caracteriza por la recolección de datos en un único momento en el tiempo. Su propósito es describir las variables y analizar su incidencia y la relación entre ellas en ese punto específico del tiempo.

Operacionalización de las Variables

Para facilitar el análisis de los datos obtenidos, se procede a la operacionalización de las variables para definir cómo serán medidas en el estudio. Con la operacionalización de las variables se podrán transformar los conceptos abstractos en términos medibles y observables. En el presente estudio, cada una de las variables ha sido definida y se establecerán las dimensiones e indicadores correspondientes para su medición, siguiendo el enfoque y alcance de la investigación.

Tabla N°4*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Calificar el estilo de vida de los bailarines	Estilo de vida	Resultado de la interacción entre las condiciones de vida de una persona y los patrones de comportamiento desarrollados, profundamente influenciadas por factores sociales y culturales, como el entorno en el que se vive, el acceso a la educación, la economía y las interacciones familiares y comunitarias.	Puntuación obtenida a partir de la aplicación del cuestionario fantástico, que evalúa 10 dimensiones de estilo de vida saludable	Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol y otras drogas, Sueño y estrés, Trabajo y tipo de personalidad, Introspección, Control de salud y conducta sexual, Otras conductas	Fantástico (103 a 120), Buen trabajo (85 a 102), Adecuado (73 a 84), Algo bajo (47 a 72) y Zona de peligro (0 a 46)	Cuestionario FANTASTICO

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar el estado nutricional de los bailarines de danza urbana	Estado nutricional	Equilibrio entre la ingesta de nutrientes, su absorción, utilización y las necesidades metabólicas individuales.	Clasificación obtenida según los rangos establecidos de porcentaje de grasa para hombres y mujeres.	Porcentaje de grasa	Esencial (3-5% -10-13%) Atleta (6-13% - 14-20%) Fitness (14-17%-21-24%) Promedio (18-24%- 25-31%) Obesidad (25%- \geq 32%)	TANITA <i>Innerscan</i> BC-568
			Categoría obtenida por la formula del IMC (kg/m ²) Peso inicial obtenido por la báscula de bioimpedancia y talla obtenida por cinta métrica.	Índice de masa corporal	Bajo peso Menos de (>18.5) Normal (18.5 - 24.9) Sobrepeso (25.0 - 29.9) Obesidad (30.0 o más)	TANITA <i>Innerscan</i> BC-568 y cinta métrica de 2 metros de longitud
Medir el nivel de hidratación de los bailarines	Nivel de hidratación	Equilibrio de fluidos en el organismo, el cual es fundamental para mantener la homeostasis corporal. es decir, el equilibrio interno	Evaluación del color de orina, mediante la Escala de Armstrong y el cálculo porcentual del cambio de peso	Color de la orina	1-3 (Muy pálido/claro = Bien hidratado) 4-6 (Amarillo claro/oscurο = Estas deshidratado) 7-8 (Amarillo muy	Escala de Armstrong (observación visual de la orina)

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
		del organismo.	corporal antes y después de un entrenamiento	Cambio de peso corporal	oscuro/marrón = Severamente deshidratado) <1%: euhidratado 1-2%: deshidratación leve a moderada >2%: deshidratación significativa	Báscula de bioimpedancia TANITA y fórmula de cambio de peso

Plan Piloto

Para llevar a cabo la investigación se realizó una prueba piloto con el 10% de la muestra, es decir, 10 personas. Esta prueba permite identificar y realizar cambios necesarios en el instrumento de investigación para asegurar que las preguntas sean claras y comprensibles para la población objetivo.

Procedimientos de Recolección de Datos

La recolección de datos se llevó a cabo siguiendo un protocolo estandarizado, diseñado para asegurar la uniformidad, la calidad y la validez de la información obtenida. El proceso constó de cuatro etapas, descritas a continuación con el mayor nivel de detalle posible.

1. Contacto inicial y firma del Consentimiento Informado

El estudio comenzó con el contacto inicial de los posibles participantes que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Este contacto se realizó de forma virtual, dependiendo de la disponibilidad.

En esta primera fase se les explicó:

- El propósito y objetivos del estudio.
- Los procedimientos que se llevarían a cabo.
- Los beneficios esperados de la participación.
- La garantía de confidencialidad de los datos personales.
- La voluntariedad de su participación.

Tras aclarar dudas, se entregó el documento de Consentimiento Informado digital elaborado en *Google Forms*, que debía ser leído y firmado antes de comenzar cualquier otra fase.

2. Aplicación del formulario sociodemográfico, actividad física y Cuestionario FANTASTICO

Posteriormente, cada participante completó un formulario digital elaborado en *Google*

Forms, dividido en tres secciones:

- Datos sociodemográficos: edad, sexo, nivel educativo, ocupación.
- Actividad física: frecuencia de entrenamiento semanal y horas de entrenamiento semanal.
- Cuestionario FANTASTICO: herramienta validada para la calificación del estilo de vida. Evalúa las siguientes dimensiones: Familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y manejo del estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, control de salud y conducta sexual y otras conductas de salud

Este formulario debía completarse antes de cualquier medición antropométrica.

3. Mediciones Antropométricas y Evaluación del Estado Nutricional

Las mediciones antropométricas se realizaron en dos momentos: antes y después del entrenamiento habitual de danza.

3.1 Peso corporal y porcentaje de grasa (bioimpedancia)

Para estas mediciones se utilizó una báscula de bioimpedancia TANITA *Innerscan* BC-568, que proporciona datos tanto de peso corporal total como de porcentaje de grasa.

Protocolo estandarizado previo a la medición:

Se dieron instrucciones claras a los participantes para garantizar la precisión de los datos:

- No haber ingerido alimentos al menos 2 horas antes de la medición.
- No haber realizado actividad física entre 2 y 4 horas previas.
- Limitar el consumo de líquidos durante las 2 horas anteriores al pesaje.

- Asistir con la menor cantidad de ropa posible, de la siguiente manera:
 - o Hombres: sin camisa y con pantaloneta de cambio.
 - o Mujeres: licra y top deportivo.

Medición:

- La primera medición (peso y porcentaje de grasa) se realizó antes del entrenamiento.
- La segunda medición (solo peso) se realizó inmediatamente después del entrenamiento, bajo las mismas condiciones.

Con el peso inicial y el peso posterior se calculó el porcentaje de cambio de peso utilizando la siguiente fórmula:

$$\% \text{ Cambio de peso} = [(\text{Peso antes} - \text{Peso después}) / \text{Peso antes}] \times 100$$

Este valor fue empleado como indicador del estado de hidratación del sujeto.

Además, el porcentaje de grasa corporal proporcionado por la báscula en el primer pesaje permitió clasificar a cada participante según los rangos establecidos por el American College of Sports Medicine (ACSM), con el fin de estimar su estado nutricional.

3.2 Medición de la talla

La talla fue medida utilizando una cinta métrica de 2 metros, fijada a una pared lisa y de superficie plana. El procedimiento se desarrolló de la siguiente manera:

- Se mide 1 metro desde el suelo y, a partir de ese punto, se pega la cinta métrica verticalmente a la pared usando cinta adhesiva, cuidando que quedara completamente recta.
- El piso debía ser completamente plano y nivelado para garantizar exactitud.
- El participante se colocó descalzo, con los talones pegados a la pared, en posición erguida

y con la mirada al frente, procurando mantener una postura recta pero relajada.

- Para marcar la altura, se utilizó una tabla con prensa sujetapapeles (comúnmente utilizada para sostener hojas), la cual se colocó sobre la parte superior de la cabeza, perpendicular a la pared, y se deslizó suavemente hasta tocar la cinta métrica, permitiendo así registrar con precisión la estatura.

Con la talla obtenida y el peso corporal inicial, se calculó IMC mediante la fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 (\text{m}^2)$$

El índice de masa corporal se interpretó de acuerdo con los rangos establecidos por la OMS.

4. Evaluación del estado de hidratación mediante la Escala de Armstrong

Para complementar la evaluación del estado de hidratación, se utilizó la Escala de Armstrong, una herramienta visual que permite estimar la hidratación mediante el color de la orina.

Protocolo estandarizado:

- Se solicitó a cada participante realizar una micción antes y otra después del entrenamiento.
- En caso de no sentir deseo de orinar, se les indicó esperar o realizar, aunque sea una pequeña micción que permitiera observar y reportar el color.
- Se solicitó su compromiso con esta parte del procedimiento, ya que era esencial para el análisis del estado de hidratación.

Condiciones de observación:

- En el formulario en línea se incluyó la Escala de Armstrong, que presenta una secuencia

numerada de colores (del 1 al 8) que va desde tonos muy claros hasta tonos oscuros.

- Los participantes debían observar el color de su micción y seleccionar el número correspondiente al tono más similar.

Control de condiciones del entorno:

- Se solicitó a los propietarios de las academias de danza que no utilizaran productos químicos en los inodoros que pudieran alterar el color natural del agua.
- Todos los baños donde se aplicó esta medición contaban con inodoros de cerámica blanca, lo que facilitó la visibilidad y comparación del color de la orina.
- Se verificó que el agua del inodoro estuviera limpia y clara antes de cada micción.

Organización de los Datos

Una vez recolectados los datos cuantitativos, estos son organizados y se añaden los datos obtenidos por instrumentos adicionales, entre ellos: peso inicial, talla, IMC, categoría del IMC, porcentaje de grasa, categoría del porcentaje grasa, peso final, porcentaje de cambio de peso y la clasificación del porcentaje de peso. Se crea una base de datos específica para el estudio, utilizando Excel, en donde de esa manera se ingresan todas las variables de forma ordenada. Se garantiza la confidencialidad de los datos mediante la asignación de número por cada sujeto, sin incluir información que permita su identificación directa.

Análisis de datos

Para determinar la relación entre las variables de estudio, se emplearon pruebas estadísticas no paramétricas. En este caso, se utilizó la prueba Chi Cuadrado de independencia, con el propósito de identificar si existía asociación significativa entre las categorías de las variables estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación.

Previo al análisis, se realizó depuración y codificación de datos para garantizar la consistencia base y permitir su procesamiento estadístico. La elección de la prueba Chi Cuadrado se fundamenta en que las variables analizadas son de tipo cualitativo y no presentan distribución normal, lo que imposibilita el uso de pruebas paramétricas.

Para la aplicación de la prueba, se formularon las hipótesis nula y alternativa, estableciendo como hipótesis nula la independencia entre las variables y como hipótesis alternativa la existencia de relación entre ellas. Se aporta un nivel de significancia de $p < 0.05$, criterio que define el umbral para aceptar o rechazar la hipótesis nula.

La decisión sobre la existencia de una relación significativa o no, se basa en el valor p , que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.05), se concluye que existe una relación significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.05, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación significativa entre las variables.

En resumen, las pruebas de independencia o relación, como la prueba Chi cuadrado, permite determinar si existe una asociación estadísticamente significativa entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos.

Capítulo IV Presentación de Resultados

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del proceso de recolección de datos

Resultados Univariados

Se presentan los resultados pertenecientes a cada variable de estudio.

Características Sociodemográficas

Tabla N°5

Caracterización sociodemográfica de los bailarines

Características sociodemográficas	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Sexo		
Femenino	49	51
Masculino	45	46,9
Prefiero no responder	2	2,1
Edad		
18 a 24 años	46	47,9
25 a 29 años	31	32,3
30 a 35 años	19	19,8
Nivel educativo		
Secundaria incompleta	7	7,3
Secundaria completa	11	11,5
Técnico	8	8,3
Universitario incompleto	38	36,6
Universitario completo	29	30,2
Postgrado	1	3,1

Características sociodemográficas	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Ocupación		
Estudiante	6	6,3
Estudiante y trabajador	37	38,5
Asalariado	20	20,8
Desempleado	2	2,1
Trabajador independiente	31	32,3

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°5 presenta la caracterización sociodemográfica de los 96 bailarines que conforman la muestra total del estudio. En cuanto al sexo se observa, con una ligera mayoría femenina que representa el 51%, frente a un 46.9% masculino. Respecto a la edad, la mayor proporción de la población se concentra en el rango de 18 a 24 años, abarcando un 47.9%, seguido por el grupo de 25 a 29 años con un 32.3% y las edades de 30 a 35 años con una minoría del 19.8%. En lo que respecta al nivel educativo, la mayor parte de los participantes reporta tener estudios de nivel universitario incompleto con un 36.6% y universitario completo un 30.2%, sumando un 66.8% de la muestra. Finalmente, la ocupación predominante de la muestra es estudiante y trabajador, que agrupa al 38.5% de los participantes, seguida por la categoría de trabajador independiente con un 32.3%.

Características de la Actividad Física

Tabla N° 6

Características de la actividad física de los bailarines de danza urbana

Características de la actividad física	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Frecuencia semanal		
1 a 2 días a la semana	25	26
3 a 4 días a la semana	33	34,4
5 o más días a la semana	38	39,6
Horas de entrenamiento semanal		
1 a 2 horas	12	12,5
3 a 4 horas	27	28,1
5 a 6 horas	14	14,6
7 a 8 horas	10	10,4
9 a 10 horas	11	11,5
Más de 10 horas	22	22,9

Fuente: Elaboración propia, 2025.

