

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura*

**RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS CON EL ESTILO DE VIDA
Y LAS CONDICIONES DE TRABAJO DE
BAILARINES PROFESIONALES DE AMBOS
SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA GAM, 2021**

SARA MEDINA HERNÁNDEZ

Febrero, 2021

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1.1 Antecedentes del problema	2
1.1.2 Delimitación del problema.....	8
1.1.3 Justificación.....	9
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.3.1 Objetivo General	11
1.3.2 Objetivos Específicos.....	11
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	12
1.4.1 Alcances de la investigación	12
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	13
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO.....	14
2.1.1 Baile en Costa Rica	14
2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	17
2.2.1 Baile o danza.....	17
2.2.2 Estilos de baile	18
2.2.3 Profesional en baile.....	20
2.2.4 Formación de bailarines profesionales en Costa Rica.....	22
2.2.5 Condiciones de trabajo.....	25
2.2.6 Estilo de vida.....	29
2.2.7 Hábitos alimentarios.....	33

2.2.8 Necesidades nutricionales de los bailarines	35
CAPÍTULO III	41
MARCO METODOLÓGICO	41
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS.....	42
3.3.1 Población.....	42
3.3.2 Muestra.....	43
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	44
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.4.1 Validez del cuestionario.....	45
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	46
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	46
3.7 PLAN PILOTO	58
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	59
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	59
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	60
CAPÍTULO IV	61
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	61
4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	62
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS	63
4.3 ESTILO DE VIDA.....	76
4.4 CONDICIONES DE TRABAJO	81
4.5 Relación entre hábitos de alimentación y estilo de vida.....	89
4.6 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO.....	94
4.7 RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y CONDICIONES DE TRABAJO	96
4.8 RELACIONES TRIVARIADAS.....	99
CAPÍTULO V.....	101
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	101
5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	102
5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS	103

5.3 ESTILO DE VIDA.....	108
5.4 CONDICIONES DE TRABAJO	110
5.5 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA	113
5.6 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONDICIONES DE TRABAJO	115
5.7 RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y CONDICIONES DE TRABAJO	118
5.8 ANÁLISIS TRIVARIADO.....	120
CAPÍTULO VI	122
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	122
6.1 CONCLUSIONES	123
6.2 RECOMENDACIONES	126
BIBLIOGRAFÍA	127
ANEXOS	138

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Criterios de inclusión y exclusión de la investigación.....	44
Tabla N°2. Operacionalización de las variables de la investigación	47
Tabla N°3. Datos sociodemográficos de los participantes del estudio según sexo, 2021	62
Tabla N°4. Distribución porcentual de la población según tiempos de comida que realizan y motivos por los que se saltan los tiempos de comida, 2021	63
Tabla N°5. Estilo de alimentación de los profesionales en danza, 2021	65
Tabla N°6. Distribución de la población según encargados de la compra y de la preparación de alimentos en la población de estudio, 2021	65
Tabla N°7. Distribución porcentual de la población según métodos de cocción más utilizados por tipo alimento en función del encargado de la preparación de los alimentos, 2021.....	68
Tabla N°8. Consumo de alimentos antes y después de realizar una clase o actividad física en la población de estudio, 2021	69
Tabla N°9. Alimentos consumidos antes y después de una clase o actividad física en la población en estudio, 2021	70
Tabla N°10. Tipos de hidratantes y cantidad de líquido ingerido durante las clases de baile en los profesionales en danza, 2021	71
Tabla N°11. Tipos de actividad física que realiza la población en estudio, 2021	76
Tabla N°12. Distribución porcentual según frecuencia, horas semanales y horario destinado a la actividad física de la población de estudio, 2021	77
Tabla N°13. Aspectos relacionados a las actividades realizadas en el tiempo libre de la población en estudio, 2021	79
Tabla N°14. Aspectos relacionados con el consumo de alcohol obtenidos en la población en estudio, 2021.....	79
Tabla N°15. Aspectos relacionados con el hábito de fumar obtenidos en los bailarines profesionales, 2021.....	80
Tabla N°16. Distribución porcentual según la frecuencia y duración de las clases de baile que realizan los profesionales de danza, 2021	83
Tabla N°17. Distribución de los participantes del estudio según horas semanales dedicadas a clases de baile como parte del entrenamiento profesional y horas semanales destinadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, entre otros, 2021	84
Tabla N°18. Distribución de los participantes del estudio según ocupaciones diferentes a la danza y horas destinadas a dichas ocupaciones, 2021	87
Tabla N°19. Distribución según horario de trabajo, jornada laboral y carga laboral de los bailarines profesionales, 2021	88
Tabla N°20. Relación entre el tipo de actividad física que realizan los profesionales en danza del estudio con los hábitos alimentarios que tienen, 2021	89

Tabla N°21. Relación entre la frecuencia en que los profesionales en danza realizan actividad física con sus hábitos alimentarios, 2021	90
Tabla N°22. Relación entre la frecuencia del consumo de alcohol y la frecuencia de pedir alimentos fuera de casa de los profesionales en danza, 2021	92
Tabla N°23. Relación entre los días destinados al descanso físico con hábitos alimentarios de los bailarines profesionales, 2021.....	92
Tabla N°24. Relación entre las horas de sueño con hábitos alimentarios de los bailarines profesionales, 2021.....	93
Tabla N°25. Relación entre la duración de las clases de baile que toman los bailarines profesionales el estudio con sus hábitos alimentarios, 2021	94
Tabla N°26. Relación entre la jornada laboral de los bailarines profesionales participantes del estudio con la compra y la preparación de alimentos, 2021	95
Tabla N°27. Relación entre el rol o categoría de danza a la que se dedica el bailarín profesional con sus hábitos alimentarios, 2021	95
Tabla N°28. Relación entre las horas semanales dedicadas a otra ocupación distinta a la danza con el estilo de vida de los profesionales en danza del estudio, 2021	97
Tabla N°29. Relación entre las horas semanales que destinan los profesionales en danza a tareas directamente relacionadas con la danza con el estilo de vida de estos, 2021.....	97
Tabla N°30. Relación entre el rol o la categoría de danza a la que se dedican los bailarines profesionales de la población de estudio con su estilo de vida, 2021	98
Tabla N°31. Relación entre el estilo de baile que realizan los bailarines de forma profesional con su estilo de vida, 2021.....	98
Tabla N°32. Relación entre las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos, con las horas semanales destinadas al tiempo libre y las horas semanales dedicadas a la ocupación distinta a la danza en los bailarines de forma profesional con su estilo de vida, 2021.....	99
Tabla N°33. Relación entre el consumo de suplementos de proteína, la frecuencia de actividad física y la frecuencia de asistir a clases de baile en los bailarines, 2021	99
Tabla N°34. Relación entre la frecuencia de actividad física, la frecuencia de asistir a clases de baile y la frecuencia de consumo en los profesionales en danza, 2021.....	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Horas semanales destinadas a la preparación de alimentos por parte de la población en estudio, 2021.....	66
Figura N°2. Frecuencia en la compra de comida fuera de casa en los profesionales en danza, 2021	66
Figura N°3. Cantidad de líquido ingerido al día por parte de la población de estudio, 2021....	69
Figura N°4. Tipos de suplementos consumidos de forma regular en los profesionales en danza, 2021	71
Figura N°5. Frecuencia de consumo de alimentos de origen animal en la población en estudio, 2021	72
Figura N°6. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasa en los profesionales en danza, 2021	73
Figura N°7. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la población en estudio, 2021 ..	74
Figura N°8. Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de cereales o harinas en los participantes de la población en estudio, 2021	74
Figura N°9. Frecuencia de consumo de otros alimentos en la población en estudio, 2021	75
Figura N°10. Distribución porcentual de los bailarines profesionales que realizan actividad física, 2021.....	76
Figura N°11. Número de días de descanso físico a la semana que toman los profesionales en danza, 2021	78
Figura N°12. Horas de sueño diarias que realiza la población de estudio, 2021.....	78
Figura N°13. Clasificación según los años de estar bailando de forma constante en los bailarines profesionales, 2021.....	81
Figura N°14. Clasificación de las agrupaciones en las que pertenecen los profesionales de danza según sector público, privado y/o bailarín(a) independiente, 2021	81
Figura N°15. . Estilos de baile en los que se enfocan profesionalmente los participantes en estudio, 2021.....	82
Figura N°16. Clases de baile que realizan los profesionales en danza como parte del entrenamiento profesional, 2021	83
Figura N°17. Categorías o rol de profesión en danza a la que se encuentra activa la población en estudio, 2021.....	85
Figura N°18. Categorías o rol de profesión en danza a la que se encuentra activa la población en estudio, 2021.....	86
Figura N°19. Distribución porcentual de los bailarines profesionales según la cantidad de horas semanales dedicadas a actividades laborales relacionadas con la danza (planeación, montar coreografía, dar una clase, investigación, entre otras), 2021.....	86

DEDICATORIA

A Betty, Alba y Javier, por su amor incondicional

A mi familia, por creer en mis sueños e ideas y apoyarme siempre

AGRADECIMIENTO

A todos los bailarines que participaron en la investigación y a quienes apoyaron la investigación.

A mi tutor, el Licenciado Sergio Mora, por su guía y apoyo brindado durante el proceso de esta investigación.

A mi lector, el Licenciado Víctor Rodríguez, por su colaboración en la elaboración de esta investigación.

A las personas que me inspiraron a lo largo de la carrera y me ayudaron a mejorar tanto personal como profesionalmente.

A mi grupo de estudio, mis amigas quienes ayudaron a que la experiencia universitaria fuera mejor y a que los momentos difíciles se vieran con una mejor perspectiva.

RESUMEN

Introducción: La alimentación juega un papel fundamental para la salud, la composición corporal y el rendimiento ideal del bailarín, más aún si son profesionales en danza, sin embargo, la mayoría de los estudios han descrito la alimentación de los bailarines como inadecuada, principalmente por tener hábitos alimentarios no saludables, en relación con el gasto energético y los esfuerzos físicos que realizan. En el presente se realiza un análisis para encontrar aquellos factores como lo son el estilo de vida y las condiciones de trabajo, que pueden estar relacionados con sus hábitos alimentarios.

Objetivo General: Relacionar los hábitos alimentarios con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de bailarines profesionales de ambos sexos de 18 a 64 años de la GAM, 2021

Metodología: Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, con un diseño no experimental transversal, con una muestra no probabilística de 100 bailarines profesionales tanto masculinos como femeninos de edades entre 18 a 64 años de la GAM de Costa Rica, que se dedican profesionalmente a alguno de los siguientes estilos: contemporáneo o moderno, ballet, hip hop, jazz o baile de salón. A cada uno se les aplica una encuesta virtual con los siguientes apartados: datos sociodemográficos, condiciones de trabajo, estilo de vida y hábitos alimentarios, dentro de esta última se aplica una frecuencia de consumo de alimentos. Se realiza un análisis descriptivo para cada variable y el método de correlación de Pearson, utilizando el estadístico de Chi cuadrado, para determinar la correlación significativa entre las variables relacionadas.