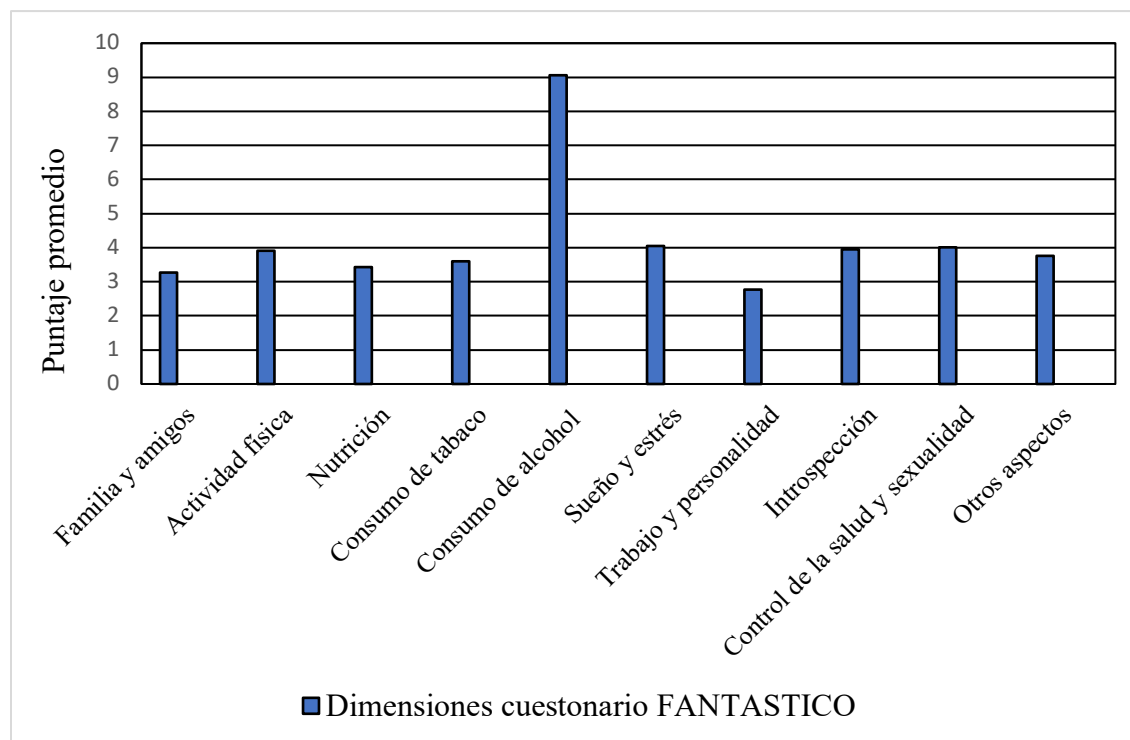
La Tabla N°6 presenta la distribución de la muestra en función de su frecuencia semanal y el volumen de horas de entrenamiento. En relación con la frecuencia semanal, la mayor parte de los participantes reporta entrenar 5 o más días a la semana, abarcando un 39.6%. Le sigue de cerca el grupo que entrena de 3 a 4 días a la semana, con un 34.4%, mientras que el 26% entrena de 1 a 2 días. En lo que respecta a las horas de entrenamiento semanal, la categoría con mayor

concentración es de 3 a 4 horas semanales, la cual representa un 28.1%. Seguidamente el 22,9% de la muestra entrena más de 10 horas a la semana. El resto de la muestra se distribuye de manera más uniforme, el 14,6 % entrena de 5 a 6 horas semanales, un 12,5% entrena de a 1 a 2 horas semanales, el 11,5% entrena de 9 a 10 horas y un 10,4% de 7 a 8 horas semanales.

Estilo de Vida

Figura N°2

Promedio de las dimensiones del estilo de vida según el cuestionario FANTASTICO



Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Figura N° 2 detalla el promedio de puntuación obtenida por los participantes en las distintas dimensiones evaluadas por el cuestionario FANTASTICO. Las puntuaciones más altas

se registraron en las dimensiones de Actividad física, con un promedio de 3.91 y en la de Sueño y estrés con un promedio de 4.05. Mientras que los promedios más bajos corresponden a la dimensión de Trabajo y personalidad con un promedio de 2.77 y a la de Temas de nutrición, con un promedio de 3.43.

Tabla N°7

Resultados del cuestionario FANTASTICO sobre el estilo de vida

Clasificación del estilo de vida	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Fantástico	2	2
Buen trabajo	42	43,8
Adecuado	42	43,8
Algo bajo	10	10,4

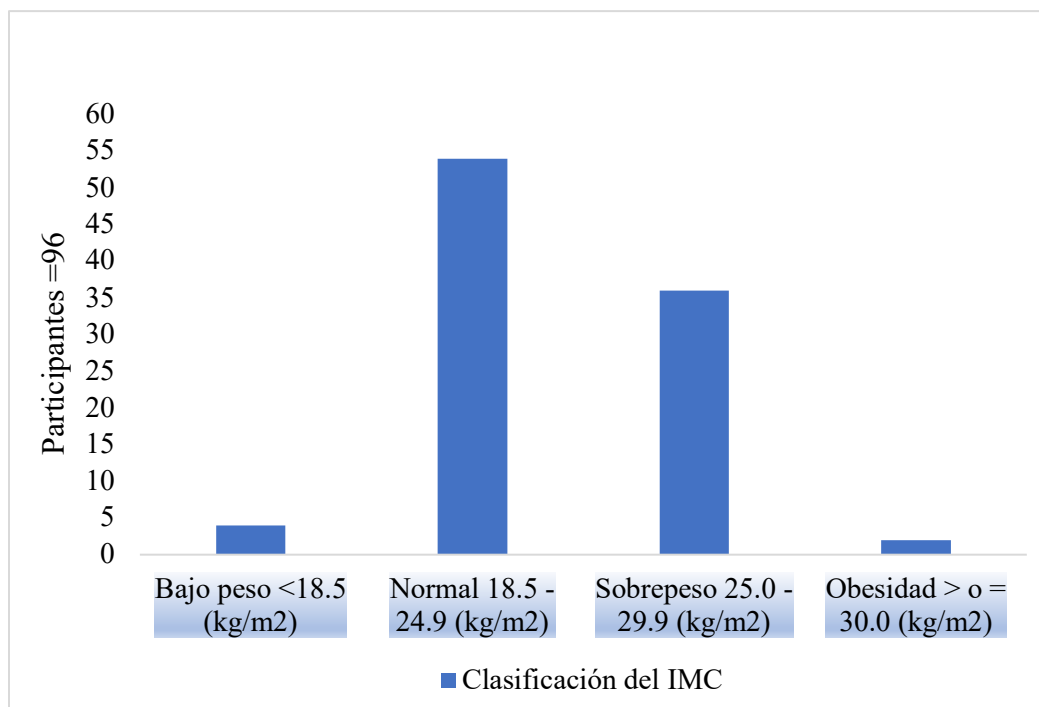
Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°7 presenta la clasificación del estilo de vida de la muestra de 96 bailarines evaluados mediante el cuestionario FANTASTICO. Se observa que la gran mayoría de la población se concentra en los niveles "Buen trabajo" y "Adecuado", siendo ambos grupos los más numerosos con un 43.8% cada uno. Esto indica que el 87.6% de la muestra mantiene un estilo de vida saludable. Un 10.4% se ubicó en la categoría Algo bajo, mientras que un pequeño porcentaje del 2% alcanzó el nivel Fantástico.

Estado Nutricional

Figura N°3

Clasificación del estado nutricional según IMC



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Nota. El gráfico representa los resultados de la clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal.

La Figura N°3 ilustra la distribución del estado nutricional de los 96 participantes, según la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC). Se observa que la mayor parte de la población se concentra en la categoría de Peso Normal, con 56.3% del total. El segundo grupo más grande corresponde a la categoría de Sobrepeso, con un 37.5%. La distribución de la muestra con un porcentaje minoritario se presenta en los extremos, con 4.2% de los sujetos

clasificados en Bajo peso y un 2.1% en la categoría de Obesidad.

Tabla N°8

Clasificación del estado nutricional según el porcentaje de grasa

Estado nutricional	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Atleta	25	26
Fitness	25	26
Promedio/Saludable	31	32,3
Obesidad	15	15,7

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°8 presenta la clasificación del estado nutricional de los participantes con base en su porcentaje de grasa corporal. Se observa que la mayor parte de la población se ubica en la categoría Promedio/Saludable, la cual abarca el 32.3% de la muestra. Le siguen de cerca las categorías Atleta y Fitness, con un 26% cada una y con una minoría del 15.7% de los sujetos se encuentra la categoría de Obesidad.

Estado de Hidratación

Tabla N°9

Resultados del estado de la hidratación antes del entrenamiento de acuerdo a la Escala de Armstrong

Estado de Hidratación	Rango de Color	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Bien hidratado	1-3	42	43,8
Hidratado	4-6	53	55,2
Severamente deshidratado	7-8	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°9 presenta la clasificación del estado de hidratación de los participantes antes de iniciar el entrenamiento según la Escala de Armstrong. Los resultados indican que la mayoría de los bailarines, el 55.2% se encontraba en estado de hidratación antes de la actividad. Por otra parte, el 43.8% de la muestra se clasificó como bien hidratado. Es importante notar que un porcentaje mínimo, un 1%, se encontraba en estado de deshidratación severa al inicio del entrenamiento.

Tabla N°10

Resultados del estado de la hidratación después del entrenamiento de acuerdo a la Escala de Armstrong

Estado de Hidratación	Rango de Color	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Bien hidratado	1-3	49	51
Hidratado	4-6	46	48
Severamente deshidratado	7-8	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°10 detalla la clasificación del estado de hidratación de los participantes una vez finalizado el entrenamiento. Aunque se observa una mejora en la hidratación con respecto a la evaluación inicial, los resultados indican que el 48% de la muestra permaneció en estado de hidratación. La proporción de individuos bien hidratados alcanzó el 51% y al igual que en la medición previa, un porcentaje mínimo del 1% continuó en estado de deshidratación severa.

Tabla N°11*Estado de la hidratación de acuerdo con el porcentaje de cambio de peso*

Estado de Hidratación	Frecuencia absoluta (n=96)	Frecuencia relativa (%)
Euhidratado	35	36,5
Deshidratación leve a moderada	43	44,7
Deshidratación significativa	18	18,8

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla N°11 clasifica el estado de hidratación de los participantes evaluado a través del porcentaje de pérdida de peso corporal durante el entrenamiento. Los resultados indican que la mayoría de los bailarines con un 44.7% experimentó una deshidratación leve a moderada, el 18.8% de la muestra, alcanzó la categoría de deshidratación significativa y la minoría de los participantes con un 36.5% se mantuvo euhidratado.

Resultados Bivariados

Se presentan los resultados pertenecientes al análisis estadístico múltiple entre las variables independientes

Tabla N°12

Relación del estilo de vida con el nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana

Variable	Estadístico		
	Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Hidratación pre-entrenamiento	4.019	0.5847	No hay relación
Hidratación post-entrenamiento	9.153	0.1429	No hay relación
Hidratación según porcentaje de cambio de peso	4.201	0.6797	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Tabla N°12 no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables analizadas. Los valores obtenidos para la hidratación pre-entrenamiento ($\chi^2 = 4.019$; $p = 0.5847$), hidratación post-entrenamiento ($\chi^2 = 9.153$; $p = 0.1429$) y hidratación según el porcentaje de cambio de peso ($\chi^2 = 4.201$; $p = 0.6797$) son superiores al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). Por lo tanto, se concluye que el estilo de vida no se asocia de manera significativa con el nivel de hidratación en ninguna de las condiciones evaluadas.

Tabla N°13

Relación del estado nutricional según IMC con el nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Hidratación pre-entrenamiento	4.2568	0.4553	No hay relación
Hidratación post-entrenamiento	2.9498	0.6982	No hay relación
Hidratación según porcentaje de cambio de peso	19.0529	0.0020	Hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Tabla N°13 los resultados evidencian una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la hidratación según el porcentaje de cambio de peso ($\chi^2 = 19.0529$; $p = 0.0020$), lo que sugiere que el IMC influye en las variaciones de hidratación corporal durante la actividad física. Por otro lado, no se observaron relaciones significativas entre el IMC y la hidratación pre-entrenamiento ($\chi^2 = 4.2568$; $p = 0.4553$) ni la hidratación post-entrenamiento ($\chi^2 = 2.9498$; $p = 0.6982$). Con el fin de analizar el comportamiento de las relaciones presentes se realizan los siguientes cruces de variables.

Tabla N°14

Relación del estado nutricional según IMC con el estado de hidratación según porcentaje de cambio de peso en bailarines de danza urbana

Clasificación hidratación	Índice de masa corporal (IMC)							
	Bajo peso	%	Normal	%	Sobrepeso	%	Obesidad	%
Deshidratación leve a moderada	1	1.04%	23	23.96%	19	19.79%	0	0.00%
Deshidratación significativa	2	2.08%	16	16.67%	0	0.00%	0	0.00%
Euhidratado	1	1.04%	15	15.63%	17	17.71%	2	2.08%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados de la Tabla N°14 permiten identificar que la mayor proporción de participantes con hidratación adecuada (euhidratados) se encuentra dentro de las categorías de IMC normal y sobrepeso, con 15 y 17 casos respectivamente, lo que sugiere que quienes presentan un estado nutricional dentro o ligeramente por encima del rango normal tienden a mantener un equilibrio hídrico apropiado durante el entrenamiento.

Por otro lado, la deshidratación leve a moderada fue más frecuente en los participantes con IMC normal (n=23) y sobrepeso (n=19), mientras que los casos fueron escasos en las categorías de bajo peso (n=1) y obesidad (n=0). Este patrón podría indicar que, aunque la mayoría de los bailarines mantienen niveles de hidratación adecuados, existe una proporción considerable dentro de los rangos normales de IMC que experimenta cierto grado de deshidratación durante la actividad física.

Asimismo, se observa que la deshidratación significativa se concentró en los grupos de bajo peso (n=2) y normal (n=16), sin casos reportados en participantes con sobrepeso u obesidad. Este hallazgo sugiere que los individuos con menor masa corporal podrían ser más susceptibles a pérdidas de líquidos durante el entrenamiento, posiblemente debido a diferencias en la composición corporal y en la capacidad de retención hídrica.