Resultados: Participan 71 bailarinas del sexo femenino y 29 del sexo masculino, con una edad promedio de 26.9 años. A partir de los datos arrojados por la encuesta se logra realizar la descripción detallada de las siguientes variables: hábitos alimentarios, estilo de vida y condiciones de trabajo. Donde se obtiene que, realizan entre 4-6 tiempos de comida, prefieren preparaciones hervidas o al vapor y fritas. Toman agua como principal hidratante, ingieren entre ½ litro y 1 litro para rehidratarse. Hay un alto consumo de suplementos (multivitaminas, hierro calcio y suplementos de proteína). Todos los participantes asisten a clases de baile, un 74% realiza actividad física. Un 74% toma alcohol y un 10% fuma. La mayoría cuenta con 10 años o más de estar bailando de forma constante, un 47% pertenece al sector privado, un 87% tiene otra ocupación además de la danza, con una carga laboral alta y una jornada laboral diurna. Al relacionar las tres variables del estudio, se encuentran relaciones significativas y no significativas.

Discusión: Los bailarines profesionales presentan adecuados hábitos alimentarios, en cuanto a los tiempos de comida que realizan, los alimentos y los momentos que consumen antes y después de realizar actividad física, sin embargo, no muestran tener relación significativa con el tipo de actividad física que realizan. También, muestran relaciones significativas entre el consumo de suplementos de proteína y la frecuencia en que realizan actividad física, tanto clases como ejercicio. Por otra parte, la jornada laboral de los bailarines profesionales, presenta correlaciones significativas con los encargados de la compra y preparación de alimentos y las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos, siendo la disponibilidad de tiempo un factor importante en esta población de estudio.

Conclusiones: Los hábitos alimentarios de los bailarines se encuentran relacionados con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de los bailarines profesionales. La presencia de relaciones no significativas es igual de importantes que las significativas para la investigación, ya que, indican las situaciones donde hay vacíos en las prácticas alimentarias de los bailarines que pueden mejorarse, y, por ende, marcan una posible área de investigación para el área de nutrición en esta población.

Palabras claves: profesionales en danza, bailarines profesionales, hábitos alimentarios, suplementos, deporte estético, hidratación, tipos de baile, horas semanales.

ABSTRACT

Background: Food plays a fundamental role for the health, body composition and ideal performance of the dancer, even more so if they are professionals in dance, however, most studies have described the diet of dancers as inadequate, mainly due to having unhealthy eating habits, in relation to energy expenditure and physical efforts made. At present, an analysis is carried out to find those factors such as lifestyle and working conditions, which may be related to their eating habits.

General Objective: Relate the eating habits with the lifestyle and working conditions of professional dancers of both sexes from 18 to 64 years of the GAM

Methods: This research has a quantitative, correlational approach, with a non-experimental cross-sectional design, with a non-probabilistic sample of 100 professional dancers, both male and female, aged 18 to 64 years from the GAM of Costa Rica, who are professionally engaged in any of the following styles: contemporary or modern, ballet, hip hop, jazz, or ballroom dance. A virtual survey is applied to each one with the following sections: sociodemographic data, working conditions, lifestyle and eating habits, within the latter a frequency of food consumption is applied. A descriptive analysis is performed for each variable and the Pearson correlation method, using the Chi-square statistic, to determine the significant correlation between the related variables.

Results: 71 female dancers and 29 male dancers participated, with an average age of 26.9 years, most of them residents of San José. From the data produced by the survey, it is possible to make a detailed description of the following variables: eating habits, lifestyle and working conditions. Where it is obtained that, they make between 4-6 times of food, they prefer boiled or steamed and fried preparations. They drink water as the main moisturizer, ingest between ½ liter and 1 liter to rehydrate. There is a high intake of supplements (multivitamins, iron, calcium, and protein supplements). All participants attend dance classes, 74% do physical activity. 74% drink alcohol and 10% smoke. Most of them have been dancing constantly for 10 years or more, 47% belong to the private sector, 87% have another occupation besides dance, with a high workload and a daytime working day. When relating the three variables of the study, significant and non-significant relationships are found.

Discussion: Professional dancers have adequate eating habits, in terms of the mealtimes they do, the foods and the times they consume before and after doing physical activity, however, they do not show a significant relationship with the type of physical activity they do. perform. They have a low fluid intake for being physically active people. They also show significant relationships between the consumption of protein supplements and the frequency of physical activity, both classes and exercise. On the other hand, the working hours of professional dancers show significant correlations with those in charge of buying and preparing food and the weekly hours dedicated to preparing food, with time availability being an important factor in this study population.

Conclusions: The eating habits of dancers are related to the lifestyle and working conditions of professional dancers. The presence of non-significant relationships is just as important as the significant ones for the investigation, since they indicate the situations where there are gaps in the dancers' eating practices that can be improved, and, therefore, mark a possible area of investigation for the nutrition area in this population.

Keywords: dance professionals, professional dancers, eating habits, supplements, aesthetic sport, hydration, types of dance, weekly hours.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el siguiente capítulo se presentan los antecedentes internacionales y nacionales que permiten comprender la situación de los bailarines por medio de los resultados obtenidos de diferentes investigaciones. Además, se presenta la justificación de la investigación, el problema central y los objetivos que se buscan en el presente estudio.

1.1.1 Antecedentes del problema

Se han realizado numerosos estudios en los bailarines, sobre todo para conocer su composición corporal, hábitos alimentarios, ingesta y gasto calóricos. Para esta investigación se rescatan algunos de los estudios realizados en bailarines semiprofesionales o profesionales o bien, con edades cercanas a las de este estudio, que practican los estilos de danza relacionados con la investigación.

Como el caso de un estudio realizado en España, donde se estudia a profesionales y estudiantes de danza de diferentes especialidades (clásico, español y contemporáneo) de edades entre 19 y 23 años, con un tiempo de 7 años dedicados exclusivamente a la danza, con un periodo de práctica de mínimo de 20 horas a la semana y 39 semanales. Con el fin de identificar la composición corporal y el somatotipo del bailarín, y así, elaborar pautas y recomendaciones alimentarias adaptadas a las necesidades de los bailarines, según sus requerimientos individuales, rendimiento físico e imagen corporal. En este se encuentran diferencias en el gasto energético según la especialidad de baile y un consumo energético inferior al recomendado según la teoría. Su alimentación a nivel cualitativo refleja la necesidad de adaptaciones por no alcanzar a cumplir con las recomendaciones por grupo de alimento. Se encontraron diferencias en la contextura corporal según la especialidad, sobre todo en masa grasa y muscular (Costa, 2009).

Por otra parte, en Hungría se estudian a bailarines de salón de competencia con el fin de medir la intensidad del baile según el género. Para ello, se incluyen a diez parejas de baile y se les mide la frecuencia cardíaca máxima y el consumo relativo de oxígeno, donde encontraron que las mujeres tienen estas dos mediciones mayores al compararlas con los hombres, llegando al resultado de que el baile de salón resulta más intenso para las mujeres debido a su técnica de agarre única (Vaczi et al., 2016).

Siguiendo este estilo de baile, en Brasil se estudia a bailarines de salón profesionales cuyo objetivo es el de analizar la prevalencia, las características y los factores asociados a las lesiones de estos bailarines. A pesar de no estar directamente relacionado con temas nutricionales, en este se estudian índices antropométricos y constitución corporal de los bailarines (Cardoso et al., 2020). Esta situación ocurre igualmente en la investigación realizada por Ursej et al. (2019): *“Investigación de la prevalencia y los predictores de la ocurrencia de lesiones en bailarines de hip hop competitivos: análisis prospectivo”*.

Un estudio realizado a estudiantes de danza profesional de diferentes especialidades (danza española, clásico y contemporáneo) tiene como objetivo el evaluar y comparar los resultados antropométricos, nutricionales y de imagen corporal frente a un grupo control de adolescentes estudiantes que no realizan actividad física intensa ni de forma regular. En este estudio se encuentra que tanto el grupo control como el experimental tienen una alimentación desequilibrada: hipocalórica, hipoglucémica y baja en fibra, en el caso del grupo experimental se encuentra un bajo consumo de proteína. El grupo experimental frente al grupo control tiene valores menores en: porcentaje de grasa corporal, tensión sistólica, ingesta de vitamina B12 y valores superiores de masa ósea, gasto energético total, gasto por actividad física, ingesta energética diaria, ingesta de micronutrientes como magnesio, vitamina B1 y B6. Mientras que

al comparar entre las danzas se encuentra que, los bailarines de la danza española son los que tienen mayor peso y porcentaje de grasa corporal, al igual que un mayor gasto energético total y de actividad física, mientras que, en la danza clásica, se tiene valores inferiores en la grasa corporal y masa muscular (Mateos, 2017).

Un estudio longitudinal realizado a bailarinas universitarias de ballet y danza moderna, de la Universidad de Idaho, Estados Unidos, busca cambios en la composición corporal y en la dieta por un periodo de dos años. En este se relaciona a los estudiantes universitarios con su contexto (edad, etapa de vida), como un factor que puede influir en las decisiones de su alimentación. Como conclusión de la investigación se tiene que no se encontraron cambios significativos ni en la composición corporal ni en la dieta durante el periodo de estudio. Además, las estudiantes mostraron tener un IMC normal pero un porcentaje de grasa alto, clasificándose como obesidad de peso normal. Se encontraron consumos bajos de carbohidratos y proteínas, al igual que de micronutrientes y una alimentación que no se adapta a los periodos de entrenamiento (A. Brown et al., 2020).

Otras investigaciones se interesan por identificar el balance energético de los bailarines por medio de la relación entre el gasto y la ingesta energética, como el caso del estudio realizado en Grecia en el 2014, involucrando a una muestra de bailarinas con más de dos años de asistir a clases de danza, con una edad media de 21 en el caso de las mujeres y 27 años en los hombres en tres tipos de danza: ballet, jazz y danza contemporánea. Para ello se toman: medidas antropométricas, se calcula por tres días consecutivos el gasto energético por medio de sensores portátiles y registros de actividad física, así como la ingesta dietética, además, se preguntan por hábitos de compra y cocina, horas de trabajo, horas de inactividad, de sueño y de actividad física. Se encuentra como resultado una ingesta de líquido y de carbohidratos insuficiente según

las recomendaciones y un balance negativo tanto en los hombres como para las mujeres (Rossiou et al., 2017).

Un estudio similar realizado en Estados Unidos, con la intención de analizar de forma paralela la ingesta con el gasto energético, toma en cuenta a estudiantes preprofesionales de pregrado de danza contemporánea con una edad media \pm DE 21 ± 2 años, en el que tenían como objetivo determinar la ingesta de energía y macronutrientes y el gasto energético durante un periodo de entrenamiento de 7 días, tomando en cuenta 5 días de entrenamiento y dos días sin entrenamiento, para ello usan acelerómetro junto a diarios de alimentos pesados y entrevistas de recordatorio dietético; adicional, se pregunta por antecedentes de danza y dietéticos, ciclo menstrual y se evalúan conductas alimentarias restringidas y se toman mediciones antropométricas. Como resultado del estudio se tiene que al igual que en el caso de Rossiou, et al. (2017), los bailarines tienen un balance energético negativo durante los entrenamientos, sin embargo, los fines de semana se registra un balance positivo. De igual forma, el consumo de carbohidratos es inadecuado, y, en el caso de los fines de semana, las grasas y el alcohol tienen un alto consumo (M, Brown et al., 2017).

Siguiendo esta línea de investigación, el estudio de España, publicado en el 2019, estudia a bailarines de danza contemporánea para conocer el balance energético por tres días consecutivos, durante el periodo de actuación. Donde se obtiene como resultado un balance energético negativo tanto en hombres como en mujeres, indicando que se debe aumentar el consumo de energía durante los días de entrenamiento para compensar las demandas de energía (Morente y Calvo, 2019).

A nivel de Costa Rica, el trabajo de Chacón y Valverde (1989), marca un inicio en el estudio de bailarines costarricenses en relación con temas de importancia nutricional, dicho estudio se publica como artículo hasta el 2003. En este se busca establecer normas de composición corporal para el bailarín costarricense de danza contemporánea. Participan 91 bailarines, de edades entre 17 y 35, agrupados en categorías profesional, semiprofesional y aficionado según las horas de entrenamiento por semana, donde, por medio de medidas antropométricas (peso, talla y pliegues cutáneos), se calcula el porcentaje de grasa corporal, el peso libre de grasa y el peso de la grasa, donde se encuentra que, en el caso de las bailarinas, a mayor grado de profesionalismo, menores fueron los valores registrados de cantidad relativa de grasa corporal. Deducen que, además del número de horas dedicadas a la práctica, hay otros factores que pueden influir en el porcentaje de grasa corporal.

Por otra parte, Madrigal y González, (2008), involucran a 24 bailarinas semiprofesionales de ballet clásico de 18 a 30 años, con el fin de estudiar el estado nutricional, las prácticas, creencias alimentarias de las bailarinas de ballet. En este se analizan datos bioquímicos (hemoglobina y hematocrito), antropométricos (IMC, porcentaje de grasa corporal, densidad ósea) y dietéticos, en este último se incluye hábitos de consumo, preferencias alimentarias, creencias, prácticas para mejorar el rendimiento, además de conocer los factores predisponentes a desórdenes alimentarios. Donde se tiene un IMC promedio de $20.6 \text{ Kg/m}^2 \pm 1,3$, un rango de porcentaje de grasa de 12 a 29%. Se identifican dietas hipocalóricas deficientes en micronutrientes (excepto niacina y vitamina B6), pero con una distribución porcentual de macronutrientes del Valor Energético Total (VET) adecuada, con un bajo consumo de frutas, lácteos y carbohidratos. Además, se encuentra una mayor relación en las bailarinas que tienen un $\text{IMC} \geq 20.0 \text{ kg/m}^2$ con tener factores de riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Dichos estudios involucran a bailarines según las horas de entrenamiento que realizan, tomando en cuenta a profesionales, o semiprofesionales, mayores de edad, en estilos de baile específicos, ya sea danza contemporánea o ballet.

En el caso de un estudio realizado en el 2017, se tiene a bailarines de edades entre 5 a 19 años, estudiantes de varias disciplinas: ballet, jazz, danza contemporánea, acrobacia en telas, hip hop y los involucrados en la compañía de danza de la academia en la que se realiza el estudio. En este se desarrollan evaluaciones antropométricas, dietéticas y se identifican factores de riesgo nutricional. Donde se obtiene que hay un alto consumo de harinas refinadas, alimentos fuentes de azúcar y grasa y un bajo consumo de agua, frutas y vegetales, omisión de tiempos de comida principales, identificados como inadecuados hábitos alimentarios en los estudiantes (Morales, 2017).

Por otra parte, un estudio realizado a estudiantes de edades entre los 15 y 60 años con un IMC de entre 24.9 y 18.5 Kg/m², matriculados en la academia Aire, en el cual dan clases de danza (ballet, contemporáneo, tap y danzas urbanas), yoga y pilates, la cual tiene como fin investigar el consumo y el conocimiento de alimentos antes y después de los entrenamientos, y una evaluación nutricional por medio de mediciones antropométricas. Donde se tiene un IMC promedio de 23.3Kg/m² ± 3.3 y un porcentaje de grasa de 27 ±8.0. En sus resultados, se encuentra que no hay relación entre los conocimientos sobre alimentos consumidos antes y después del entrenamiento y el IMC, los estudiantes muestran tener un conocimiento bueno, pero no lo ideal para personas físicamente activas. Se muestra también, una preferencia en carbohidratos simples antes de los entrenamientos y un bajo consumo de frutas y lácteos tanto antes como después de los entrenamientos (Brenes, 2019).

1.1.2 Delimitación del problema

El presente trabajo de investigación se lleva a cabo en 100 bailarines profesionales, de sexo femenino y masculino, de edades entre los 18 años hasta los 64 años, con una edad promedio de 26.9 años, que residen en la Gran Área Metropolitana, que se desempeñan profesionalmente en alguno o algunos de los siguientes estilos de danza: contemporáneo o moderno, ballet, hip hop y estilos derivados, jazz y baile de salón, durante el periodo de enero a marzo del 2021.

1.1.3 Justificación

El baile además de ser un arte se caracteriza por emplear el cuerpo como principal medio de expresión, por lo tanto, necesita de la combinación de técnicas para su entrenamiento físico, como por ejemplo el desarrollo de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, además de esfuerzos mentales como coordinación y concentración (Alises, 2015; A, Brown et al. 2020).

En los deportes estéticos, la alimentación juega un papel fundamental para la salud, la composición corporal y el rendimiento ideal del bailarín, más aún si son profesionales en danza, sin embargo, la mayoría de los estudios han descrito la alimentación de los bailarines como inadecuada, principalmente por tener hábitos alimentarios no saludables, en relación con el gasto energético y los esfuerzos físicos que realizan (Madrigal y González, 2008; Mateos, 2017; Morales, 2017).

Dentro de estas prácticas inadecuadas, se han encontrado diferentes situaciones, por una parte, se identifican prácticas restrictivas, lo cual puede conllevar a numerosas complicaciones como a cualquier deportista, como la pérdida de masa muscular y la disminución de la resistencia física (A, Brown., et al. 2017; Costa, 2009); caso contrario, se debe considerar los efectos por el exceso de peso adicional o bien, grasa corporal en el bailarín, donde se reduciría su capacidad de trabajo (Chacón y Valverde, 2003); o bien, casos donde no cumplen con las recomendaciones nutricionales de carbohidratos, grasas, proteínas, agua y micronutrientes. Todas estas situaciones, tienen un efecto negativo tanto en el rendimiento del bailarín, como en su salud (Duane y Gaines, 2018).

Por lo tanto, la nutrición tiene un papel fundamental en brindar la correcta guía nutricional a los bailarines, como concuerdan varios de los autores (A, Brown et al., 2020; M, Brown et al., 2017; Morente y Calvo, 2020). Sin embargo, para lograr esto, es importante que los nutricionistas

conozcan sobre el estilo de vida que caracteriza este grupo de población, para que, al visualizar el contexto del bailarín, el manejo nutricional incluya estrategias diseñadas para esta población, que ayuden a mejorar su alimentación (Rossiou, et al., 2017). Los nutricionistas puede ser un pilar para que el bailarín le dé la importancia necesaria a asistir a asesorías nutricionales y por ende mejoren sus prácticas alimentarias en el entrenamiento.

De acuerdo con la información consultada de forma personal a una persona del medio, explica que como bailarina entiende la importancia de una alimentación adecuada para evitar lesiones y ayudar en el rendimiento durante las clases y entrenamiento, sin embargo, cuenta a partir de su experiencia, que a pesar de haber visitado a varios nutricionistas, no ha podido seguir un plan de alimentación por su estilo de vida, horarios de trabajo y entrenamiento, en relación con el tiempo disponible para su alimentación (J. Esquivel, comunicación personal, 28 de junio, 2020).

Por medio del presente, se realiza un análisis para encontrar aquellos factores como lo son el estilo de vida y las condiciones de trabajo, que pueden estar relacionados con sus hábitos alimentarios. Esto puede servir al campo nutricional como puntos estratégicos que hay que considerar para un abordaje nutricional adaptado a las características y necesidades propias de esta población, también, considerando la escasa información sobre las variables en estudio en los bailarines costarricenses, se evidencia la importancia de esta investigación al incluir a esta población.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de bailarines profesionales de ambos sexos de 18 a 64 años de la GAM, 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos que guían la investigación.

1.3.1 Objetivo General

Relacionar los hábitos alimentarios con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de bailarines profesionales de ambos sexos de 18 a 64 años de la GAM, 2021

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Caracterizar socio-demográficamente a los bailarines profesionales de 18 a 64 años de la GAM
2. Conocer los hábitos de alimentación de los bailarines profesionales del estudio por medio de una encuesta virtual y una frecuencia de consumo
3. Identificar el estilo de vida de los bailarines profesionales participantes de la investigación a través de una encuesta virtual
4. Caracterizar a los bailarines profesionales según el tipo de baile que desempeña, el rol y horario de trabajo empleando una encuesta virtual
5. Relacionar los hábitos de alimentación con el estilo de vida de los bailarines profesionales

6. Relacionar los hábitos de alimentación con las condiciones de trabajo de los bailarines profesionales

7. Relacionar el estilo de vida con las condiciones de trabajo de los bailarines profesionales

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y las limitaciones encontrados durante la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

No se encuentran alcances en la investigación.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Se presenta una ausencia de bases de datos que involucre a bailarines profesionales a nivel nacional para conocer la cifra que representa la población del estudio. En el caso de la Universidad Nacional cuenta con una base de datos de estudiantes graduados, sin embargo, por políticas de privacidad de datos, no se tiene acceso a esta. Por otra parte, aunque Anatradaza cuenta con una lista de contactos para envío de correos, esta se encuentra desactualizada y tampoco se pueden identificar dentro de la lista a aquellos que corresponden a bailarines profesionales. Tampoco hay censos a nivel nacional que involucren a esta población de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se desarrolla el contexto histórico a nivel nacional de la danza y su construcción hasta la actualidad y el contexto teórico-conceptual, en el cual se definen las variables y las dimensiones que son de interés para la investigación.

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

A continuación, se muestra una aproximación de las diferentes influencias de danza, con el fin de mostrar de forma general el recorrido de la danza en Costa Rica, reconociendo la existencia de más personajes, y agrupaciones de los mencionados en el presente, que también forman parte de la construcción de bailarines hasta la actualidad.

2.1.1 Baile en Costa Rica

El ballet en Costa Rica inicia con Grace Lindo, en su Ballet de Grace Lindo, donde surge Margarita Esquivel, una de las primeras bailarinas de ballet e importante coreógrafa de este estilo de baile en la década de 1940 creadora del Ballet Tico. En esta época también destaca el trabajo de Margarita Bertheau, por su promoción del desarrollo artístico y cultural del país, fundadora del Ballet Pro-Arte, la cual fue cerrada en 1948 a causa de la Guerra Civil de Costa Rica. La formación académica del bailarín en esta época era integral, ya que no solo se aprendía de baile sino también de pintura, escultura, poesía, literatura (Tiempo Líquido, 2020a).

El Conservatorio de Castella, se funda en 1953 por el Maestro Arnoldo Herrera González, “bajo el paradigma: Educar a los niños, niñas y adolescentes a través del Arte”, en este se forman a niños y jóvenes a partir de la edad de 6 años con educación básica de primaria y secundaria, y a su vez, brindan formación artística, dentro de las cuales se encuentra danza: ballet, danza contemporánea y folclore (Conservatorio de Castella, s.f).

Entre 1970 y 1980, fue una época importante para la danza en Costa Rica, influyendo en el movimiento cultural del país. Sobresalen personajes importantes de la danza en Costa Rica, entre ellos Graciela Moreno, Rogelio López, Jorge Ramírez, Mireya Barboza, Cristina Gigirey y Elena Gutiérrez consideradas estas tres últimas como las pioneras de la danza moderna y contemporánea en estos años, con una influencia extranjera. Es entonces donde la danza contemporánea y moderna comienza a tomar más fuerza en Costa Rica. En este periodo se fundan numerosas instituciones y agrupaciones de baile entre ellas: el Taller de Danza Contemporánea del Ministerio de Cultura (1970), Escuela de Danza de la Universidad Nacional (1974), Ballet Moderno de Cámara (1975), Danza Universitaria o Danza U de la Universidad de Costa Rica (1978), Danzacor (1978), Danza TEC (1978) Compañía Nacional de Danza (1979), el Taller Nacional de Danza (1980), Compañía Cámara Danza UNA (1981), Danza Abend (1983) (Fernández, 1996; Pendones, 1999; Tiempo Líquido, 2020a; Tiempo Líquido, 2020b).