Tabla N°15

Relación del estado nutricional según el % de grasa corporal con el nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana

Variable	Estadístico		
	Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Hidratación pre-entrenamiento	5.3757	0.5272	No hay relación
Hidratación post-entrenamiento	8.2596	0.1949	No hay relación
Hidratación según porcentaje de cambio de peso	41.5442	0.0005	Hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Tabla N°15 se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre el porcentaje de grasa corporal y el nivel de hidratación cuando este se evaluó mediante el porcentaje de cambio de peso ($\chi^2 = 41.5442$; $p = 0.0005$), considerando un nivel de significancia de 0.05. Este hallazgo indica que el porcentaje de grasa corporal influye en las variaciones del estado hídrico

durante la actividad física, probablemente debido a diferencias en la composición corporal que afectan la capacidad de retención y pérdida de líquidos durante el ejercicio.

En contraste, no se observaron asociaciones significativas entre el porcentaje de grasa corporal y la hidratación pre-entrenamiento ($\chi^2 = 5.3757$; $p = 0.5272$) ni la hidratación post-entrenamiento ($\chi^2 = 8.2596$; $p = 0.1949$). Esto sugiere que el estado nutricional, expresado en términos de grasa corporal, no presenta una relación relevante con la hidratación antes ni inmediatamente después del entrenamiento. En conjunto, los resultados reflejan que la influencia del porcentaje de grasa corporal sobre la hidratación se manifiesta principalmente en los cambios fisiológicos producidos durante la sesión de ejercicio.

Con el fin de analizar el comportamiento de las relaciones presentes se realizan los siguientes cruces de variables:

Tabla N°16

Relación entre estado nutricional de acuerdo con el % de grasa corporal y el estado de hidratación según porcentaje de cambio de peso en bailarines de danza urbana

Clasificación hidratación	Interpretación del porcentaje de grasa corporal							
	Obesidad	%	Promedio/Saludable	%	Fitness	%	Atleta	%
Deshidratación								
leve a	3	3.13%	20	20.83%	8	8.33%	12	12.50%
moderada								
Deshidratación								
significativa	0	0.00%	0	0.00%	6	6.25%	12	12.50%
Euhidratado	12	12.50%	11	11.46%	11	11.46%	1	1.04%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados de la Tabla N°16 evidencian que los bailarines con obesidad se encuentran predominantemente en un estado euhidratado ($n = 12$), lo que refleja un adecuado equilibrio de líquidos durante el entrenamiento, posiblemente asociado a una mayor retención de agua corporal o a menores pérdidas hídricas relativas. En contraste, los participantes con un porcentaje de grasa promedio o saludable presentan principalmente deshidratación leve a moderada ($n = 20$), lo que indica una pérdida de líquidos más notoria pese a mantener un estado nutricional equilibrado. Asimismo, los bailarines clasificados en las categorías fitness y atleta muestran una mayor incidencia de deshidratación significativa ($n = 6$ y $n = 12$, respectivamente), lo que sugiere que los menores porcentajes de grasa corporal se asocian con una mayor susceptibilidad a la deshidratación durante la actividad física, posiblemente por una menor capacidad de retención hídrica o una mayor exigencia del esfuerzo físico.

Capítulo V Análisis e Interpretación de Datos

A continuación, se presenta la discusión e interpretación establecida a partir de los resultados obtenidos en la investigación según cada objetivo planteado.

Características Sociodemográficas

Como primer objetivo específico se plantea caracterizar de manera sociodemográfica a la población a través de un cuestionario de elaboración propia. A partir de la caracterización demográfica realizada a los bailarines de danza urbana, se pueden determinar los principales hallazgos:

Con respecto al dato del sexo, se puede determinar que la población de bailarines de danza urbana en San José muestra una distribución equilibrada, siendo la representación femenina (51%) ligeramente mayor a la masculina (46.9%). Estos resultados reflejan una tendencia hacia la equidad de género en la práctica de la danza, aunque en otras investigaciones se ha documentado una mayor participación femenina. Coronel et al. (2022) encuentran que la mayoría de los participantes en su estudio sobre motivación hacia la práctica de la danza son mujeres, no obstante, otros estudios muestran una representación más balanceada o incluso con leve predominio masculino. Tal es el caso de la investigación de Premelč et al. (2019) donde se reporta una mayor cantidad de hombres (56) que mujeres (41), lo que sugiere que la distribución por sexo puede variar según el tipo de danza y el contexto. De este modo, los resultados obtenidos en la presente investigación refuerzan la idea de que la danza urbana tiende hacia una participación equilibrada.

Con respecto a la edad, el rango predominante es el de 18 a 24 años, seguido de 25 a 29 años y en menor proporción de 30 a 35 años. Esta distribución concuerda con estudios en el ámbito deportivo que señalan que el aumento de edad se asocia con cambios en la composición corporal,

lo que puede reducir la eficiencia en actividades físicas (Roldán, 2024). Estas transformaciones fisiológicas ayudan a explicar por qué la danza urbana, caracterizada por alta exigencia física, presenta una mayor participación en personas jóvenes, debido a una mejor capacidad fisiológica. Esta tendencia coincide también con previos estudios sobre colectivos de danza urbana donde se reporta que la mayoría de los participantes pertenecen a la etapa juvenil (Hansen, 2021).

El nivel educativo de la muestra revela un alto grado de educación formal, donde la mayoría (66.8%) poseen estudios universitarios, ya sean completos o incompletos. Estos datos concuerdan con el rango etario predominante, ya que se encuentra en plena etapa de desarrollo profesional y académico. Aunque solamente un porcentaje menor (18,8%) muestra únicamente una educación básica, se puede inferir que el nivel educativo de los bailarines de estudio es alto. Incluso al compararse con datos de la última Encuesta Nacional de Hogares (INEC, 2023), donde dentro del perfil educativo de personas de 24 años o más solamente el 19,4% tienen secundaria completa y un 23,6% poseen estudios de educación superior, se evidencia que los bailarines presentan un nivel educativo significativamente mayor que la población general.

En cuanto a la ocupación de los participantes, se muestra un alto porcentaje (38,5%) de participantes que combinan la danza con el estudio y el trabajo o que son trabajadores independientes (32,3%). Estos hallazgos concuerdan con las tendencias observadas en la población joven costarricense, donde la inestabilidad y la necesidad de generar ingresos impulsan la combinación de estudios y trabajo (López, 2022).

Características de la Actividad Física

Los resultados de la muestra revelan que la mayoría (39.6%) de los encuestados reporta una frecuencia constante y elevada de practica de actividad física entrenando 5 o más días a la semana mientras que el 34.4% adicional lo hace de 3 a 4 días a la semana. Es fundamental comparar esta dedicación con las directrices internacionales, como las de la OMS. Esta organización establece que, para obtener beneficios notables para la salud, "los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa" (OMS, 2021, p. 32).

Al analizar la duración de la actividad física, se observa una distribución en la que el mayor porcentaje de la muestra (28.1%) reporta un volumen de 3 a 4 horas a la semana. Sin embargo, un porcentaje de 22,9% se clasifica en el grupo de carga alta al reportar más de 10 horas semanales de entrenamiento. Esto reafirma que esta muestra no solo cumple, sino que excede ampliamente los parámetros de actividad física saludables, ya que el grupo que entrena 3 a 4 horas a la semana (180–240 minutos) y el grupo que entrena más de 10 horas a la semana (> 600 minutos) supera el rango de 150-300 minutos de actividad física recomendada por la OMS (2021).

Estilo de Vida

Se plantea como segundo objetivo específico calificar el estilo de vida de los bailarines de danza urbana que conforman la muestra por medio del cuestionario FANTASTICO.

La primera dimensión referente a familia y amigos muestra la existencia de un soporte y una red de apoyo para los participantes. Estos resultados concuerdan con un estudio sobre las

prácticas deportivas de una muestra de jóvenes españoles permitiendo constatar el papel esencial que los progenitores y el grupo de iguales desempeñan en la promoción de prácticas deportivas regulares, favoreciendo la instauración de estilos de ocio juveniles físicamente activos y duraderos. (Monteagudo, 2016).

En cuanto a la dimensión actividad física, si bien el alto puntaje refleja que los bailarines si cumplen con esta dimensión, por ende esta población está lejos de la inactividad. Este hallazgo contrasta datos a nivel mundial, ya que la OMS prevé que del 2024 al 2030 se produzca un aumento adicional de hasta un 35% de falta de actividad física (OMS, 2024). La danza es actividad física y por ende impacta en el estilo de vida de los participantes de una manera positiva, brindando vitalidad, longevidad y salud. El ejercicio físico y la actividad regular en particular el entrenamiento con resistencia y el ejercicio aeróbico de mayor intensidad son intervenciones no-farmacológicas fundamentales para preservar la masa y la fuerza musculares a lo largo del envejecimiento, y con ello favorecer una vida más larga, más sana y con mejor vitalidad. (Witard, 2016)

En temas de nutrición, el puntaje promedio de los participantes sugiere que existen deficiencias de hábitos saludables en la nutrición. Este hallazgo coincide con estudios en poblaciones de danza los cuales han reportado un estado nutricional inadecuado (Brown, 2017). Una nutrición inadecuada, afecta de manera significativa el estilo de vida debido a la falta de nutrientes esenciales y energía insuficiente. A largo plazo, la OMS (2024) destaca que la mala nutrición contribuye a enfermedades y muertes prematuras, afectando la productividad y calidad de vida.

Otra dimensión evaluada para estilo de vida es el consumo de tabaco, el puntaje promedio representa una mayoría con un consumo casi nulo y hábitos libres de fumar, está siendo la dimensión más saludable. Este hallazgo coincide con un estudio realizado en atletas en el que se observa que sólo una minoría de los atletas adultos (29,9 %) consume tabaco, indicando que la mayoría también mantiene hábitos libres de fumado (Fischer y Kraemer, 2016). Esta conducta saludable tiene un impacto positivo en el estilo de vida, ya que evita los efectos nocivos del tabaco sobre la función pulmonar, la resistencia física y la recuperación muscular. El no fumar brinda un mejor estilo de vida ya que el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo (OMS, 2025).

Con respecto al consumo de alcohol se obtienen resultados suficientes para calificar con un puntaje positivo de estilo de vida. Este hallazgo contrasta con un estudio en el que se evalúa a 404.800 adultos, encontrando que el 17.1% de la población reporta consumo excesivo de alcohol, con un promedio de 53 episodios de ingesta elevada por persona al año, evidenciando que el consumo frecuente de alcohol continúa siendo un comportamiento habitual dentro de la población adulta. Cabe recalcar que la muestra de la población de bailarines al contar con un estilo de vida saludable en esta dimensión impacta de manera significativa en la salud, rendimiento físico y bienestar general. Ya que se ha constatado que el consumo de alcohol se encuentra entre las causas de más de 200 enfermedades, traumatismos y otros trastornos de la salud (OMS, 2024).

En relación con la dimensión de sueño y el estrés, se evalúa la capacidad de los bailarines para gestionar sus niveles de tensión diaria y el descanso. El promedio de 4 sobre 6 se considera aceptable, sin embargo, es importante señalar que la combinación de carga académica, laboral y física propia de la muestra podría explicar porque no se alcanzó un promedio más alto. El estrés

crónico y prolongado puede tener un impacto negativo en diversos aspectos de la vida, incluyendo la salud física, mental y emocional, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y laboral, y la satisfacción global con la vida (Vilchez et al., 2023). AlHamlan et al. (2025) examinan el impacto del estrés en el estilo de vida y muestra que este se asocia con una disminución en la calidad del sueño, aumento de hábitos alimenticios poco saludables y reducción en la actividad física, contribuyendo a un estilo de vida menos saludable.

En cuanto a la dimensión de trabajo y personalidad, es importante destacar que fue la que obtuvo el promedio más bajo, con 2,77 sobre 6, lo que evidencia una vulnerabilidad significativa. Esta baja puntuación refleja posibles dificultades en la satisfacción vocacional y personal. Este hallazgo coincide con lo reportado por Montenegro (2020), quien, al aplicar el cuestionario FANTASTICO, encuentra que esta misma dimensión presenta las puntuaciones más bajas y mostró una correlación significativa con estilos de vida pocos saludables. Asimismo, Zambelli et al. (2024) refuerza que la percepción de un trabajo decente se asocia positivamente con la satisfacción laboral y personal, lo que sugiere que una menor satisfacción con el trabajo puede influir negativamente en la personalidad y el equilibrio del estilo de vida.

La dimensión de introspección es una de las más sensibles, ya que evalúa el bienestar emocional subjetivo y la conciencia corporal y psicológica de los bailarines. Con un promedio de 3,95 sobre 6, esta dimensión refleja un nivel moderado de autoconocimiento y estabilidad emocional. Este hallazgo se refuerza con un estudio realizado por Christensen et al. (2017), en el que los bailarines presentan una mayor exactitud interoceptiva en comparación con un grupo de control, lo que evidencia que la conciencia de los estados internos del cuerpo y la autoconciencia corporal psicológica son características relevantes en esta población. Además, Nyklíček et al. (2020) destaca la relevancia de una introspección consciente, señalando que esta puede mediar

mejoras significativas en la calidad y el estilo de vida, al favorecer la autorregulación emocional y el bienestar general.

En cuanto al control de la salud y sexualidad, se obtuvo un promedio alto, en esta dimensión, el acompañamiento es fundamental para garantizar una adecuada calidad de vida ya que la salud sexual es un aspecto altamente importante en la calidad de vida (Flynn et al., 2016). La sexualidad es uno de los aspectos más relevantes relacionados con problemáticas de salud pública, debido a la desinformación existente sobre estrategias de prevención y promoción del autocuidado sexual (Olivos, 2020). De igual manera los chequeos médicos son esenciales. Pruna et al. (2017) señala que muchos de los problemas que surgen en el ámbito deportivo podrían prevenirse mediante evaluaciones médicas regulares y bien estructuradas. Por lo tanto, mantener un control adecuado de la salud y prácticas responsables de la sexualidad no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también favorece un estilo de vida más saludable y equilibrado.