En esta época, la danza tenía un contenido social y político, donde se proyectaban situaciones que estaban pasando a nivel nacional. Después de mediados de los años 80, ocurre un cambio en la temática donde se comienzan a presentar conflictos personales. Este cambio ocasiona una pérdida en el interés del público hacia la danza (Ávila, 1996).

Para el caso del ballet, fue en 1991 donde se inicia con la *Escuela de Ballet Clásico Ruso*, a cargo de Patricia Carreras (Pendones, 1999). En 1994 abre el Ballet Juvenil de Costa Rica, dirigido por Pedro Martín y Annia Rosales, ex integrantes del Ballet de Cuba (Sistema de Información Cultural de Costa Rica [Sicultura], 2014a). Y recientemente, en el 2019, cuando se funda el Ballet Nacional de Costa Rica.

Se crean también grupos privados como Jazzgoba Dance Academy (1986), Merecumbé S.A (1991), Centro de Artes Promenade (1998), Danzay (2000), Warehouse Dance Complex (2002), Danceworks Academy, Iluminarte Arts Academy, entre otros. Donde ofrecen más de un estilo de baile, ya sea, ballet, jazz, tap, contemporáneo, lírico, hiphop, jazz funk, etc. Estas suelen tener un estilo o varios estilos de baile más sobresalientes que otros; teniendo como objetivo entrenar con varias técnicas con el fin de que los bailarines sean versátiles e integrales. Muchas de estas academias participan en competencias de baile a nivel nacional e internacional.

También existen agrupaciones que tiene un enfoque teatral, por lo que contratan a bailarines para actuaciones de teatro musical como Abya Yala (1991) y La Colmena que trabaja en conjunto con Luciérnaga Producciones. Además, hay diferentes festivales que se realizan a nivel nacional propiamente de danza como: Festival Nacional de Danza, Festival Nacional de Coreógrafos del Teatro Nacional, Festival de Ballet, Danzaton y la Gala del Día Internacional de la Danza y este año que se estrena el primer festival virtual. También, hay festivales que no se encuentran directamente relacionados a la danza pero que involucran a bailarines como: Festival de las Artes, Festival de la Luz, Festival de las Flores.

El recorrido histórico de la danza en Costa Rica permite visualizar la gran diversidad de bailarines con los que cuenta el país. Entendiendo que, a nivel nacional, desde mediados del siglo pasado hasta la actualidad se han creado numerosas agrupaciones, cada con una influencia y un objetivo específico para sus integrantes. Esto implica que su formación, sus estilos, y por ende su entrenamiento, varía de bailarín a bailarín. Además, permite reconocer que el baile puede modificarse y evolucionar en el tiempo. Es por esta razón que sus necesidades alimentarias deben ser analizadas de forma individual, comprendiendo las características

propias de cada uno de ellos y entendiendo que, los bailarines actuales tienen características diferentes a las de los bailarines pasados y posiblemente a las de los bailarines futuros.

2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se describen y explican las variables y dimensiones del estudio, las cuales, serán empleadas a lo largo de la investigación.

2.2.1 Baile o danza

La danza es un tipo de arte donde “el movimiento del cuerpo humano es, la clave de la danza” (p.27). A diferencia del movimiento cotidiano, la danza requiere movimiento que se expresa por medio del paso danzable, es decir, el cuerpo tiene una armonía, un objetivo final diferente al movimiento cotidiano, por lo tanto, implica un compromiso corporal del bailarín (Ivelic, 2008).

Tomando en cuenta el pensamiento de Brinson y Dick (1996): “Los bailarines son artistas que son deportistas. Y deportistas que son artistas. Lo que bailan y cómo bailan ha sido parte de la historia del movimiento humano, la cultura humana y la comunicación humana desde que comenzó la humanidad ” (p. 13). El baile puede realizarse como diversión, como arte o como una demanda de movimiento. Debido a que el cuerpo es el instrumento de expresión, que, además de ser arte, también requiere de esfuerzo y condiciones físicas para satisfacer las demandas propias del baile.

Aunque un bailarín tiene diferencias a un deportista de alto rendimiento, se reconoce que este tiene un componente artístico y uno físico, siendo este último el que determina la calidad del primero. Al ser su cuerpo su principal instrumento, debe entrenarlo, requiriendo entonces determinadas cantidades y tipos de nutrientes (Alises, 2015).

La danza se caracteriza por ser una actividad de intensidad moderada a alta, de gran habilidad, que, además, es considerada un deporte estético. Sin embargo, el estilo de baile que realiza puede ser determinante de estas características (Brown et al., 2017).

2.2.2 Estilos de baile

El trabajo físico, las clases y el tipo de entrenamiento que realizan los bailarines depende en gran medida del estilo de baile que realizan. Cada estilo emplea técnicas diferentes y por eso su trabajo físico cambia, por ejemplo, el trabajo de tren superior e inferior, la flexibilidad, la rotación interna o externa de los miembros inferiores, varía de un estilo a otro (Alises, 2015). Se debe tener en cuenta tanto los casos de bailarines que se dedican a solo un estilo de baile como aquellos en los que se dedica a varios estilos. A continuación, se explicarán los cinco estilos de baile que se incorporan en el presente estudio.

2.2.2.1 Ballet o danza clásica

El ballet o danza clásica es considerado la base para los otros estilos de baile. Se caracteriza por: la búsqueda de estética por medio de líneas corporales, tener posiciones definidas tanto para pies como para brazos, tener una rotación externa de las piernas desde la articulación de la cadera, llamado *en dehors*. En la clase se realizan ejercicios en la barra y en el centro del salón. Entre los ejercicios se encuentran: desplazamientos, pequeños saltos con desplazamiento o en el mismo lugar, grandes saltos, giros o pirouettes (Taccone, 2016).

2.2.2.2 Contemporánea y moderna

Surge como una evolución de la danza clásica, permitiendo un amplio rango de movimientos, aun así, requiere bases de danza clásica. Este estilo de baile varía según cada coreógrafo y el contexto de la propuesta. Se caracteriza por tener diversidad y libertad en los movimientos, donde hay un trabajo importante del torso superior, involucra ejercicios en el suelo, utilizan la

dinámica del peso para el impulso, suspensión, rebotes, saltos, paradas de manos, giros, aunque las clases varían dependiendo de la técnica e influencia que tenga (Alises, 2015).

2.2.2.3 Hip hop y estilos derivados

El hip hop es una cultura que comienza en los años setenta en Nueva York. Este estilo se puede clasificar en: vieja escuela (old school), siendo los primeros bailes que surgieron entre los años sesenta y ochenta, donde, a pesar de que existen muchos estilos, sobre salen el breaking, locking y popping. Por otra parte, la nueva escuela (new school o new style) se encuentra el swing beat, krump y otros como el dancehall, house y jazzfunk, que no son propios de esta cultura, pero se encuentran muy relacionados (Reyes, 2009, pp. 7-9).

2.2.2.4 Jazz

El jazz por muchos años era considerado un baile social, con el paso del tiempo pasó a ser una forma de danza profesional. Este jazz, conocido como jazz moderno, era realizado por profesionales entrenados en ballet y danza moderna, que podía llegar a combinar cualidades de baile con cualidades atléticas y gimnásticas con el jazz y el tap. En cuanto a la técnica, se requiere de fuerza y control muscular, involucrando flexibilidad y fuerza, donde se buscan líneas con el cuerpo e incluyen giros o piruetas, con acrobacias y saltos (Nalett, 2005).

2.2.2.5 Baile de salón

El baile de salón o ballroom, se puede realizar tanto en pareja como individual. Se puede dividir en dos estilos: el americano y el internacional, donde cada estilo cuenta con su ritmo, vocabulario, pasos y técnicas características. Se busca una postura elegante, con movimiento de los pies y piernas que busquen suavidad, en el caso de los hombres, pueden realizar pasos que requieren levantar a su compañera de baile. Existen campeonatos internacionales de este estilo de baile (Simon y Short, 2008). En Costa Rica, se puede observar este estilo de baile que se han popularizado más a nivel latinoamericano en el programa de *Dancing with the Stars*.

2.2.3 Profesional en baile

Sánchez Daza et al., (2019), se refieren a la producción de arte desde diferentes tipos de artistas, donde explican que, la expansión de la producción artística en el último siglo es lo que ha permitido que el arte se incorpore dentro del mercado laboral, esta situación hace que se dejen de considerar arte y pasen a ser un sujeto laboral o un trabajo de artistas, entendiendo que, al vender su producto, se puede beneficiar de los ingresos por comercializar su obra. Además, explican la relación entre la producción artística y el mercado, donde esta se encuentra en función de la oferta y la demanda, así que, el producto del artista depende de la demanda del público, es decir, las necesidades y los gustos del público. Furio (citado por los autores) realiza un estudio en artistas y encuentra que solo un 9% del total de los artistas de su estudio pueden vivir “siempre y exclusivamente de su arte”.

Ahora bien, al hablar de baile, Brinson y Dick (1996), se refieren a los bailarines profesionales tanto a aquellos que se encuentran en compañías grandes como en pequeñas, los que bailan frente a un gran público, los independientes que viajan por el mundo, los coreógrafos, los terapeutas de movimiento, los que trabajan en comunidades, y en instituciones o centros de recreación, enseñan en escuelas o academias de danza, y también los que se pueden convertir en administradores, escritores, historiadores o investigadores de danza.

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística y Censos en La Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica del 2000, identifica a los coreógrafos, directores de danza y bailarines profesionales en el grupo mayor 2: ocupaciones de nivel profesional, científico e intelectual, dentro del grupo de profesionales de las artes, con el código 2455 (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2000). Sin embargo, para el año 2011, la clasificación cambia, (cambios resultantes de los movimientos recomendados por el referente internacional CIUO-

08), es por eso que ahora se identifica a estos mismos dentro del grupo mayor 3: Técnicos y profesionales de nivel medio, este grupo “comprende las ocupaciones cuyas tareas principales requieren para su desempeño conocimientos de carácter técnico y la experiencia necesaria para servir de apoyo en labores de carácter administrativo con cierto grado de responsabilidad.” (p. 23). Este mismo documento identifica a los coreógrafos, directores de danza y bailarines profesionales dentro del subgrupo menor 2653, donde se les definen las siguientes tareas (INEC, 2011):

a. concebir y crear danzas que a menudo transmiten una historia, tema, idea o sentimiento a través de un patrón de pasos, movimientos y gestos; b. realizar danzas como solista o con un acompañante, o como miembro de un grupo de baile ante audiencias en vivo o para film, televisión u otros medios visuales; c. entrenar, ejercitar y asistir a clases de danza para mantener los niveles requeridos de habilidad y forma física; d. dirigir y participar en ensayos para practicar los pasos de baile y técnicas requeridas para una performance; e. presentarse a pruebas o audiciones para roles de danza o para convertirse en miembro de una compañía de danza; f. coordinar la producción de música con los directores de música (p.181).

Dichas tareas definidas por el INEC sirven como condiciones o criterios que permiten identificar mejor a quienes se les considera bailarines profesionales. Ahora bien, también es importante conocer el punto de vista de profesionales académicos de danza, para poder tener una visión más completa de este concepto.

Por esto, N. Harley (comunicación personal, 11 de noviembre 2020), explica que este concepto ha cambiado con el tiempo, donde se solía pensar que el bailarín profesional es aquel que vive de su arte, por medio de una remuneración recibida por realizar la danza propiamente, siendo

entonces la danza lo que le permite pagar las necesidades para sobrevivir. Sin embargo, añade su opinión de lo que considera que es un bailarín profesional, siendo este un bailarín más holístico e integral, que dedica su vida a la profesión de la danza, participa en montajes coreográficos profesionales, bailando con consciencia y con entrenamiento, para poder participar en diferentes montajes coreográficos y donde es “pulido” y para ello se prepara y entrena todos los días, para poder cumplir con las demandas que solicita el movimiento danzado, tomando en cuenta, que también debe estar entrenado emocional, intelectual y físicamente. Además, completa este concepto, refiriéndose a que también es aquel que realiza investigaciones, está formado para impartir talleres, poder interactuar con su comunidad, para hacer un trabajo social, en quien desarrolla una sensibilidad y una responsabilidad social.

De acuerdo con lo planteado por Throsby (citado por Sánchez Daza et al., 2019), la formación de los artistas puede ser tanto formal como informal, donde puede haber universidades, escuelas especializadas o autodidactas, también, se expone que la mayor parte de los artistas trabajan de manera independiente.

Por lo tanto, el bailarín profesional a nivel nacional puede o no tener un título académico, puede o no recibir remuneración, pero, va a tener una formación y conocimiento en técnica de danza, va a estar en agrupaciones o de forma independiente, participa en presentaciones o competencias, tiene trayectoria o experiencia y se sigue manteniendo en clases formándose o manteniendo su entrenamiento. Los bailarines se pueden encontrar en actividades culturales, en comunidades, teatros, cine, televisión, clubes, circos, etc.

2.2.4 Formación de bailarines profesionales en Costa Rica

A continuación, se exponen las instituciones, agrupaciones y academias que se encargan de la formación de bailarines con un enfoque profesional, aún, reconociendo que pueden haber más

de las mencionadas, pero, por cuestiones propias de la investigación se toman en cuenta aquellas que se consideran necesarias para comprender la situación nacional. Con base en los antecedentes de danza a nivel nacional, es importante saber que varias agrupaciones concluyeron y otras se han mantenido hasta la actualidad.

Se usa la clasificación empleada por Miranda (2008) sobre la formación de baile profesional según lo estatal y lo independiente, donde las agrupaciones estatales, son las que reciben financiamiento del Estado, ya sea por ser parte de universidades públicas o bien, ser parte de programas adscritos al Ministerio de Cultura y Juventud de Costa Rica. Mientras que lo independiente se refiere a aquellos donde por su cuenta consiguen el apoyo, recursos, espacios, etc.

Dentro de lo estatal se encuentran la Escuela de Danza de la Universidad Nacional (UNA), la Compañía Cámara de Danza UNA (CCDUNA), la Compañía Nacional de Danza (CND) y la Compañía Danza Universitaria (Danza U).

La Escuela de Danza de la UNA abre en 1974 a cargo de Elena Gutiérrez. Es la única universidad a nivel nacional donde se desarrolla el estudio de danza como carrera universitaria, surge como respuesta a una necesidad cultural histórica, por la importancia de contar con bailarines profesionales y profesores capacitados para formar y entrenar a dichos bailarines. Es considerada como la única instancia en Centroamérica con formación universitaria. En esta los bailarines pueden graduarse con título de Bachillerato en Danza (desde 1998), Licenciatura en Danza (desde el 2001) o Maestría en Danza con énfasis en Formación Dancística (desde el 2003) (Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística [CIDEA]. s.f.). También se encuentra la Compañía Cámara Danza UNA (CCDUNA), como un grupo representativo de la Escuela de Danza de la UNA (Ávila, 1996).

La Compañía Nacional de Danza, fundada en 1979, bajo la dirección de Elena Gutiérrez. Es caracterizada por tener un flujo permanente de bailarines, donde ha “profesionalizado en danza contemporánea una gran cantidad de bailarinas y bailarines escénicos contemporáneos nacionales e internacionales” (Montero, 2014, párr. 2; Tiempo Líquido, 2020d). Esta Compañía no se encarga de brindar formación de bailarines, sino que, por medio de audiciones se eligen a integrantes que ya cuentan con un nivel profesional.

En el caso de Danza Universitaria o Compañía Danza U, es la compañía de danza contemporánea de la Universidad de Costa Rica, se funda en 1978, (siendo antes Danzacor), creado por Rogelio López. Siendo uno de los grupos más representativos de danza costarricense (Tiempo Líquido, 2020c; Sicultura, 2014). “Danza U nace como una compañía profesional que dio el espacio propicio, los salarios y la estabilidad laboral a un grupo de bailarines cuyo deseo era crear obras y experimentar con gran pasión y mística” (Fernández, 2018, párr. 4).

También, cabe mencionar el Taller Nacional de Danza y cursos libres de danza en instituciones académicas como colegios y universidades como el TEC (Danza TEC) y la UCR, como el grupo de representación de hip hop de la UCR Sector Urbano, DanzÚ danza contemporánea, se incluyen en la clasificación de agrupaciones estatales.

Mientras que dentro de la clasificación de grupos independientes o privados se encuentra el Ballet Nacional de Costa Rica, creado en el 2019, donde se realizan audiciones para seleccionar a bailarines que ya son profesionales. Además, de otras como Ballet Juvenil Costarricense (BJC), Escuela de Ballet Clásico Ruso y Danzay, reconocidos por su formación y trayectoria.

Para los estilos urbano, jazz y baile de salón, hay numerosas academias privadas a nivel nacional.

En el caso de las academias privadas, es común que cuenten con un grupo de estudiantes con nivel avanzado que son parte de compañías dentro de las mismas academias. Estas compañías suelen tener más entrenamiento y participar en competencias.

Cabe rescatar a estudiantes que se encuentran formándose como bailarines profesionales de forma individual o bailarines independientes, es decir, aunque la academia no ofrece una formación profesional, es el bailarín el que decide entrenar y formarse como profesional.

2.2.5 Condiciones de trabajo

Según Blanch et al. (2010), las condiciones de trabajo son las circunstancias y características laborales que inciden en la calidad del trabajo, y por ende en la salud y seguridad de las personas. Las condiciones pueden estar relacionadas al ambiente físico, social, a la organización y a las características propias de las tareas del trabajador como las exigencias del rol, cargas y tiempos de trabajo, involucrando también la salud, bienestar, seguridad, empleabilidad y las características del contrato laboral.

Cuando se considera al artista como parte de la economía, se comienza a hablar de las condiciones laborales de estos, principalmente los criterios de empleabilidad y contratación y la inestabilidad laboral, donde se identifica al trabajo artístico como flexible y con empleo temporal, basado en los gustos y necesidades del público (consumidor); donde, el autoempleo es una forma de independencia, por ello, los bailarines se identifican como mayoritariamente asalariados y con altos porcentajes de contratación indefinida (Sánchez Daza et al., 2019). La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) (2013) considera que la economía de los artistas es altamente informal, sobre todo en los países en desarrollo.

A nivel nacional, Miranda (2008) explica que “las compañías estatales no dan abasto para contratar a todos los bailarines y bailarinas con un nivel profesional en la danza, lo cual ha ocasionado que los mismos tengan que buscar nuevas formas de insertarse en el mercado laboral” (párr. 17). Ávila (como citó Miranda, 2008) indica las diferencias entre las condiciones de las agrupaciones estatales y las independientes, donde las primeras cuentan con elenos estables y recursos fijos, mientras que los independientes recurren constantemente a la búsqueda de apoyo, recursos y espacios, el costo de producción es alto y eso hace que las entradas a sus espectáculos tengan un costo más elevado, por ello recurren al apoyo del sector privado. Debido a la falta de políticas de apoyo, surgen iniciativas que ofrecen fondos a los artistas nacionales como el Fondo ProArtes del Ministerio de Cultura y Juventud.

De acuerdo con la información brindada por la Asociación de Trabajadores de la Danza (Anatradanza Costa Rica), esta es una organización no gubernamental que se funda en el 2000, siendo la primera Asociación a nivel nacional que agremia a todos los que trabajan alrededor de la danza. Su finalidad es “representar al gremio de la danza ante organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales en el país y que tengan poder de decisión en relación a las políticas culturales” buscando facilitar procesos que contribuyan al desarrollo de la misma en Costa Rica. Ha trabajado para la mejora de las condiciones laborales “generando nuevos espacios, talentos, públicos y áreas de acción” tanto para los que producen arte como para los que lo disfrutan.

Sin dejar de lado condiciones que se presentan en el mercado artístico como las desigualdades encontradas al comparar el ingreso de los artistas con el de otros grupos profesionales, o bien, contratos informales, seguros laborales o necesidades de condiciones de infraestructura u otros (Blanch et al., 2010; Sánchez Daza et al., 2019), que se reconocen por su importancia para el

bienestar profesional de los bailarines. En el presente se toman en cuenta algunas de las condiciones de trabajo que se cree que pueden tener relación con los hábitos alimentarios como lo son los horarios de trabajo, los roles o áreas de trabajo en las que se puede desempeñar un profesional en baile y los estilos de baile que realice, estos últimos explicados anteriormente.

2.2.5.1 Roles del bailarín profesional

Throsby (como se citó en Sánchez Daza et al., 2019), propone que, debido a las características de los contratos de los artistas, es común que tengan uno o más empleos, dentro de los cuales identifica a tres principales: “el propiamente artístico (creativo), los relacionados a éste (por ejemplo, enseñanza) y el ajeno a este”, eso sí, identificando “una tendencia hacia el aumento de tiempo dedicado a su empleo artístico” (pp. 78-79).

Los bailarines profesionales son parte de un grupo de profesionales en danza, o bien, trabajadores del arte del movimiento, concepto empleado por N. Harley (comunicación personal, 11 de noviembre 2020) para referirse a un término más amplio donde se puede incluir tanto a los bailarines profesionales, a los coreógrafos, a los maestros, a investigadores, etc.

A partir de esta información, se entiende entonces, que los bailarines a nivel nacional se han diversificado en su área laboral como una necesidad de subsistir, sin embargo, se debe diferenciar a aquellos que, dentro de esta diversidad de labores, siguen bailando y los que no.

Según lo considera N. Harley, además de poder ser coreógrafo o maestro, siendo estas las más conocidas, un bailarín interprete creativo puede tener muchas más áreas de trabajo, puede ser investigador del movimiento danzado, productor de espectáculos de danza, extensionista, trabajo de acción social, desarrollador de proyectos en comunidades, proyectos con la municipalidad, director de una compañía, instructor y maestro de adultos mayores, puede dar entrenamiento corporal a diferentes grupos como personas no videntes, personas que fueron

sobrevivientes de abusos, donde el baile es una forma de terapia, o con personas con capacidades múltiples, con personas con enojo, autistas, Parkinson, con algún problema físico, o incluso puede ser parte de programas del Ministerio de Educación, donde se incorporan disciplinas artísticas para la mejor concentración y organización de los niños.

En el caso de los profesores de danza, estos se ganan la vida enseñando y aunque, también pueden estar bailando o coreografiando. Para ellos, actualizar sus habilidades o adquirir nuevos conocimientos para seguir transmitiendo conocimiento a sus estudiantes (Brinson y Dick, 1996).