La última dimensión, considera otros aspectos relacionados con el respeto a reglamentos y uso de medidas de seguridad vial. Cabe destacar que esta fue la dimensión con el puntaje más alto, alcanzando un promedio de 3,76 sobre 4, lo que evidencia una sólida presencia de hábitos generales educativos saludables y una gestión adecuada de las responsabilidades externas. Este hallazgo se ve respaldado por Apolinario y Lindao (2024), ubicada en Ecuador, la cual señala que la responsabilidad externa funciona como un mecanismo de concientización hacia las personas, buscando transformar comportamientos de riesgo a partir de creencias, y hábitos, favoreciendo la internalización de prácticas seguras Asimismo, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2018) destaca que la educación y el respeto por las a las normas

son esenciales para promover un estilo de vida saludable y mejorar la calidad de vida de la población.

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de cuestionarios FANTASTICO reflejan una distribución mayoritariamente positiva en la clasificación global del estilo de vida de los bailarines. La mayoría de la muestra se ubicó en las categorías “Bueno” y “Adecuado”, lo que evidencia que la práctica constante de danza parece favorecer la integración de hábitos saludables. Estos hallazgos encuentran respaldo en estudios previos en poblaciones académicas, como el de Murillo et al. (2022), quien reporta que el 34,7% de estudiantes universitarios obtuvieron una evaluación “Excelente” y el 51,9% “Adecuada” en el cuestionario FANTASTICO, lo que sugieren que los entornos con alta demanda académica y social no impiden necesariamente la adquisición de estilos de vida positivos. Además, un estudio realizado por Ramirez et al. (2015) con 5921 estudiantes universitarios encuentra que el 57,4% de las mujeres y el 58,5% de los hombres se perciben con un estilo de vida “Bueno” según el cuestionario FANTASTICO, lo que refuerza los patrones saludables de hábitos en poblaciones jóvenes y activas.

En conjunto, los hallazgos refuerzan la idea de que la práctica regular de danza urbana contribuye a la consolidación de estilos de vida saludables, posicionándose como una actividad que promueve tanto la salud física como el equilibrio en diversas dimensiones de estilo de vida.

Estado Nutricional

En cuanto al estado nutricional evaluado mediante el índice de masa corporal (IMC), los resultados del presente estudio muestran que la mayoría de los participantes se encuentran en la categoría de peso normal, seguidos por aquellos clasificados en sobrepeso. Estos hallazgos son

consistentes con los reportados por Sapuppo et al. (2025), quienes observan que la mayoría de los atletas adultos presentaban valores de IMC dentro del rango normal, aunque con una variabilidad considerable que incluye también casos de sobrepeso y obesidad. Esta similitud de resultados sugiere que, a pesar de las diferencias en disciplinas deportivas y niveles de entrenamiento, existe una tendencia general en las poblaciones físicamente activas a mantener un IMC de normalidad o ligeramente elevado.

Es importante destacar que la presencia de un porcentaje relativamente alto de sujetos con sobrepeso no necesariamente implica adiposidad, ya que el IMC no distingue entre masa musculoesquelética y masa grasa. Siriken et al. (2022) respalda la idea de que el IMC por sí solo no es suficiente para evaluar el estado nutricional. Por ende, es necesario complementarlo con mediciones directas de composición corporal, como el porcentaje de grasa por bioimpedancia eléctrica.

Respecto al porcentaje de grasa corporal, los resultados del presente estudio muestran que la mayor parte de los participantes se ubicaron en la categoría promedio/saludable, mientras que una minoría clasificó en la categoría de obesidad, según los criterios del American College of Sports Medicine (ACSM, 2018). Estos hallazgos reflejan una tendencia general hacia una composición corporal adecuada, con una proporción considerable de sujetos que mantiene niveles de grasa compatibles con un estilo de vida activo y saludable.

Al contrastar estos resultados con los obtenidos por Cardozo (2016), quienes evaluaron el porcentaje de grasa mediante bioimpedancia eléctrica en estudiantes deportistas, se observa una tendencia similar. En su investigación, la mayoría de los participantes se ubicaron en las categorías de “Óptimo” y “Ligero sobrepeso”, equivalentes a las categorías Atleta, Fitness y Promedio/Saludable de la clasificación ACSM, respectivamente.

Esta correspondencia de ambos estudios refuerza la idea de que las personas físicamente activas mantienen valores de grasa corporal dentro de rangos considerados saludables para el rendimiento deportivo. No obstante, en ambas investigaciones se identificaron subgrupos con porcentajes de grasa elevados, lo que podría atribuirse a factores como diferencias en el tipo de entrenamiento, hábitos alimentarios o incluso nivel de hidratación durante la medición.

Estado de Hidratación

Con respecto al estado de la hidratación antes y después del entrenamiento, evaluado mediante la Escala de Armstrong et al. (1994), se obtienen resultados altamente positivos. El 99% de los participantes se encontraban en rangos de hidratado o bien hidratado. Este hallazgo sugiere que la mayoría de los sujetos inician el entrenamiento en un adecuado estado de hidratación.

Al comparar los resultados del estudio de Lopez et al. (2022) con los del presente estudio, se observa una relación en cuanto a la influencia del estado de hidratación previo sobre las variaciones del peso corporal durante el entrenamiento. En ambos casos, la condición inicial de hidratación afecta la respuesta hídrica de los participantes, quienes iniciaron más hidratados tendieron a perder más peso por sudoración, mientras que aquellos con deshidratación inicial mostraron ajustes compensatorios mediante la ingesta de líquidos.

En el presente estudio, aunque solo una persona se encontraba en deshidratación severa al inicio, 18 participantes presentaron deshidratación significativa al finalizar la práctica, mientras que 43 mostraron deshidratación leve o moderada y 35 se mantuvieron euhydratados. Esta tendencia coincide con la observada por Lopez et al. (2022), evidenciando que la hidratación inicial condiciona la respuesta hídrica durante el entrenamiento.

No obstante, al analizar la escala de Armstrong posterior a la práctica, la mayoría de los sujetos se clasifican como hidratados o bien hidratados, evidenciando una posible diferencia en la sensibilidad de los indicadores utilizados, esto sugiere que el color de orina puede reflejar cambios inmediatos y momentáneos, mientras que el porcentaje de cambio de peso proporciona una visión más integral de la pérdida de líquidos.

En síntesis, los hallazgos de ambos estudios refuerzan la importancia de un adecuado estado de hidratación antes del ejercicio, dado que condiciona las respuestas fisiológicas y las variaciones de peso durante un entrenamiento.

Relación entre el Estilo de Vida y el Nivel de Hidratación Durante un Entrenamiento

De acuerdo con los resultados estadísticos obtenidos respecto a la relación entre el estilo de vida y el nivel de hidratación durante el entrenamiento, y considerando un nivel de significancia de 0.10, se determinó que el estilo de vida de los bailarines de danza urbana no presenta una asociación significativa con el nivel de hidratación durante el entrenamiento, tanto en condiciones pre como post-entrenamiento, ni en el porcentaje de cambio de peso. Estos resultados sugieren que, dentro de la muestra analizada, los hábitos de vida no constituyen un factor determinante en el mantenimiento del equilibrio hídrico durante la actividad física.

Estos hallazgos son coherentes con los resultados reportados por Ekingen et al. (2022), quien evalúa la asociación entre diversos factores de estilo de vida y el estado de hidratación corporal en adultos, concluyendo que no existía una relación significativa entre la mayoría de variables de estilo de vida y el estado de hidratación. De manera similar, en el presente estudio no se evidenció una influencia directa del estilo de vida sobre el nivel de hidratación durante el entrenamiento.

En concordancia con lo planteado por Ekingen et al. (2022), estos resultados refuerzan la idea de que los principales determinantes del equilibrio hídrico corporal no se encuentran necesariamente en los hábitos de vida, sino en factores de carácter biológico. En el caso específico de los bailarines de danza urbana, es posible que el tipo e intensidad de entrenamiento, la ingesta de líquidos, las condiciones ambientales y la sudoración ejerzan una mayor influencia sobre la pérdida y reposición de agua corporal que los hábitos de vida generales.

En este sentido, los resultados de ambas investigaciones sugieren que aunque se mantenga un estilo de vida más saludable, esto no garantiza, por sí solo un equilibrio hídrico óptimo durante la actividad física, lo que resalta la importancia de considerar múltiples variables, factores individuales y contextuales al evaluar el estado de hidratación.

Relación entre el Estado Nutricional y el Nivel de Hidratación Durante un entrenamiento

Los resultados de esta investigación, evidencian que el estado nutricional tiene una relación significativa con el nivel de hidratación, evaluado a través del porcentaje de cambio de peso corporal. En detalle, los bailarines con IMC normal o sobrepeso tienden a mantener un estado de euhidratación durante la sesión de entrenamiento, mientras que aquellos con bajo peso o menor porcentaje de grasa presentan una mayor incidencia de deshidratación significativa. De manera similar, los individuos con obesidad mantienen predominantemente la euhidratación, mientras que los grupos clasificados como fitness o atletas, con menor porcentaje de grasa corporal, presentan mayores pérdidas de líquidos durante la actividad física. Estos hallazgos sugieren que la composición corporal influye directamente en la capacidad de retención de líquidos y por lo tanto, el mantenimiento del equilibrio hídrico durante la actividad física.

Estos resultados se encuentran respaldados con la investigación de Ugras (2020), quien evaluó como las alteraciones en el estado de hidratación afectan la precisión de la medición de

composición corporal mediante bioimpedancia eléctrica. El estudio demostró que cambios en la hidratación, reflejados en variaciones del peso corporal, producen sobreestimaciones del porcentaje de grasa y subestimaciones de la masa libre de grasa y del agua corporal total. Esto evidencia que la relación entre hidratación y composición corporal es bidireccional. No solo la hidratación puede modificar la percepción de los parámetros nutricionales, sino que la propia composición corporal condiciona la respuesta del organismo frente a la pérdida de líquidos.

Comparando ambos estudios, se observa un patrón consistente en que la mayor proporción de grasa corporal o masa corporal favorece la euhidratación, mientras que una menor masa o menos porcentaje de grasa se asocia con pérdidas de líquidos más marcadas. En esta investigación, los bailarines con menor porcentaje de grasa y masa corporal experimentan deshidratación significativa, lo que coincide con la evidencia aportada por Zhang et al. (2024), quien observa que los atletas que cumplieron con las recomendaciones de ingesta total de agua presentaron una mejor composición corporal. Esto sugiere que la condición corporal, en este caso, mayor masa libre de grasa y adecuada hidratación favorece una retención hídrica más adecuada durante la actividad física.

La comparación de los resultados de este estudio con el de Zhang et al. (2024), refuerza la conclusión de que el estado nutricional, medido a través del IMC y el porcentaje de grasa corporal, constituye un factor determinante en la regulación del equilibrio hídrico durante la actividad física. Además, evidencia que la interacción entre composición corporal e hidratación es compleja y bidireccional.

Capítulo VI Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, así como su análisis e interpretación, se concluyen los siguientes puntos con respecto a los objetivos propuestos:

Los resultados evidencian que tanto el estilo de vida como el estado nutricional de los bailarines de danza urbana influyen en su desempeño y bienestar durante el entrenamiento. Sin embargo, mientras el estado nutricional tiene un impacto directo sobre el nivel de hidratación, el estilo de vida no mostró una relación significativa con la regulación hídrica. Esto indica que el mantenimiento del equilibrio hídrico depende más de factores fisiológicos y nutricionales que de hábitos generales de vida.

La mayoría de los bailarines presentan estilos de vida saludables, caracterizados por práctica regular de actividad física, control de salud, responsabilidad y consumo mínimo de alcohol y tabaco. No obstante, se identificaron áreas de mejora en la gestión del estrés, la introspección y la satisfacción laboral, aspectos que podrían influir en el bienestar psicológico.

Los bailarines muestran un estado nutricional mayoritariamente adecuado, con IMC dentro del rango normal y porcentajes de grasa compatibles con una composición corporal saludable. La presencia de casos de sobrepeso y obesidad indica la necesidad de complementar el IMC con evaluaciones de composición corporal, como la bioimpedancia para obtener un diagnóstico más preciso

La mayoría de los participantes mantuvo un nivel de hidratación adecuado antes y después del entrenamiento, aunque se registraron casos de deshidratación leve o moderada durante la sesión. Esto refleja que, si bien los bailarines gestionan correctamente la ingesta de líquidos previa al ejercicio, la hidratación durante el entrenamiento podría requerir ajustes para compensar las pérdidas por sudoración.

No se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de hidratación, lo que sugiere que, aunque los hábitos de vida saludables son importantes para la salud general, no determinan directamente la capacidad de mantener el equilibrio hídrico durante el entrenamiento.

Se evidenció una relación significativa entre el estado nutricional y el nivel de hidratación. Los bailarines con menor masa corporal y menor porcentaje de grasa experimentaron mayores pérdidas de líquidos, mientras que aquellos con IMC normal o sobrepeso mantuvieron una euhidratación más estable. Esto resalta que la composición corporal es un factor determinante en la regulación del equilibrio hídrico durante la actividad física.

En conjunto, se concluye que un estilo de vida saludable y un estado nutricional adecuado contribuyen al bienestar y desempeño físico de los bailarines, pero el mantenimiento del equilibrio hídrico depende principalmente del estado nutricional y factores fisiológicos individuales. Por tanto, las estrategias de hidratación deben diseñarse considerando la composición corporal de cada bailarín para prevenir deshidratación y optimizar el rendimiento durante los entrenamientos.