Teniendo lo anterior en cuenta, hay que considerar que un bailarín profesional puede dedicarse a diferentes funciones laborales, donde, además de bailar, puede ser profesor, coreógrafo, investigador, etc, pero, no necesariamente un profesor haya sido bailarín o coreógrafo, por ejemplo, un profesor de composición coreográfica tiene conocimiento sobre el análisis del movimiento y coreografías, pero puede no ser bailarín. Esta diversidad de labores de un bailarín influye en su carga laboral, en sus horarios de trabajo y de entrenamiento, por lo tanto, al estudiarse permiten comprender el grado en que estas pueden afectar los hábitos alimentarios y las prácticas que se relacionan con un estilo de vida saludable.

2.2.5.2. Horarios de trabajo, ensayo, clases

Al contextualizar al bailarín como profesional, el horario de trabajo será aquel que dedique a las clases que reciba de danza, las cuales forman parte de su continua formación técnica, y los horarios de ensayo, que durante las temporadas de funciones pueden extenderse a más horas.

En caso de que el bailarín además de bailar trabaje por ejemplo como profesor o coreógrafo, su horario va a depender de las funciones laborales que realice. En este caso, el profesor dependerá del número de clases y la duración de estas que imparta por día o por semana, y los coreógrafos dependerán de la contratación para espectáculos, propagandas, funciones, entre otros.

Los horarios de trabajo prolongados o rotativos, afectan la salud de las personas. Al tener que adaptarse a diferentes horarios, provoca que sus horas destinadas al tiempo de comida y su tipo de comida también se tenga que adaptar. Incluso la disponibilidad de alimentos puede depender de los horarios de los establecimientos de comida, siendo este un factor que incluso llegaría a condicionar las opciones de alimentos (Llinàs, 2019-2020).

2.2.6 Estilo de vida

Según la OMS (como se citó en Angelucci et al., 2017), el estilo de vida es “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p. 533). Completando esta definición se incluye a Prat (2007), que lo define como “el conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra actividad cotidiana y rigen nuestra forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se nos presentan durante las diferentes etapas de nuestra vida” (p.65).

El estilo de vida es considerado como uno de los cuatro factores determinantes para la salud de las personas: herencia genética, medio ambiente o entorno en que se vive, sistema sanitario y estilo de vida individual. Siendo este el único que se encuentra bajo el control y las elecciones individuales. Dentro de los condicionantes del estilo de vida se encuentran: dieta, tabaco, alcohol, dependencia por consumo de sustancias de abuso, actividad física y conducta sexual, también considera los aspectos sociales, educativos y culturales importantes enfoques que toma en cuenta la educación sanitaria. Los comportamientos y conductas de las personas tienen una importancia en el mantenimiento del bienestar (Prat, 2007).

2.2.6.1 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2013), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. En este sentido, la actividad física incluye las actividades diarias y el ejercicio. La actividad física es uno de los componentes que se toman en cuenta para determinar el gasto energético total (GET) de las personas.

El ejercicio físico es una actividad física que es elegida, requiere planificación, una forma estructurada y repetida, que, además, tenga como fin “mejorar o mantener uno o más de los componentes de la forma física” (Vilella, 2007, p. 74).

En el caso de la danza, se considera una disciplina anaeróbica, con ejercicios de alta intensidad, pero de corta duración, con ejercicios aeróbicos (Alises, 2015). Su intensidad va a depender en gran medida del estilo de baile que realiza, así como las aptitudes y la intensidad individual (Costa, 2009).

2.2.6.1.1 Entrenamiento físico del profesional en baile

Se ha encontrado que los bailarines tienen mejores valores que la población general pero inferior a los deportistas. A pesar de que hay estudios que muestran que las exigencias físicas se asemejan a deportes de élite, hay diferencias con los bailarines que se entrenan únicamente con las rutinas técnicas, sin un programa de preparación física (Alises, 2015).

El baile involucra una preparación física, por ello, para tener un buen desempeño en la actuación se debe pensar en tener las capacidades físicas necesarias para satisfacer las demandas del baile, entre ellas se encuentran: aptitud aeróbica y anaeróbica para poder tener resistencia, velocidad, potencia y fuerza muscular, movilidad articular y equilibrio corporal. Además, de aspectos de

la composición corporal como masa muscular y grasa corporal, sin embargo, estas capacidades pueden variar según la edad y el esfuerzo individual (p.62).

En este sentido, la fuerza les permite saltar más alto, y resistir mejor las lesiones, la resistencia aeróbica ayuda a concentrarse mejor en el día, mientras que con la anaeróbica pueden sostener las secuencias de baile de alta energía; en el caso de la flexibilidad y la fuerza, estas ayudan a mantener las posiciones con mayor facilidad (Brinson y Dick, 1996).

Los autores explican que, aunque la danza es de tipo anaeróbica, también es importante el desarrollo de la aptitud aeróbica. Para ello, se recomienda realizar ejercicios aeróbicos al menos entre 40 y 60 minutos por semana, ya que solo el baile no alcanza para tener la resistencia aeróbica necesaria en el bailarín (p.66). Además, para tener una fuerza muscular adecuada para el buen desempeño del bailarín, la cual, se encuentra relacionada con la densidad ósea, se recomienda entrenamientos que involucren pesas y resistencia con un programa adecuado enfocado en el de mejoramiento de fuerza muscular y no en el desarrollo de tamaño muscular (p.68).

N. Harley (comunicación personal, 11 de noviembre 2020), expone que, cuando inicia el baile a nivel nacional, los bailarines tenían pocas opciones para entrenarse físicamente, pero actualmente son muchas las opciones de entrenamientos que pueden recibir, por ejemplo, clases de yoga, pilates, natación, reformer, Girokinesis, Girotonic, entrenamientos con equipos con pesas, bandas, elásticos, entre otros. Por lo tanto, actualmente, se puede encontrar que el bailarín tenga un entrenamiento adicional a las clases de baile que realiza.

2.2.6.2 Sueño

Los fisiólogos reconocen la importancia del sueño para que el cuerpo pueda realizar el trabajo que se necesita. El sueño es importante para poder recuperar el cuerpo y tener la energía necesaria para cumplir con las demandas del día siguiente. En el caso de los bailarines, es común que, en periodos de funciones o presentaciones, incluso cerca de audiciones haya falta de sueño por estrés o por horarios extendidos de ensayos (Brinson y Dick 1996, p.104).

2.2.6.3 Consumo de licor y fumado

El consumo de licor no se recomienda a personas no bebedoras, en este sentido, no beber es bueno para la salud. Sin embargo, en caso de que se consuma licor, este debe realizarse con moderación (20-30g/día), por lo que cualquier ingesta de alcohol debe respetar estos límites (Prat, 2007).

En los deportistas el uso de alcohol afecta de forma negativa la salud y el rendimiento deportivo, como alteraciones en respuestas a nivel cardiovascular, metabólico, termorregulación y neuromuscular, incluso puede afectar el estado de hidratación de los deportistas. En el caso de los hombres, se ha visto que provoca una disminución en la producción de testosterona resultando ser negativo para el aumento de masa muscular. También, interfiere en la disponibilidad de glucosa durante el ejercicio (Alises, 2015).

Por otra parte, fumar constituye la primera causa prevenible de muerte prematura en las sociedades desarrolladas. Se ha evidenciado numerosas patologías relacionadas con el hábito de fumar como el cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades del aparato cardiocirculatorio, además de ser un factor de riesgo de osteoporosis y fracturas por estrés, entre otras (Prat, 2007). Además, fumar puede reducir hasta un 2% el transporte de oxígeno en la sangre. En el caso del fumado de marihuana, se ha encontrado

residuos que se almacenan en la grasa corporal durante varias semanas después de la inhalación y esto probablemente pueden afectar el rendimiento físico durante ese periodo (Brinson y Dick 1996, pp.105-106).

2.2.6.4 Estilo de vida de los bailarines

Duane y Gaines (2018) identifican el estilo de vida de los bailarines como ajetreado, con estrés relacionado a cumplir con la imagen corporal estereotipada en el campo, pero también estrés producido por las propias exigencias del baile: horas de ensayo, entrenamiento, temporadas de competencias o de presentaciones.

Para los bailarines profesionales, los días pueden comenzar temprano y terminar a media noche. Hay clases de formación y ensayos que pueden durar todo el día. El ejercicio y el entrenamiento diario les permite prepararse para las demandas físicas (Brinson y Dick, 1996).

2.2.7 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios, son una de las dimensiones del estilo de vida de las personas, son costumbres que se encuentran relacionadas con la preparación de los alimentos, así como su selección, su presentación en la mesa, la forma de comerlos y combinarlos. A su vez, se ven influenciados por el acceso y la disponibilidad de alimentos, componentes de la seguridad alimentaria (Cruz, 2019. p.13; Carina, 2012).

Leitzmann y Oltersdorf (citados por Carvajal, 1987), definen hábitos alimentarios como “el comportamiento reiterado mediante el cual un individuo o grupo de individuos, prepara y consume los alimentos como una parte más de sus costumbres culturales, sociales o religiosas” (p.15).

La alimentación saludable debe cumplir con cinco aspectos: debe ser suficiente, es decir, que cubra las exigencias calóricas y de nutrientes del cuerpo; completa, que se refiere a que la

alimentación debe satisfacer los nutrientes para las funciones de construcción, energéticas y reguladoras del organismo; equilibrada, cuando la alimentación tiene una distribución adecuada de energía y nutrientes; variada, cuando incluye todos los alimentos de los grupos de alimentos y segura, es decir, que garantice la inocuidad de los alimentos que se consumen (Carina, 2012).

2.2.7.1 Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se encuentran relacionados con las etapas de la vida. Se comienzan a formar desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo poco modificables en las etapas posteriores (Carvajal, 1987).

Los hábitos alimentarios también se relacionan con el estilo de vida de la persona. Carina (2012) identifica como factores que influyen en los hábitos alimentarios a los siguientes: entorno comunitario (accesibilidad, política, disponibilidad), entorno macrosocial (medios de comunicación, valores, normas), influencias sociales o factores interpersonales (compañeros y amigos, medio laboral, centros de estudios, familia) y las influencias personales o factores intrapersonales (psicológico, conducta, biológico y estilo de vida).

2.2.7.2 Hábitos alimentarios de los bailarines

En los deportistas de alto nivel es común encontrar que la alimentación les preocupa tanto como otros aspectos, sin embargo, en el caso de los bailarines, hay una despreocupación por la dieta, que se evidencian con conductas inadecuadas, por desconocimiento o infravaloración, por lo que su alimentación tiende a ser desordenada, inadecuada o insuficiente en ciertos nutrientes, donde se ha relacionado a los bailarines, principalmente de ballet, con hábitos deficientes en nutrientes con respecto a las recomendaciones dietéticas diarias (Alises 2015).

Las prácticas alimentarias de los bailarines pueden verse influenciadas por factores psicológicos. Se identifican cuando hay una presión por querer calzar en el estereotipo de cuerpo

que se tiene de los bailarines, situación que se ha encontrado con bailarines que tienen una autoimagen distorsionada, pudiendo ocasionar malos hábitos de alimentación y trastornos de conductas alimentarias. Además, el estrés propio del baile, mencionados anteriormente, puede afectar en sus hábitos alimentarios (Duene y Gaines, 2018).