Recomendaciones

- Realizar estudios adicionales sobre bailarines de danza urbana en Costa Rica, con el fin de generar antecedentes nacionales específicos sobre su estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación, y construir bases científicas propias para este grupo.
- Ampliar el análisis hacia otras provincias o estilos de danza, para comparar patrones de estilo de vida, composición corporal e hidratación, identificando posibles diferencias contextuales o culturales que puedan influir en estas variables.
- Incluir investigaciones futuras variables más específicas relacionadas con la nutrición y la hidratación, como la ingesta de líquidos y alimentos, gasto energético y consumo de macronutrientes, que permitan establecer asociaciones más directas con el equilibrio hídrico durante el entrenamiento.
- Implementar métodos complementarios de evaluación del estado nutricional, como la medición de masa muscular, porcentaje de agua corporal y otras técnicas de composición corporal, para obtener un panorama más integral de su relación con la hidratación.
- Analizar longitudinalmente como cambios en el estado nutricional o en los hábitos de vida afectan el nivel de hidratación de los bailarines a lo largo del tiempo, con el objetivo de identificar factores predictivos de deshidratación o mantenimiento de euhidratación.

Referencias Bibliográficas

Aguirre, E. (2015). *Prácticas de crianza, temperamento y comportamiento prosocial de estudiantes de educación básica*. ScieElo.
[vhttps://doi.org/10.11600/1692715x.13113100314](https://doi.org/10.11600/1692715x.13113100314)

Ala-Mutka, K. (2022). *Dancing for health and well-being: social practice with under-appreciated potential*. Kirsti Ala-Mutka: Dancing for health and well-being. (p. 29).
https://www.researchgate.net/publication/365686966_Dancing_for_health_and_well-being_social_practice_with_under-appreciated_potential

AlHamlan, A.W., AlDhafiri, D.A., AlHajri, N.A. *et al.* (2025). The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health*.
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-23569-4>

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer. <https://www.acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription/>

American College of Sports Medicine, Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2017). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>

Apolinario Macias, R. S., & Lindao Lindao, D. Z. (2024). *La educación vial en el desarrollo de hábitos de seguridad en niños de 4 a 5 años*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. Recuperado de <https://repositorio.upse.edu.ec/items/cfc61fea-e238-474f-9465-c57b05f0d14d>

- Aranda, M. y Blasco, R. (2022). *Importancia del análisis de la ingesta nutricional para un correcto estado de salud y capacidades físicas, en un grupo de bailarinas de danza clásica profesional*. [Trabajo Final de Grado]. Universidad de Valladolid. Facultad de Medicina. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/59319>
- Araya Vargas, G., & Claramunt Garro, M. (2020). *Actividad física en Costa Rica, antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país*. Universidad de Costa Rica. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstreams/7f125166-0bed-4147-be00-1b37e92ec021/download>
- Arboleda-Serna, Víctor Hugo, Vargas-Romero, Astrid Viviana, & Gutiérrez Macías, Liliana. (2024). *Actividad física y su relación con el consumo de alcohol, tabaco, y con variables asociadas a la salud mental en estudiantes universitarios: Un estudio transversal*. *MHSalud*, 21(2), 82-101. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.21-2.19251>
- Arida, R. M., & Teixeira-Machado, L. (2021). *The contribution of physical exercise to brain resilience*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 626769. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.626769>
- Armstrong, L. E., Maresh, C. M., Castellani, J. W., Bergeron, M. F., Kenefick, R. W., LaGasse, K. E., & Riebe, D. (1994). Urinary Indices of Hydration Status. *International Journal of Sport Nutrition*, 4(3), 265-279. Retrieved Nov 4, 2025, from <https://doi.org/10.1123/ijns.4.3.265>
- Barriga, T. (2020) Instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*. Vol. 3 Núm. 1. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4502>
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., Burke, L., Cheuvront, S., Chiampas, G., González-Alonso, J., Huggins, R. A., Kavouras, S. A., Lee, E. C., McDermott, B. P., Miller, K., Schlader, Z., Sims, S., Stearns, R. L.,

- Troyanos, C., & Wingo, J. (2019). Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*, *11*(7), 1550. <https://doi.org/10.3390/nu11071550>
- Betancurth, D. P., Vélez Álvarez, C., & Jurado Vargas, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario FANTÁSTICO por técnica Delphi. *REVISTA CIENTÍFICA SALUD UNINORTE*, *31*(2). <https://doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>
- Blevins, P (2019). *Dancing through it: Enhancing psychological recovery in dance*. Doctoral thesis, Edith Cowan University; <https://ro.ecu.edu.au/theses/2207/>
- Brown, M. A., Howatson, G., Quin, E., Redding, E., & Stevenson, E. J. (2017). Energy intake and energy expenditure of pre-professional female contemporary dancers. *PloS one*, *12*(2), e0171998. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171998>
- Capitán Jiménez, C., & Aragón-Vargas, L. F. (2009). Método sencillo para comprobar euhidratación. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, *7*(1), 23–31. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v7i1.374>
- Cardozo, L. (2016). de sobrepeso - obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*. <https://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
- Castillo-Ara, Alejandra. (2023). La regulación penal con perspectiva de género y los principios generales del derecho penal: una revisión crítica. *Revista de derecho (Valdivia)*, *36*(2), 225-248. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-09502023000200225>
- Chacón Araya, Y., & Valverde Hidalgo, M. del R. (2003). Composición corporal de bailarines costarricenses de danza contemporánea. *Revista Educación*, *27*(1), 135–145. <https://doi.org/10.15517/revedu.v27i1.3811>

- Christensen, J. F., Gaigg, S. B., & Calvo-Merino, B. (2018). I can feel my heartbeat: Dancers have increased interoceptive accuracy. *Psychophysiology*, *55*(4), 10.1111/psyp.13008. <https://doi.org/10.1111/psyp.13008>
- Coronel, A. J., Tiglao, R. M., Solayao, R., & Lobo, J. (2022). Gender and Dance Motivation as determinants of Dance Style choice. *American Journal of Arts and Human Science*, *1*(1), 34–37. <https://doi.org/10.54536/ajahs.v1i1.281>
- De Castro Fernández, P., & de Castro Fernández, P. (2019). Análisis de la relación entre ansiedad rasgo y experiencia profesional en la danza. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, *7*(1), 15–22. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v7i1.85>
- Díaz, D., y Peña, H. (2022). Validación de la escala Fantástico: estilo de vida en adultos venezolanos. *Comunidad Salud*, *20*, 36-47. <https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.9105-22-00506.pdf>
- Dominguez, L. J., Veronese, N., Vernuccio, L., Catanese, G., Inzerillo, F., Salemi, G., & Barbagallo, M. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia. *Nutrients*, *13*(11), 4080. <https://doi.org/10.3390/nu13114080>
- Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in psychology*, *14*, 1090645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645>
- Eraso-Checa, Francisco, Rosero, Ricardo, González, Carlos, Cortés, David, Hernández, Eder, Polanco, Juan, & Díaz-Tribaldos, Carolina. (2023). Modelos de composición corporal basados en antropometría: revisión sistemática de literatura. *Nutrición Hospitalaria*, *40*(5), 1068-1079. Epub 05 de febrero de

2024.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04377>

- Ekingen, T., Sob, C., Hartmann, C. *et al.* Associations between hydration status, body composition, sociodemographic and lifestyle factors in the general population: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 22, 900 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13280-z>
- Eraso, F., Rosero, R., González, C., Cortés, D., Hernández, E., Polanco, J., y Díaz, C. (2023). Modelos de composición corporal basados en antropometría: revisión sistemática de literatura. *Nutrición Hospitalaria*, 40(5), 1068-1079. Epub 05 de febrero de 2024. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000600021&script=sci_arttext
- Eraso-Checa, Francisco, Rosero, Ricardo, González, Carlos, Cortés, David, Hernández, Eder, Polanco, Juan, & Díaz-Tribaldos, Carolina. (2023). Modelos de composición corporal basados en antropometría: revisión sistemática de literatura. *Nutrición Hospitalaria*, 40(5), 1068-1079. Epub 05 de febrero de 2024.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04377>
- Espitia, A. y Valencia, S. (2019). *Relación entre el balance hídrico y la velocidad de rodamiento en el área funcional subaeróbica en ciclistas de mountain bike de 14 a 18 años del Club Deportivo Corazón Ciclístico en el municipio de Tuluá en el año 2019*. [Trabajo de grado para obtener el título de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte]. Unidad Central del Valle del Cauca. Colombia. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/940>
- Feng, Y., Fang, G., Qu, C., Cui, S., Geng, X., Gao, D., Qin, F., & Zhao, J. (2022). Validation of urine colour L*a*b* for assessing hydration amongst athletes. *Frontiers in nutrition*, 9, 997189. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.997189>
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, 15(8), 1944. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>.

- Fischer, F., & Kraemer, A. (2016). Health Impact Assessment for Second-Hand Smoke Exposure in Germany—Quantifying Estimates for Ischaemic Heart Diseases, COPD, and Stroke. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *13*(2), 198. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020198>
- Flynn, K. E., Lin, L., Bruner, D. W., Cyranowski, J. M., Hahn, E. A., Jeffery, D. D., Reese, J. B., Reeve, B. B., Shelby, R. A., & Weinfurt, K. P. (2016). Sexual Satisfaction and the Importance of Sexual Health to Quality of Life Throughout the Life Course of U.S. Adults. *The journal of sexual medicine*, *13*(11), 1642–1650. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.08.011>
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, *45*(2), 161–186. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
- Gaviria, A. (2020). Revisión de las técnicas de recuperación post entrenamiento más usadas para disminuir la incidencia de fatiga crónica en futbolistas. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/347643619_Revisión_de_las_técnicas_de_recuperación_post_entrenamiento_mas_usadas_para_disminuir_la_incidencia_de_fatiga_crónica_en_futbolistas
- González-Gross, M., & Cañada-López, D. (2015). *Balance energético, actividad física y promoción de la salud*. En Volumen 65, Suplemento 1, Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Recuperado de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-143/>
- González, H. (2018). INFLUENCIA DEL APOYO FAMILIAR Y DE LOS AMIGOS EN LAS HORAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (INFLUENCE OF FAMILY SUPPORT AND FRIENDS IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT HOURS). LIBRO

DE ACTAS EN INVESTIGACIÓN Y DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
DESDE UNA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR.

https://www.researchgate.net/publication/325070620_INFLUENCIA_DEL_APOYO_FAMILIAR_Y_DE_LOS_AMIGOS_EN_LAS_HORAS_DE_ACTIVIDAD_FISICA_Y_DEPORTE_INFLUENCE_OF_FAMILY_SUPPORT_AND_FRIENDS_IN_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_SPORT_HOURS

González, J. y Ato, N. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física

con la depresión en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, Vol. 6, Nº. 1, 2019, págs. 29-35.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749054>

González, M. (2022). *Intervención temprana sobre hábitos alimentarios como estrategia de prevención en amas de casa*. *SciELO*. <https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4777>

Gordillo, A. (2023) COORDINACIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL EN LA DANZA URBANA: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *GADE: REV. CIENT.* VOL 3. NUM 2.

Grao, A., Loureiro, N., Fernández, A. y Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos

sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 790-793.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112016000400005&script=sci_arttext

Hansen, N. (2021). *Case Study Report Spain Street Dance*. Cultural Heritage and

Identities of Europe's Future.

https://www.upf.edu/documents/238102713/239246567/D7.2+Ethnographic+Case+Studies+Report_Spain+Street+Dance.pdf/6a02a697-21db-68d7-ef5b-df55390b2fbc

Harrison, C., Ruddock, S., O'Halloran, P., Mayes, S., Cook, J., & Ruddock-Hudson,

M. (2021). *Wellness monitoring for professional ballet dancers: A pilot study*. *Journal of Dance Medicine & Science*, 25(2), 80–85. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.061521b>

Hernández, L., Carrasco, M., Fernández, T., González, M. y Ortiz, A. (2021). Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Vol. 9, No. 18, 141-152.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6366/7984>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7ª ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>

Huovinen, Heikki T.; Hulmi, Juha J.; Isolehto, Juha; Kyröläinen, Heikki; Puurtinen, Risto; Karila, Tuomo; Mackala, Krzysztof; Mero, Antti A. (2015). Body Composition and Power Performance Improved After Weight Reduction in Male Athletes Without Hampering Hormonal Balance. *Journal of Strength and Conditioning Research* 29(1):p 29-36. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000619

Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). (2018). *Guía de Hidratación*. Primera edición, junio de 2018. Madrid, España.
<https://drive.google.com/file/d/1seej4Ybt9Sx59nGmydIWaCIkMqKQh51B/view>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). ENAHO 2023: Resultados generales de la Encuesta Nacional de Hogares Julio 2023. <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-10/reenaho2023.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2024). INEC presenta infografía especial sobre la educación en Costa Rica. Recuperado de <https://inec.cr/noticias/inec-presenta-infografia-especial-sobre-la-educacion-costa-rica>

- Jiménez, C. (2022). *Relación entre el líquido intracelular, extracelular y agua corporal con el nivel de hidratación*. [Tesis por el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte]. Universidad Europea de Madrid, España.
<https://titula.universidadeuropea.es/handle/20.500.12880/1424>
- Junge, A., Hauschild, A., Stubbe, J.H. *et al.* (2024). Health Problems of Professional Ballet Dancers: an Analysis of 1627 Weekly Self-Reports on Injuries, Illnesses and Mental Health Problems During One Season. *Sports Med - Open* **10**, 79. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00753-1>
- Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L., Orozco, A., & Jurnak, F. (2016). *Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing*. *Complementary Therapies in Medicine*, *26*, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.007>
- Lanszki, A., Tongori, Á., & Papp-Danka, A. (2023). Dance-Related Research in Tertiary Education: A Systematic Literature Review. *Tánc és Nevelés. Dance and Education*, *4*(2), 29–53. <https://doi.org/10.46819/TN.4.2.29-53>
- Lazo, L. (2021). Hábitos de hidratación en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima. Perú. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5083>
- Lerebourg, L., & Guignard, B. (2024). *From theory to practice: modeling performance in breaking*. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1489456>
- Lopez, R. M., Lund, D. C., Tritsch, A. J., & Liebl, V. (2022). Relationship Between Pre- and Post-exercise Body Mass Changes and Pre-exercise Urine Color in Female Athletes. *Frontiers in sports and active living*, *4*, 791699.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.791699>

- López-Torres, O., Rodríguez-Longobardo, C., Escribano-Tabernero, R., & Fernández-Elías, V. E. (2023). Hydration, Hyperthermia, Glycogen, and Recovery: Crucial Factors in Exercise Performance—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, *15*(20), 4442. <https://doi.org/10.3390/nu15204442>
- López, X. (2022). Población joven ocupada en Costa Ric: Un análisis específico desde la Encuesta Continua de Empleo 2019-2021. *Investigación en Juventudes: Vol.9, (Núm1), 27-47*. <https://cpj.go.cr/wp-content/uploads/2022/10/2-Poblacion-joven-ocupada.pdf>
- Luna, J., Hernández, I., Rojas, A. y Cadena, M. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, *44*, 169-185. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185>
- Madrigal Rojas, Elena, & González Urrutia, Ana Rocío. (2008). Estado nutricional de bailarinas de ballet clásico, área metropolitana de Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, *17*(33), 01-07. Retrieved December 04, 2025, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292008000200002&lng=en&tlng=es.
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, *25*(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- McDermott, B. P., Anderson, S. A., Armstrong, L. E., Casa, D. J., Chevront, S. N., Cooper, L., Kenney, W. L., O'Connor, F. G., & Roberts, W. O. (2017). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active. *Journal of athletic training*, *52*(9), 877–895. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.9.02>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia . (2018). *La seguridad vial es un asunto vital de salud pública*. Recuperado de <https://minsalud.gov.co/Paginas/La->

seguridad-vial-es-un-asunto-vital-de-salud-publica.aspx

Monteagudo, M. (2016). EL APOYO SOCIAL DE FAMILIA Y AMISTADES COMO FACTORES DETERMINANTES DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS JUVENILES. *Lúdica Pedagógica*, 1(23). <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/4144>

Montenegro, A. (2020). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Dialnet*, 6(1), 87-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670906>

Murillo-Llorente, M. T., Brito-Gallego, R., Alcalá-Dávalos, M. L., Legidos-García, M. E., Pérez-Murillo, J., & Perez-Bermejo, M. (2022). The Validity and Reliability of the FANTASTIC Questionnaire for Nutritional and Lifestyle Studies in University Students. *Nutrients*, 14(16), 3328. <https://doi.org/10.3390/nu14163328>

National Sleep Foundation. (2024). Sleep. National Sleep Foundation. <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>

Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 24(6), 637-652. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111>

Nuccio, R. P., Barnes, K. A., Carter, J. M., & Baker, L. B. (2017). Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(10), 1951–1982. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0738-7>

Nyklíček, I., Zonneveld, R. & Denollet, J. (2020). Introspective Interest and Insight in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction: a Randomized Trial. *Mindfulness* 11, 2176–2188. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01439-x>

- Olivos, D. M. (2020). Actitud hacia el autocuidado de la sexualidad en adolescentes en un entorno escolar 2016 -2020. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57649>
- OMS. (1995). Physical status: the use of and interpretation of anthropometry, report of a WHO expert committee. <https://www.who.int/publications/i/item/9241208546>
- OMS. (2017). Uso de sustancias. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/uso-sustancias>
- OMS. (2019). Nutrición. Organización Mundial de la Salud .Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- OMS (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>.
- OMS. (2023). Estrés. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OMS. (2023). Preguntas y respuestas sobre el estrés y su impacto en la salud. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OMS. (2024). Alcohol. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OMS. (2024). Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>

- OMS. (2024). Malnutrición. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (2024). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- OMS. (2025). Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2025). Tabaco. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Ortiz, A., Carrasco, M. y Hernández, L. (2019) Importancia de los electrolitos y la hidratación en la actividad física. Educación y Salud. *Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Publicación semestral Vol. 8, No. 15. 241-246. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4822/6970>
- Pérez Portela, A. (2024). Análisis longitudinal de la lógica interna del breaking mediante parámetros temporales y secuenciales [Universidad de Vigo. https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Perez-Portela/publication/380891177_Longitudinal_analysis_of_the_internal_logic_of_breaking_using_temporal_and_sequential_parameters/links/6653a3df22a7f16b4f4ebe72/Longitudinal-analysis-of-the-internal-logic-of-breaking-using-temporal-and-sequential-parameters.pdf

Perrier, E.T., Johnson, E.C., McKenzie, A.L. (2016). *Urine colour change as an indicator of change in daily water intake: a quantitative analysis*. *European Journal of Nutrition*, 55(6), 1943–1949. <https://doi.org/10.1007/s00394-015-1010-2>

Prates, C. M., Tsiouti, N., Fagundes, A. O., Reichert, T., Wyon, M., & Haas, A. N. (2023).

Hip Hop Party Dance: Cardiorespiratory Profile and Responses to a Predefined Sequence. *Journal of dance medicine & science : official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 27(1), 41–49. <https://doi.org/10.1177/1089313X231176627>

Premelč, J., Vučković, G., James, N., & Dimitriou, L. (2019). A Retrospective

Investigation on Age and Gender Differences of Injuries in DanceSport. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4164. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214164>

Pruna, R., Lizarraga, A., & Domínguez, D. (2018). Medical assessment in athletes.

Revisiones del deportista. *Medicina clinica*, 150(7), 268–274. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2017.09.008>

Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., Ramos-Sepúlveda, J. A., Rubio,

F., Poches-Franco, L., Rincón-Párraga, D., Meneses-Echávez, J. F., & Correa-Bautista, J. E. (2015). A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle. *SpringerPlus*, 4, 289. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1043-2>

Robayo, V., Bustillos, D., Mosquera, K., Ojeda, D. y Tamayo, N. (2025). TÉCNICAS DE

ANTROPOMETRÍA PARA EVALUAR EL PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Ciencia y Educación*. 6(4), 242 - 248. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.15844648/1242>

- Robayo, V., Núñez, J., Torres, K., Girón, K., Mosquera, K. y Zúñiga, V., 2024. Evaluación de grasa corporal y riesgo de obesidad con índice de masa corporal y masa grasa relativa en estudiantes universitarios. *Health Leadership and Quality of Life*. 3:332. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10035710>
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, Á. (2015). Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. *Journal of dance medicine & science : official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 19(3), 91–102. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.19.3.91>
- Rodríguez, M. (2022) *El estilo de vida de los bailarines adultos de Ballet: ¿será saludable?* [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; Argentina. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/696/TFN613.7%20Ec94.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Roldán Brenes, G. (2024). Cambio en la fisiología de la homeostasis de líquidos corporales y su impacto en el paciente anciano con enfermedades crónicas. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*, 19(16), 647. <https://netmd.org/cambio-en-la-fisiologia-de-la-homeostasis-de-liquidos-corporales-y-su-impacto-en-el-paciente-anciano-con-enfermedades-cronicas/>
- Sapuppo, W., Giacconi, D., Monda, A., Messina, A., Saccenti, D., Mineo, C. M., Casillo, M., Allocca, S., Michelini, G., Gregori Grgič, R., Monda, V., Lamanna, J., Ferro, M., Di Maio, G., Monda, M., & La Marra, M. (2025). Interplay between sex, age, BMI, health-related quality of life, and coping strategies in amateur and professional athletes. *Frontiers in physiology*, 16, 1626037. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1626037>
- Sawka, M.N., Cheuvront, S.N. & Kenefick, R.W. (2015). *Hypohydration and Human Performance: Impact of Environment and Physiological Mechanisms*. *Sports Med* 45 (Suppl 1), 51–60 <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0395-7>

- Serrano, L. y Umaña, K. (2024). *MODELO COMPLEMENTARIO, POST ENTRENAMIENTO, PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS EN PERIODO DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA*. [Trabajos Finales de Graduación. Universidad de Nacional de Costa Rica.
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstreams/f86c9ba7-a3f9-4cbc-b632-80650e1bd81e/download>
- Sırıken, F., Ertekin, E., Ünsal, C., Ertekin, A. A., Öztürk, H., Rodriguez, A. B., & Pekcan, A. G. (2022). Comparison of Body Mass Index and Bioelectric Impedance Analysis Methods in the Evaluation of Body Composition and Obesity in Women. *Bagcilar Medical Bulletin*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.4274/BMB.galenos.2022.2021-12-124>
- Smith, LS., Louw, Q.A. & Brink, Y. (2024) Fatigue and recovery in ballet: Exploring the experiences of professional South African ballet dancers. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 16, 237. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01026-w>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and science in sports and exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>
- Ugran, S. (2020). *Evaluación del efecto de las alteraciones del estado de hidratación en la eficacia del análisis de la composición corporal mediante análisis de impedancia bioeléctrica*. PubMed Central. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1741904>
- Trangmar, S. J., & González-Alonso, J. (2017). *New insights into the impact of dehydration on blood flow and metabolism during exercise*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 45(3), 146–153. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000109>
- Utami, A. R., & Widyastuti, N. (2015). STATUS HIDRASI SETELAH TES KETAHANAN FISIK MAHASISWA JURUSAN TARI USIA 19 – 22 TAHUN (STUDI KASUS DI

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG). *Journal of Nutrition College*, 4(2), 180-188. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10063>

Valencia Reyes, S. J., Remeé Sánchez García, L., & Gutiérrez Gómez, J. C. (2019). *Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK*. [Monografía para optar al título de Licenciatura en Nutrición]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

Vasold, K. L., Parks, A. C., Phelan, D. M., Pontifex, M. B., & Pivarnik, J. M. (2019). Reliability and Validity of Commercially Available Low-Cost Bioelectrical Impedance Analysis. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(4), 406-410. Retrieved Nov 4, 2025, from <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0283>

Vega, R., Ruiz, K., Macías, J., García, M. y Torres, O. (2016). Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte. *El Residente*. Volumen 11, Número 2. p. 81-87. https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_149/recursos/general/27022017/semana_2_deportes.pdf

Vilchez-Chavez, A. F., Bernal Altamirano, E., Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L., Morales-García, S. B., & Saintila, J. (2023). Healthy Habits Factors and Stress Associated with Health-Related Quality of Life in a Peruvian Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 16, 2691–2700. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S412962>

Vindas García, M. (2020). *Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco en mujeres adultas sobre su percepción de bienestar y salud* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio SIBDI-UCR.

Witard, O. (2016). Growing older with health and vitality: a nexus of physical activity,

exercise and nutrition. *Bogerontology*, 17(3), 529-546).

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4889705/pdf/10522_2016_Article_9637.pdf

World Health Organization. (2021). Physical activity. World Health Organization.

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>

Wyon, M. A., Harris, J., Adams, F., Cloak, R., Clarke, F. A., & Bryant, J. (2018).

Cardiorespiratory profile and performance demands of elite hip-hop dancers: Breaking and New Style. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(3), 198–204.

https://reference.medscape.com/medline/abstract/30204826?utm_source=chatgpt.com

Zambelli, C., Marcionetti, J. & Rossier, J. (2024). Job and life satisfaction of apprentices:

the effect of personality, social relations, and decent work. *Empirical Res Voc Ed Train*.

<https://doi.org/10.1186/s40461-024-00157-1>

Zemková, E., & Zapletalová, N. (2022). Postural and Core Stability in Athletes. *Frontiers*

in Physiology, 13, 796097. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.796097>

Zhang, Y., Wen, Z., Zhu, Y., Guan, G., et al. (2024). Meta-análisis sobre los efectos del

ejercicio físico en la autoestima corporal de mujeres. *BMC Public Health*.

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20861-7>

Zhang, J., Zhang, N., Li, Y., He, H., Song, G., Chen, J., Yan, Y., & Ma, G. (2024). Habitual

water intake impacted the body composition of young male athletes in free-living conditions: a cross-sectional study. *Frontiers in sports and active living*, 6, 1458242.

<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1458242>

Glosario y abreviaturas

ASCM: American College of Sports Medicine

cm: Centímetros

IMC: Índice de masa corporal

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

Kg: Kilogramo

m²: Metros cuadrados

m: Metros

OMS: Organización Mundial de la Salud

p: nivel de significancia estadística

r: Coeficiente de correlación de Pearson

WSK: Wendy directora, Sarabia subdirector, Kiara y Kamila hijas

%GC: Porcentaje de Grasa Corporal

%CP: Porcentaje de Cambio de peso

Anexos

Anexo 1. Carta de tutor

San José, 09 de noviembre de
2025

***Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana***

Estimados señores:

La estudiante Kimberly Mora Zamora cédula de identidad número 1-1739-0854, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **Relación entre el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica durante el 1er semestre del 2025** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

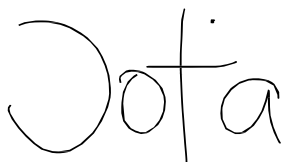
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	9
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	18
	TOTAL		90

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Ana Sofía Poltronieri Báez
Cédula identidad 1-1112-
0300
Carné Colegio Profesional CNP 3042-21

Anexo 2. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Kimberly Alexa Mora Zamora, cédula de identidad número 1-1739-0854, en condición de egresado de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “ Relación del estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, costa rica durante el I semestre del 2025”, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 12 de noviembre de dos mil veinticinco.

Kimberly Alexa Mora Zamora



Anexo 3. Carta del lector

Universidad Hispanoamericana

Sede Aranjuez

Carrera

A quien corresponda,

La estudiante **KIMBERLY MORA ZAMORA**, cédula de identidad **1-1739-0854**, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA, ESTADO NUTRICIONAL Y NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN BAILARINES DE DANZA URBANA DE 18 A 35 AÑOS DE SAN JOSÉ, COSTA RICA DURANTE EL I SEMESTRE DEL 2025** el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente.



M.Sc. ALHELI MATEOS ROMAN

801390913

1221-21

Anexo 4. Consentimiento Informado

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por Kimberly Alexa Mora Zamora estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. El objetivo de la investigación es relacionar el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica durante el 1er semestre del 2025.