En diferentes estudios se ha encontrado que los bailarines, con o sin trastorno de la conducta alimentaria, pueden tener deficiencias en energía, y en el caso de las mujeres tener riesgo de sufrir la triada del atleta (deficiencia de energía, irregularidad menstrual, disminución de la densidad ósea) (Brown et al., 2020).

El objetivo de una alimentación saludable es encontrar un equilibrio entre la energía que se consume con la energía gastada o utilizada para llevar a cabo las funciones que el organismo necesita. Cuando la energía que se gasta es mayor que la consumida (balance energético negativo), puede llevar a una pérdida de peso o no alcanzar a cubrir los nutrientes que necesita el cuerpo. Mientras que, si se consume más energía de la que se gasta (balance energético positivo), puede ocurrir un aumento de peso (FAO, 2013, p. 270-271).

2.2.8 Necesidades nutricionales de los bailarines

La alimentación en deportistas debe tener como objetivos básicos, el “aportar la energía necesaria, proveer nutrientes para reparar y mantener tejidos y mantener y regular el metabolismo corporal” (p.14), en búsqueda de un mejor rendimiento, una recuperación adecuada y promover una salud óptima del deportista (Ramírez, 2019).

Para poder lograr estos objetivos, la nutrición deportiva debe buscar una alimentación individualizada, adaptada a cada atleta, según sus necesidades, objetivos, desafíos y sus preferencias alimentarias; donde, además, debe haber una periodización según el calendario y el tipo de entrenamiento que realiza (Academy of Nutrition and Dietetics et al., 2016).

Las necesidades de energía y de nutrientes que los bailarines requieren van a ser individuales, donde se debe considerar el peso actual, el porcentaje de grasa corporal, los objetivos del rendimiento, la actividad que realice y la disponibilidad de nutrición. Según Duane y Gaines (2018), aclaran este último aspecto con relación a si la persona come en casa o en las instalaciones de la academia o escuela de danza, considerando esto, se puede pensar en implementar estrategias para la preparación de alimentos.

Por otra parte, la danza requiere de entrenamientos, por lo que necesitan cierta cantidad de energía y nutrientes específicos, en este caso, depende de la cantidad y duración de ensayos y entrenamientos que realiza, del estilo de danza que practica, de la temporada escénica, entre otros (Alises, 2015). Se debe considerar la alimentación en las diferentes etapas de entrenamiento y los periodos previo, durante y posterior a las temporadas de presentaciones y competiciones.

La nutrición en la danza debe buscar que el cuerpo del bailarín tenga la resistencia, fuerza y potencia que requiere, sobre todo buscando la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones. Adicional a esto, debe tomar en cuenta los estándares del cuerpo de un bailarín, la estética de la danza y el control del peso (Duane y Gaines. 2018, p. 45). Aunque esto depende del estilo de baile, escuela o academia y objetivos personales (Brown et al., 2020).

Para mantener el peso adecuado y tener la energía suficiente, se necesita realizar comidas frecuentes. Cuando los bailarines no cubren sus necesidades energéticas, pueden llevar a un balance energético negativo, que si se mantiene por un tiempo prolongado puede tener repercusiones negativas en el músculo, haciendo que este se reduzca debido a que se toman aminoácidos como combustible, lo que ocasiona en una reducción de la masa muscular, una

menor tasa metabólica y un mayor porcentaje de grasa corporal, generando con ello un bailarín con insuficiente energía para trabajar (Duane y Gaines, 2018, p.407).

El Compendio de Actividades Físicas, ha estimado los METS por actividad específica, donde se tiene un 5.0 en el “ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo” y un 6.8 en “presentación o esfuerzo intenso” para estos estilos de baile y un 5.5 para “baile de salón, rápido” (Ainsworth et al., 2011). Donde según la clasificación expuesta por Fuertes (2018), los METS que se encuentran entre valores de 4 y 6 se considera actividad física moderada y valores mayores a 6 METS es considerada actividad física vigorosa

Tomando en cuenta lo anterior, es importante definir las necesidades de macronutrientes, micronutrientes, ingesta de líquido, horarios y tiempos de comida y suplementación que requiere un bailarín profesional.

2.2.8.1 Grupos de alimentos

Los alimentos aportan la energía y los nutrientes necesarios para realizar las funciones normales del cuerpo, además de las actividades diarias y la actividad física que se realice (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2003).

Las necesidades de energía de los bailarines van a depender del nivel de actividad que hagan, por lo tanto, sus necesidades pueden variar dependiendo del número de clases, de actuaciones, del estilo de baile que realiza. Así que, puede haber temporadas donde sea necesario aumentar su ingesta calórica, sobre todo durante el periodo previo a las competencias y durante estas, y otras en las que se deba disminuir debido a una baja participación en el baile, para evitar un aumento de peso. Siempre cuidando la masa magra debido a que es la responsable de un buen desempeño en el bailarín (Duane y Gaines, 2018, p.48). Tomando en cuenta lo que explica Costa

(2009), a pesar de que las dietas de los bailarines no requieran elevadas cantidades de calorías, si requieren de adaptaciones cualitativas.

En el caso de los carbohidratos, son necesarios para que el bailarín pueda mantener unos niveles adecuados de energía durante el día y por ende tener un mejor rendimiento, esto solo si se mantiene un flujo constante de carbohidratos. Sin embargo, se debe tener en cuenta el tipo de carbohidrato, ya que se recomienda que los carbohidratos complejos sean consumidos en las tres principales comidas: desayuno, almuerzo y cena, mientras que los carbohidratos simples con alto índice glicémico sean consumidos antes y durante los ensayos o entrenamientos, para alcanzar un alto nivel de energía (Duane y Gaines, 2018. pp.49-50).

La proteína cumple una función importante en la recuperación muscular, previniendo lesiones y reservando la masa muscular. Para conocer las necesidades de proteínas se debe calcular según el peso corporal del bailarín y el nivel de actividad que realiza y considerar lo que desee y/o necesite el bailarín, ya que, se puede buscar mantener la masa muscular que ya ha ganado o bien, ganar más masa muscular. Las necesidades de este macronutriente se prefieren cubrir consumiendo proteína de origen vegetal y animal que empleando un suplemento proteico. En caso de bailarines vegetarianos o veganos, se debe prestar atención al consumo de este macronutriente (Duane y Gaines, 2018).

En el caso de las grasas, los bailarines deben asegurarse de tener un porcentaje de grasa corporal que permita un correcto desempeño. Las recomendaciones para atletas deben individualizarse según los objetivos de composición corporal, el nivel de entrenamiento que tenga y la tolerancia gastrointestinal (Duane y Gaines, 2018; Academy of Nutrition and Dietetics et al., 2016). Se recomienda consumirlas en los principales tiempos de comida y evitar usar grasa antes o durante una actuación por asociarse con producir malestar gastrointestinal (Duane y Gaines, 2018). Se

debe tener precaución en cuanto al alto consumo de grasas por su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, pero tampoco se recomienda un bajo consumo de estas, ya que se ha asociado un bajo porcentaje de masa grasa con irregularidades menstruales y con incidencia a osteoporosis en mujeres (Brinson y Dick 1996).

Con respecto a la ingesta de agua, se recomienda a la población general la ingesta de 2 litros a las mujeres y 2.5 litros a los hombres al día, sin embargo, las necesidades de agua de una persona activa físicamente a una sedentaria difieren. Para reponer las pérdidas de líquido por sudoración, se recomienda ingerir entre 150 a 200 ml de agua por cada 15 minutos, aunque esta recomendación depende de la tasa de sudoración individual (Ramírez, 2019). En casos donde no se recupere el líquido perdido por la traspiración, comienza a haber riesgo de deshidratación, lo cual puede provocar una disminución del rendimiento deportivo, incluso puede llegar a ocasionar un golpe de calor (Gimeno, 2003).

La traspiración también elimina sales minerales que son importantes recuperar para el adecuado funcionamiento del cuerpo. En este sentido, los cuatro principales minerales que son considerados en los deportistas son el sodio, potasio, calcio y hierro (Gimeno, 2003).

En el caso de las vitaminas, se recomienda la suplementación en caso de déficit vitamínico, ya que se ha visto que la suplementación de estas no influye en el rendimiento. Sin embargo, por el esfuerzo físico hay un mayor estrés oxidativo, por esto se recomienda una ingesta de vitaminas con propiedades antioxidantes como la vitamina C, E y betacarotenos (Gimeno, 2003). Además, se ha encontrado relación de niveles bajos de vitamina C, D y E con tasas más altas de lesiones musculoesqueléticas (Brinson y Dick, 1996).

Muchos deportistas emplean ayudas ergogénicas, para mejorar aspectos específicos según los objetivos del deportista. Estas se pueden ser: nutricionales, farmacológicas, fisiológicas, psicológicas y mecánicas. Gimeno (2003) las define como “aquellas a las que se les atribuye un incremento de la resistencia, fuerza o rendimiento” (p.91). En el caso de las nutricionales, se encuentran, por ejemplo: las barras energéticas, ingesta de cafeína, suplementación con creatina, aminoácidos y proteínas, vitaminas, minerales, entre otras.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que la información obtenida se analiza e interpreta con datos numéricos por medio de técnicas estadísticas, lo que permite encontrar tendencias entre los resultados obtenidos.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente es una investigación de tipo correlacional, ya que busca encontrar la relación entre las variables: hábitos alimentarios, estilo de vida y condiciones de trabajo de los bailarines profesionales.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

La investigación se realiza con bailarines profesionales tanto hombres como mujeres de edades entre 18 a 64 años de la GAM.

3.3.1 Población

Todos los bailarines de edades entre los 18 y 64 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, que se han formado como bailarines profesionales, que pertenecen a agrupaciones de baile estatales o agrupaciones independientes, o bien, bailarines independientes; con conocimientos en técnica de baile por una formación previa. Donde pueden tener o no un título o certificado académico y pueden o no recibir una remuneración por funciones laborales relacionadas con la práctica de la danza.

Se desconocen bases de datos para conocer el número de bailarines profesionales a nivel nacional y no se tiene el acceso como el caso de la base de datos de los graduados de la Escuela de Danza de la Universidad Nacional.

3.3.2 Muestra

El tipo de muestra es no probabilística, debido a que su elección se realiza por conveniencia, bajo los criterios de la investigación, incluyendo a los participantes que acceden voluntariamente a participar en la investigación.

La selección de la muestra se realiza por medio de la técnica “bola de nieve”, por lo tanto, las unidades de análisis son aportadas por sujetos que ya han accedido al estudio. Los sujetos identifican a otros que tienen las características necesarias para el estudio, esto preguntando a los participantes si conocen a alguien que tiene la misma condición, de esta forma, la muestra va aumentando de tamaño, hasta cumplir con la cantidad de personas que se requieren para cumplir con los objetivos de la investigación (Cea D'Ancona, 1996).

Para determinar la cantidad de bailarines profesionales que forman parte de la muestra se realiza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2} = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.1^2} = 96$$

Donde:

n = muestra

Z: Factor de confiabilidad = 1,96, con un nivel de confianza de un 95%

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d= margen de error permisible, igual a 0.1

La muestra para el desarrollo de este estudio corresponde a 96 bailarines profesionales. Sin embargo, se decide incluir a 100 bailarines profesionales para esta investigación, con el fin de hacer más representativa la muestra del estudio.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

En la tabla 1 se indican los criterios de inclusión y los de exclusión que se toman en cuenta para la selección de la muestra del estudio.