¿QUÉ SE HARÁ?: Se le pedirá que participe en las siguientes actividades, las cuales se realizarán antes y después de su entrenamiento de danza urbana:

- Se le solicitará que llene dos formularios: uno con preguntas básicas sobre sus datos personales y otro sobre su estilo de vida.
- Antes de iniciar su entrenamiento, deberá comparar el color de su orina con una escala visual y registrar el resultado.
- Se tomará su peso inicial, se evaluará su porcentaje de grasa utilizando una báscula especializada de bioimpedancia.
- Participará en su entrenamiento de danza urbana de manera normal y habitual.
- Inmediatamente después de su entrenamiento, se le pedirá que compare y registre nuevamente el color de su orina.

· Finalmente, se tomará su peso final para determinar la pérdida de líquido durante el ejercicio.

Toda la información que proporcione será tratada de forma estrictamente confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación académica.

B. RIESGOS: No existen riesgos asociados al participar en la presente investigación, sin embargo, el participante puede sentir incomodidad al responder algunas preguntas, por lo que se recalca que la información que se brinda es totalmente confidencial y será utilizada con fines académicos exclusivamente.

C. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo. Sin embargo, su participación es fundamental para el avance del conocimiento científico en el área.

Es posible que los investigadores aprendan más sobre la relación entre el estilo de vida, el estado nutricional y la hidratación en bailarines de danza urbana, información que podrá ser de utilidad para la comunidad de danza y, en un futuro, para la planificación de programas de salud y nutrición dirigidos a la comunidad artística. La información que usted proporcione nos ayudará a comprender mejor cómo estos factores influyen en el rendimiento y la salud de los bailarines.

D. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de la publicación de los resultados o su divulgación en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de toda la información y datos de las personas participantes en el estudio.

E. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

F. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, Consejo de investigación de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm, o con el investigador Kimberly Alexa Mora Zamora, al correo kimmorasalud@gmail.com o al número+ 506 8309-4928

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento**, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

H. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre del participante

Cédula del participante:

Anexo 5. Instrumento de Evaluación

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Información para los participantes:

Hola, mi nombre es Kimberly Mora Zamora y soy estudiante de la carrera de Nutrición en la Universidad Hispanoamericana. Estoy realizando mi tesis sobre “RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA, ESTADO NUTRICIONAL Y NIVEL DE HIDRATACIÓN DURANTE UN ENTRENAMIENTO EN BAILARINES DE DANZA URBANA DE 18 A 35 AÑOS DE SAN JOSÉ, COSTA RICA DURANTE EL I SEMESTRE DEL 2025” y tu participación es de gran valor para mi investigación.

El propósito de este cuestionario es recopilar información sobre tus hábitos de vida, nutrición y el estado de hidratación antes y después de tu entrenamiento. Los resultados ayudarán a entender cómo estos factores influyen en el desempeño y bienestar de los bailarines urbanos.

Toda la información que me brindes será tratada con la más estricta confidencialidad y será utilizada únicamente con fines académicos. Tu participación es completamente voluntaria y puedes decidir no responder alguna pregunta o retirarte del estudio en cualquier momento.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

I Parte Información Sociodemográfica A continuación, por favor, bríndanos algunos datos generales. Esta información es fundamental para contextualizar las respuestas del estudio y comprender mejor a la población de bailarines urbanos.

Por favor, marque la opción que mejor lo describa o escriba su respuesta donde corresponda.

1. ¿A cuál rango de edad pertenece?

18 a 24 años

25 a 29 años

30 a 35 años

2. ¿Cuál es su sexo?

Masculino

Femenino

Prefiero no responder

3. ¿Cuál es su máximo nivel educativo alcanzado?

Primaria

Secundaria incompleta

Secundaria completa

- Técnico
- Universitario incompleto
- Universitario completo
- Postgrado

4. ¿Cuál es su ocupación?

- Estudiante
- Estudiante y trabajador
- Asalariado
- Desempleado
- Trabajador independiente

II Parte Información sobre la práctica de actividad física

5. ¿Cuál es la frecuencia semanal de práctica de baile?

- 1 a 2 días a la semana
- 3 a 4 días a la semana
- 5 o más días a la semana

6. ¿Cuánto es el promedio semanal en horas de su entrenamiento de danza?

- 1 a 2 horas
- 3 a 4 horas
- 5 a 6 horas
- 7 a 8 horas
- 9 a 10 horas
- Más de 10 horas

III Parte Estilo de Vida

Esta sección del cuestionario busca recopilar información sobre diferentes aspectos de su estilo de vida, incluyendo sus hábitos sociales, físicos y de salud. Sus respuestas nos ayudarán a comprender cómo estas conductas se relacionan con el bienestar general y el rendimiento en la danza.

Marque la opción que mejor se ajuste a su caso.

Familia y Amigos

1. ¿Con qué frecuencia tiene personas con quienes hablar de las cosas que son importantes para usted?

- Casi siempre A veces Casi nunca

2. ¿Con qué frecuencia demuestra afecto y cariño a las personas de su círculo cercano?

Casi siempre A veces Casi nunca

Asociatividad y Actividad Física

3. ¿Con qué frecuencia participa activamente en grupos de apoyo o en organizaciones de salud, clubes, iglesias, grupos de voluntarios, etc.?

Casi siempre A veces Casi nunca

4. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física (caminar, subir escaleras, deporte, etc.) durante 30 minutos?

3 o más veces por semana 1 vez por semana No hago nada

5. ¿Con qué frecuencia camina al menos 30 minutos diariamente?

Casi siempre A veces Casi nunca

Nutrición

6. ¿Con qué frecuencia consume 3 porciones de verduras y tres de frutas?

Todos los días A veces Casi nunca

7. ¿Con qué frecuencia consume comida chatarra o con mucha sal y azúcar?

Nunca Alguna de estas Todas estas

8. ¿Se considera en su peso ideal?

- No, estoy a 0 a 4 kg de más No, estoy a 5 a 8 kg de más No, estoy a más de 8 kg de más

Tabaco

9. ¿Fuma cigarrillos?

- No, ni en los últimos 5 años No, en el último año Sí, en este año

10. Si fuma, ¿cuántos cigarrillos fuma al día?

- Nunca Solo una vez A menudo

Alcohol y Otras Drogas

11. ¿Cuál es su promedio de tragos por semana (botella de cerveza, vaso de vino, copita de trago fuerte)?

- 0 a 7 tragos 8 a 12 tragos Más de 12 tragos

12. ¿Con qué frecuencia bebe más de cuatro tragos en una misma ocasión?

- Nunca Ocasionalmente A menudo

13. ¿Maneja algún vehículo después de beber alcohol?

- Nunca Solo rara vez A menudo

14. ¿Con qué frecuencia usa drogas como marihuana, cocaína, o derivados?

Nunca Ocasionalmente A menudo

15. ¿Con qué frecuencia usa medicamentos que le indican o puede comprar sin receta?

Nunca Ocasionalmente A menudo

16. ¿Bebe café, té o bebidas que contienen cafeína?

Menos de 1 al día De 3 a 5 al día Más de 6 al día

Sueño y Estrés

17. ¿Duerme bien y se siente descansado/a?

Casi siempre A veces Casi nunca

18. ¿Se siente capaz de manejar el estrés o la tensión de su vida?

Casi siempre A veces Casi nunca

19. ¿Se relaja y disfruta su tiempo libre?

Casi siempre A veces Casi nunca

Trabajo y Tipo de Personalidad

20. ¿Suele ser una persona acelerada?

Casi nunca Algunas veces A menudo

21. ¿Se enoja o se muestra agresivo/a con facilidad?

Casi nunca Algunas veces A menudo

22. ¿Se siente contento/a con su trabajo o sus actividades diarias?

Casi nunca Algunas veces A menudo

Introspección

23. ¿Se considera una persona pensadora y optimista?

Casi siempre A veces Casi nunca

24. ¿Se siente tenso/a o cansado/a físicamente?

Casi nunca A veces A menudo

25. ¿Se siente deprimido/a o triste?

Casi nunca A veces A menudo

Control de Salud y Conducta Sexual

26. ¿Con qué frecuencia se realiza chequeos médicos?

Siempre A veces Casi nunca

27. ¿Con qué frecuencia habla con su pareja o familia sobre temas de sexualidad?

Siempre A veces Casi nunca

28. En su conducta sexual, ¿se preocupa por el autocuidado y el cuidado de su pareja?

Casi siempre A veces Casi nunca

Otras Conductas

29. ¿Cómo peatón, pasajero de transporte público o automovilista, respeta los reglamentos de tránsito?

Siempre A veces Casi nunca

30. ¿Usa cinturón de seguridad?

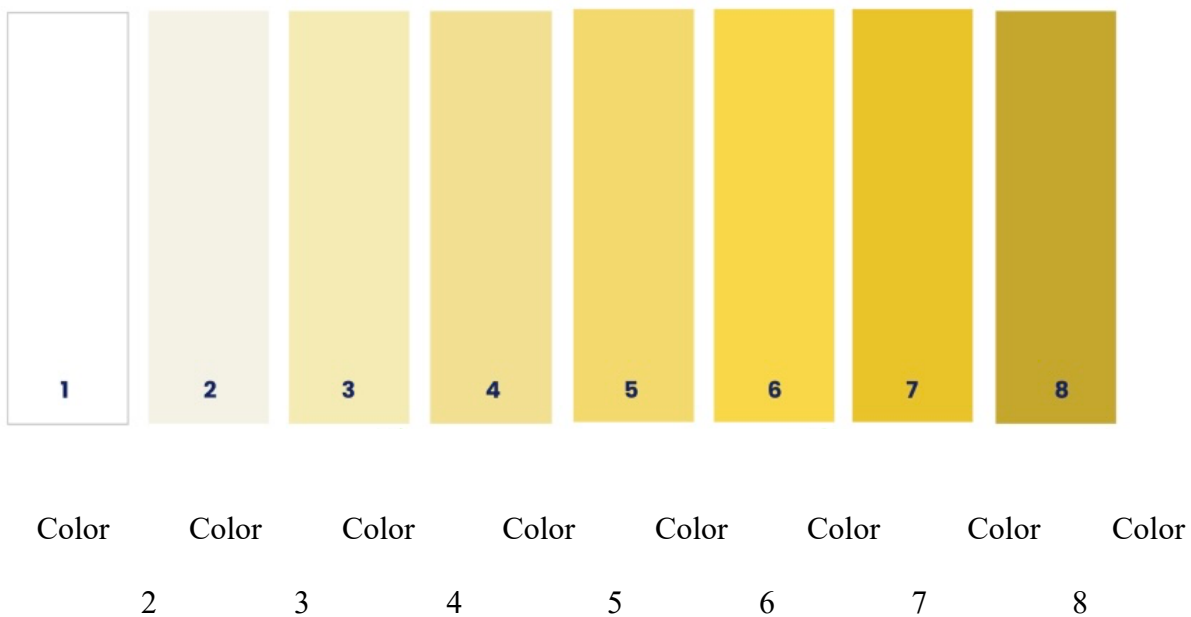
Siempre A veces Casi nunca

IV Parte Estado de Hidratación

Esta sección tiene como objetivo medir su nivel de hidratación antes y después del entrenamiento. Para ello, utilizaremos la Escala de Color de Orina. Por favor, siga las instrucciones con atención.

Instrucciones:

1. Antes y después de su entrenamiento, observe el color de su orina en el inodoro.
2. Compare el color que ve con la escala de colores que se muestra a continuación.
3. Marque con una "X" la casilla del color que mejor corresponda al de su orina en cada momento indicado.



Antes del entrenamiento

- Color 1

- Color 2

- Color 3

- Color 4

- Color 5



- Color 6



- Color 7



- Color 8



Después del entrenamiento

- Color 1



- Color 2



- Color 3



- Color 4

- Color 5

- Color 6

- Color 7

- Color 8

¡Muchas gracias por su valiosa colaboración! Su participación es fundamental para el éxito de esta investigación.

Cálculo de % de Cambio de Peso

Esta sección está diseñada para ser completada exclusivamente por el investigador(a) a cargo de la evaluación. Los siguientes datos se registrarán a partir de las mediciones realizadas por medio de bioimpedancia para calcular la variación durante el entrenamiento.

- **Peso inicial:** _____ kg
- **Peso final:** _____ kg
- **Cambio de peso:** _____ %

Estado Nutricional

Esta sección está diseñada para ser completada exclusivamente por el investigador(a) a cargo de la evaluación. Los datos que se registrarán a continuación se obtendrán a través de mediciones por bioimpedancia con la báscula Tanita BC-568, realizadas a cada participante. I

Peso (kg):

Talla (m²):

IMC (kg/ m²):

Porcentaje de Grasa (%):

Anexo 6. Resultados del plan piloto

La prueba piloto se efectuó en 10 bailarines de danza quienes representan el 10% de la muestra, estos tienen características similares a la población de estudio y no forman parte de la muestra final, con el objetivo de validar los instrumentos de recolección de datos. A continuación, se presentan los resultados iniciales de las variables de estudio.

Características Sociodemográficas

Tabla N°1

Caracterización sociodemográfica de los bailarines

Características sociodemográficas	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Sexo		
Femenino	5	50
Masculino	5	50
Edad		
18 a 24 años	5	50
25 a 29 años	4	40
30 a 35 años	1	10
Nivel educativo		
Técnico	2	20
Universitario incompleto	6	60
Universitario completo	2	20

Características sociodemográficas	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Ocupación		
Estudiante	2	20
Estudiante y trabajador	5	50
Asalariado	3	30

La Tabla N°1 presenta las características sociodemográficas de los 10 participantes del plan piloto. La muestra se compone de manera equitativa por sexo 50% femenino y 50% masculino. En cuanto a la edad, la mayor proporción se concentra en el rango de 18 a 24 años con un 50%, seguido de cerca por el rango de 25 a 29 años con un 40% y con el rango de 30 a 35 años con un 10%. Respecto al nivel educativo, la mayoría de los participantes reporta tener estudios universitarios incompletos con un 60%. Finalmente, la ocupación predominante es la de Estudiante y trabajador, que abarca a la mitad de la población de estudio con un 50%.

Características de la Actividad Física

Tabla N°2

Características de la actividad física de los bailarines de danza urbana

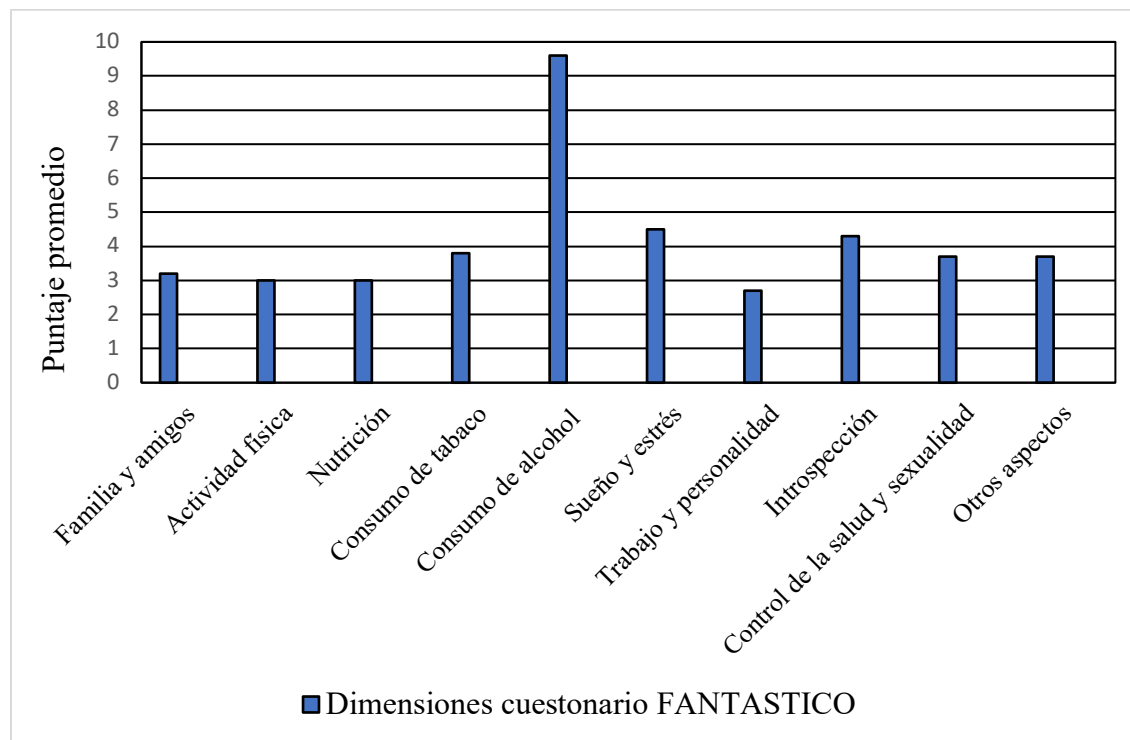
Características de la actividad física	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Frecuencia semanal		
1 a 2 días a la semana	5	50%
3 a 4 días a la semana	3	30%
5 o más días a la semana	2	20%
Horas de entrenamiento semanal		
1 a 2 horas	3	30%
3 a 4 horas	3	30%
5 a 6 horas	1	10%
Más de 10 horas	2	20%

La Tabla N°2 detalla las características de la frecuencia y las horas de entrenamiento semanal los participantes. Se observa que la mitad de la muestra con un 50% realiza su práctica de 1 a 2 días a la semana, mientras que solo con un 20% entrena 5 o más días. En cuanto a las horas de entrenamiento semanal, con un 30% de la población concentra su actividad en un rango de 1 a 2 horas semanales. No obstante, se registra una notable variabilidad, con un 20% de los participantes reportando una carga elevada de más de 10 horas semanales de entrenamiento de danza.

Estilo de Vida

Figura N°1

Promedio de las dimensiones del estilo de vida según el cuestionario FANTASTICO



La Figura N° 2 detalla el promedio de puntuación obtenida por los participantes en las distintas dimensiones evaluadas por el cuestionario FANTASTICO. En el área de Familia y amigos, el grupo alcanzó un promedio de 3.2, situándose en el rango de 0 a 4. Respecto a la Actividad física, el promedio fue de 3, en un rango de 0 a 6. En cuanto a los Temas de nutrición, la puntuación promedio fue de 3, también en el rango de 0 a 6, mientras que el Consumo de tabaco registró un promedio de 3.8 sobre un rango de 0 a 4. En la dimensión de mayor rango, Consumo de alcohol, el promedio obtenido fue de 9.6 dentro del rango de 0 a 12. Las dimensiones del Sueño y estrés tuvo un promedio de 4.5 dentro del rango de 0 a 6, y Trabajo y personalidad mostró el promedio más bajo con 2.7 dentro del rango de 0 a 6. Finalmente, la

Introspección alcanzó un promedio de 4.3 en un rango de 0 a 6, el Control de la salud y sexualidad se ubicó en 3.7 dentro del rango de 0 a 6, y Otros aspectos tuvo un promedio de 3.7, en un rango de 0 a 4.

Tabla N°3

Resultados del cuestionario sobre el estilo de vida

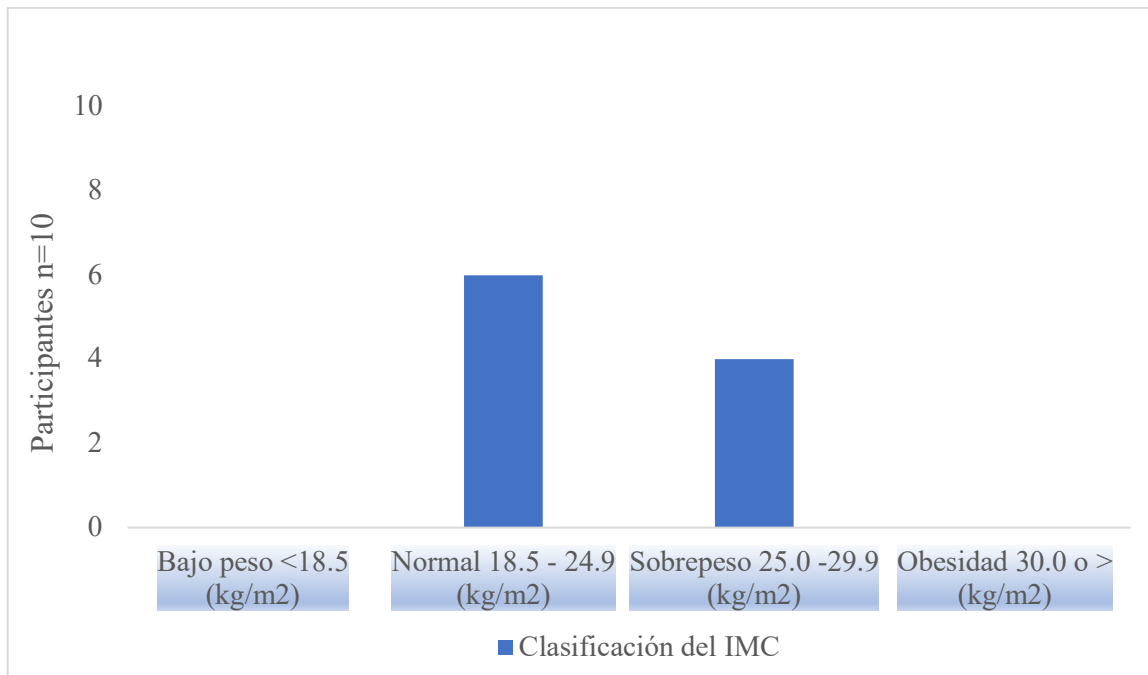
Clasificación del estilo de vida	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Buen trabajo	4	40%
Adecuado	3	30%
Algo bajo	3	30%

La Tabla N°3 presenta la clasificación del estilo de vida de los bailarines obtenida a través del cuestionario FANTASTICO. Se observa que el grupo más numeroso se concentra en la categoría de Buen trabajo, representando un 40% de los participantes, mientras que en la categoría de Adecuado y Algo bajo lo representa un 30% cada uno.

Estado Nutricional

Figura N°2

Clasificación del estado nutricional según IMC



Nota. El grafico representa los resultados de la clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal.

La Figura N°2 ilustra el estado nutricional según el Índice de Masa Corporal (IMC). Se observa que la mayoría de los bailarines, representando un 60% se encuentra en la categoría de estado nutricional normal. Es relevante destacar que un 40% restante de la muestra se clasifica en la categoría de estado nutricional con sobrepeso.

Tabla N°4

Clasificación del estado nutricional según el porcentaje de grasa

Estado nutricional	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Atleta	2	20%
Fitness	3	30%
Promedio/Saludable	3	30%
Obesidad	2	20%

La Tabla N°4 presenta la clasificación del estado nutricional de los participantes con base en su porcentaje de grasa corporal. Se observa que la mayoría de los participantes, específicamente un 30% se ubicó en la categoría promedio/saludable y un 30% en la categoría fitness. Los resultados también muestran una distribución en los extremos, con un 20% de los participantes clasificados como atleta y, en contraste, un 20% ubicado en la categoría de obesidad.

Estado de Hidratación

Tabla N°5

Resultados del estado de la hidratación antes del entrenamiento de acuerdo a la Escala de Armstrong

Estado de Hidratación	Rango de Color	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa
----------------------------------	---------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

			(%)
Bien hidratado	1-3	4	40%
Deshidratado	4-6	6	60%

La Tabla N°5 presenta la clasificación del estado de hidratación antes del entrenamiento según el color de la orina de acuerdo con la escala de Armstrong, antes del entrenamiento. Se observa que antes del entrenamiento, la mayoría de los participantes con un 60%, se encontraban en un estado de Deshidratación y la minoría con un 40% en un estado de Bien hidratado.

Tabla N°6

Resultados del estado de la hidratación después del entrenamiento de acuerdo a la Escala de Armstrong

Estado de Hidratación	Rango de Color	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Bien hidratado	1-3	8	80%
Deshidratado	4-6	2	20%

La Tabla N°6 presenta la clasificación del estado de hidratación después del entrenamiento según el color de la orina de acuerdo con la escala de Armstrong. Los resultados indican que la mayoría de los bailarines con un 80%, se encuentran bien hidratados, mientras que la minoría con un 20% se encuentran deshidratados.

Tabla N°7

Estado de la hidratación de acuerdo con el porcentaje de cambio de peso

Estado de Hidratación	Frecuencia absoluta (n=10)	Frecuencia relativa (%)
Euhidratado (<1%)	4	40%
Deshidratación leve a moderada (1-2%)	6	60%

La Tabla N°7 clasifica el estado de hidratación de los participantes evaluado mediante el porcentaje de cambio de peso corporal después de la sesión de entrenamiento. Los resultados indican que la mayoría de los bailarines con un 60% experimenta una deshidratación de leve a moderada, al registrar una pérdida de peso corporal entre el 1% y el 2%. En contraste, solo el 40% de la muestra se mantiene en estado de euhidratación, es decir, una pérdida de peso menor al 1% de peso corporal.

Anexo 7. Carta de Autorización de CENIT

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO

POLITICA DE ENTREGA DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION (TFG)

El Centro de Información Tecnológico (CENIT), resguardará los TFG y los tendrá a disposición de los usuarios.

El proceso de confección del TFG será dictado por la Dirección de Carrera en conjunto con la Dirección de Registro.

Los criterios para la recepción serán los siguientes:

1. Una vez defendido el trabajo final deberá el estudiante realizar el depósito del TFG en el repositorio institucional, para dicho fin se encuentra a disposición del estudiante una plataforma online. (Para hacerle llegar el procedimiento al estudiante es necesario que el Departamento de Registro nos haga llegar cada cuatrimestre la lista oficial de los estudiantes matriculados en el requisito de graduación)
2. El colaborador de registro verificará el cumplimiento de las disposiciones requeridas, para ello contará con un acceso a la plataforma, realizado esto procederá a darle el visto bueno para que el CENIT realice la última revisión. (Para llevar el control de cuáles TFG cuentan con el VB de Registro, se contará con un formato en Excel que se encontrará ubicado en la carpeta compartida entre Registro y el CENIT)
3. El colaborador de biblioteca deberá verificar que el archivo enviado por el estudiante cuente con los requerimientos establecidos (Formato PDF, carta tutor, lector, filólogo, declaración jurada y licencia de autorización de los autores), una vez realizada la revisión se procederá a dar el visto bueno final.
4. Como parte de las cartas que debe contener el documento se encuentra la licencia de autorización de los autores, con el fin de que el documento quede a disposición de los usuarios en la Biblioteca Digital. (Ver anexo)
5. Una vez que el estudiante cuente con el visto bueno final y siempre y cuando no tenga pendientes en biblioteca, se pondrá a su disposición el Paz y Salvo para que proceda realizar el pago de los derechos de graduación (Los colaboradores del CENIT se encargaran de genera los Paz y Salvo y compartirlos con Registro por medio de la carpeta compartida).

La presente entra en vigor de manera inmediata a su conocimiento y fecha, siendo los _____ días del mes de ____ de ____ en San José, Costa Rica.

Dirección de Registro

Dirección del CENIT

ANEXOS

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, Costa Rica

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT) Estimados

Señores:

El suscrito (a) Kimberly Alexa Mora Zamora con número de identificación 117390854 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación entre el estilo de vida, estado nutricional y nivel de hidratación durante un entrenamiento en bailarines de danza urbana de 18 a 35 años de San José, Costa Rica durante el 1er semestre del 2025 presentado y aprobado en el año 2026 como requisito para optar al título de Licenciatura; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



117390854

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio) LICENCIA Y
AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.