Tabla N°1. Criterios de inclusión y exclusión de la investigación

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Entrenar, ejercitar y asistir a clases de danza con un enfoque profesional en los últimos doce meses	Bailarines menores de 18 años y mayores a 64 años
Ser bailarín independiente o pertenecer o dirigir alguna agrupación de baile	Personas con alguna discapacidad cognitiva o intelectual
Haber bailado como solista o con un acompañante, o como miembro de un grupo de baile frente a audiencias, film, televisión u otros, en los últimos dos años	
Ser profesional en alguno o varios de los siguientes tipos de bailes: ballet, jazz, contemporáneo, hip hop o estilos derivados, o baile de salón	

Fuente: Elaboración propia, 2020

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se realiza una encuesta digital elaborada en la plataforma de Drive (ver anexo 1) que se entrega virtual a los participantes. Esta cuenta con cinco partes. La primera corresponde al consentimiento informado, en el cual se explica el propósito de la investigación, así como el procedimiento, los beneficios, riesgos que conlleva al decidir participar en el estudio.

La segunda parte de la encuesta corresponde a los aspectos sociodemográficos: edad, sexo, lugar de residencia y escolaridad. El tercer apartado se refiere a las condiciones de trabajo, enfocado en el tipo de baile que realiza, la cantidad de clases y duración de estas dedicadas al baile, el

área laboral relacionada a la danza a la que se dedica, y las horas dedicadas al o los empleos que tenga.

Por otra parte, en la cuarta parte del formulario se abarca el estilo de vida, donde se incluyen aspectos como hábitos de fumado y licor, sueño, tiempo dedicado al ocio, y entrenamientos o actividad física que realicen. En el caso del quinto apartado, el cual corresponde a los hábitos alimentarios, relacionadas con horarios, tiempos de comida, preparación, consumo y preferencias alimentarias, para ello se utiliza la encuesta y en esta se incluye una frecuencia de consumo.

Para la encuesta se incluyen mayoritariamente preguntas cerradas de marque con equis (X), donde todas las preguntas deben tener una o varias respuestas, esto en caso de tener respuesta múltiple.

En algunos casos, para formular las preguntas, se utilizan como guía ciertos documentos como: Rutas de la Danza en Costa Rica (2018), encuestas del INEC como Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (2017), tesis relacionadas con la carrera de nutrición

Una vez obtenida la información, se realiza un análisis de los resultados para identificar la relación entre los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludable y las condiciones de trabajo en bailarines profesionales.

3.4.1 Validez del cuestionario

La validez del instrumento se determina por medio de un plan piloto (ver apartado 3.7). Para esto, se aplica el instrumento diseñado a un 10% de la muestra, los cuales tienen características similares a la población de estudio. A partir de este instrumento, se identifican las fortalezas y debilidades del cuestionario, para hacer los ajustes necesarios y aplicar el instrumento

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del instrumento se determina por medio de un plan piloto (ver apartado 3.7). Para esto, se aplica el instrumento diseñado a un 10% de la muestra, los cuales tienen características similares a la población de estudio. A partir de este instrumento, se identifican las fortalezas y debilidades del cuestionario, para hacer los ajustes necesarios y aplicar el instrumento.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio tiene un diseño no experimental, debido a que al medir las variables estas no son manipuladas, sino que son analizadas desde su estado natural. Además, es una investigación de tipo transversal, ya que los datos son recolectados durante el mes de febrero del 2021.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

La operacionalización de las variables se desarrolla en la Tabla 2, en esta, a partir de los objetivos de la investigación se definen las variables de forma conceptual y operacional, a partir de estas se establecen las dimensiones, los indicadores y el instrumento empleado, que permite así, el análisis de la información del estudio.

Tabla N°2. Operacionalización de las variables de la investigación

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
1. Caracterizar socio-demográficamente a los bailarines profesionales de 18 a 64 años de la GAM	Aspectos socio-demográficos	“Conjunto de factores personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de la población” (Martínez et al., 2018, p. 15)	Se escogen las dimensiones de interés para la investigación las cuales se obtienen por medio de una encuesta	Edad	Años	Encuesta
				Sexo	Femenino Masculino	
				Lugar de residencia	San José Heredia Alajuela Cartago	
				Escolaridad	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria en curso Secundaria completa Universidad incompleta Universidad en curso Universidad completa Técnico incompleto Técnico completo	
2. Conocer los hábitos de alimentación de los bailarines profesionales del estudio	Hábitos de alimentación	Comportamiento reiterado que forma parte de las costumbres relacionadas con la preparación de los alimentos, así como su selección, su presentación en la mesa, la forma de comerlos y combinarlos.	Se determinan las dimensiones que permiten conocer los hábitos de alimentación de los bailarines profesionales, para abordarlas por medio de una encuesta, y una frecuencia de consumo	Tiempos de comida al día	Desayuno Merienda en la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Colación nocturna Otro: _____ Si No Se le olvida No siente hambre Por falta de tiempo Por falta de planificación Por horario de trabajo Nunca ha hecho ese tiempo de comida Otro: _____	Encuesta

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Variación en la alimentación	Variada todos los días Variada solo algunos días de la semana Variada solo los fines de semana Monótona	Encuesta
				Estilo de alimentación	Ninguno Cetogénica Ayuno intermitente Vegetariana Vegana Libre de gluten Libre de lactosa Otro: _____	
				Compra de alimento	Sí No	
				Preparación de alimentos	Usted Un familiar o conocido Los compra ya preparados 0 horas 1-3 horas 4-6 horas 7-9 horas 10 horas o más	
				Método de cocción	Alimento: verduras no harinosas, verduras harinosas, huevo, carnes blancas, carnes rojas Métodos de cocción: Frito (mantequilla o aceite, empanizado) Hervido/ al vapor Horneado A la plancha o asados Guisados o salteados Freidora de aire Crudo No las consume	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Comida fuera de casa	Menos de una vez al mes 1-3 veces al mes 1-3 días a la semana 4-6 días a la semana 5-7 días a la semana Nunca	Encuesta
				Consumo de sal	Si No	
				Consumo de endulzantes	Azúcar (blanca o morena) Miel Tapa dulce Edulcorante (sustituto) No los consume	
				Ingesta de líquido	0 vasos 1- 2 vasos 3-4 vasos 5-6 vasos 7-8 vasos Más de 8 vasos	
				Alimentación y actividad física	Inmediatamente antes 15- 30 minutos antes 31-60 minutos antes Más de 1 hora antes Su tiempo es variado No come antes de una clase ni actividad física	
					Lácteo Fruta o vegetales Carne o huevo Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc. Maní o semillas Dulces Tiempo de comida fuerte (almuerzo, desayuno, cena) Otro: _____	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					Inmediatamente después 15- 30 minutos después 31-60 minutos después Más de 1 hora después Su tiempo es variado No come después de una clase ni actividad física <hr/> Lácteo Fruta o vegetales Carne o huevo Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc. Maní o semillas Dulces Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena) Otro: _____ <hr/> Si No	Encuesta
				Hidratación y actividad física	<hr/> Agua Infusiones Jugos naturales Frescos o jugos envasados Bebidas con electrolitos (Gatorade, Powerade, Electrolit, etc) Bebidas energéticas No toma nada <hr/> Menos de ½ litro Entre ½ litro y 1 litro Más de 1 litro No toma nada	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Suplementos	Proteína en polvo Aminoácidos Bebidas con cafeína Barritas energéticas Creatina Carnitina Multivitamínicos Hierro Calcio No consume ninguno Otro: _____	
				Consumo de alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos	Frecuencia de consumo
3. Identificar el estilo de vida de los bailarines profesionales participantes de la investigación	Estilo de vida	Conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra actividad cotidiana y rigen nuestra forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se nos presentan durante las diferentes etapas de nuestra vida	Para obtener los aspectos que involucran el estilo de vida de los bailarines se emplea una encuesta	Actividad física	Si No Caminatas Correr Ciclismo Funcionales Gimnasio Natación Pilates Yoga Otro: _____ 1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-5 veces por semana 6 veces por semana Todos los días Menos de 1 hora a la semana 1-2 horas a la semana 3-4 horas a la semana 5-6 horas a la semana Más de 6 horas a la semana	Encuesta

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					Mañana Tarde Noche Es muy variado	Encuesta
				Descanso físico	Nunca descansa 1 día 2 días 3 días 4 días o más	
				Sueño	Menos de 5 horas 5-6 horas 7-8 horas Más de 8 horas Diurna Nocturna Ambas No sabe	
				Ocio	Convivencia familiar y social Uso de tecnología (televisión, videojuegos, redes sociales, internet, etc) Labores domésticas Recreación al aire libre Lectura Otro: _____ Menos de 7 horas 7-10 horas 11-14 horas Más de 14 horas	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Ingesta de alcohol	No bebe alcohol Bebe menos de una vez al mes De 1-3 veces al mes De 1-4 veces a la semana De 5-7 veces a la semana <hr/> Cerveza Vino Whisky Vodka Otro: _____ <hr/> 1-3 copas/cervezas 4-6 copas/cervezas Más de 6 copas/cervezas	Encuesta
				Fumado	No fuma Rara vez fuma 1-3 cigarrillos al día 4-6 cigarrillos al día 7-9 cigarrillos al día 10 o más cigarrillos al día <hr/> Cigarrillos Pipa Marihuana Vaporizador Otro: _____	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
4. Caracterizar a los bailarines profesionales según el tipo de baile que desempeña, el rol y horario de trabajo	Condiciones de trabajo	Circunstancias y características laborales que inciden en la calidad del trabajo, y por ende en la salud y seguridad de las personas, pueden estar relacionadas al ambiente físico, social, a la organización y a las características propias de las tareas del trabajador	Seleccionar las dimensiones relacionadas con las condiciones de trabajo por medio de una encuesta	Tiempo como bailarín	Menos de 1 año 1-3 años 4-6 años 7-9 años 10 o más años	Encuesta
				Agrupación a la que pertenece	Academia Sabik Ballet Juvenil Costarricense Ballet Nacional BBox Compañía Nacional de Danza Danza UNA Danza U Dansteps Fakcion Illuminarte Academy Place Taller Nacional de Danza Bailarín(a) independiente	
				Participación en actividades directamente relacionadas al baile en los últimos dos años	Si No	
				Estilo de baile en el que se desempeña profesionalmente	Baile de salón Ballet Contemporáneo o moderno Hiphop Jazz Jazz Funk Vogue Otro: _____	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Clases de baile como entrenamiento	Si No Contemporáneo/moderno Jazz Ballet Hip Hop Jazz Funk Vogue Baile de salón Otro:_____	Encuesta
				Frecuencia de clases de baile	1-3 veces al mes 1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-5 veces por semana 6 veces por semana Todos los días	
				Duración de las clases de baile	Menos de 1 hora 1 hora 1 hora y 15 minutos 1 hora y 30 minutos 1 hora y 45 minutos 2 horas Más de 2 horas	
				Horas a la semana dedicadas a tomar clases de baile	1 hora 2-3 horas 4-5 horas 6-7 horas 8-9 horas 10-11 horas 12-13 horas 14-15 horas 16 horas o más	
				Horas dedicadas a ensayos	1 hora 2-3 horas 4-5 horas 6-7 horas 8-9 horas 10 horas o más	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Rol según categorías de la danza	Interprete Estudiante Coreógrafo o coreógrafa (competencias, propagandas, conciertos, etc) Enseñanza Agrupaciones y colectivos Academias Asociaciones Escuelas Universitarias Direcciones Institucionales Compañías Estatales Actores comunales de danza Festivales de danza	Encuesta
				Tiempo ejerciendo como profesional en danza	Menos de 1 año 1-3 año 4-6 años 7-9 años 10 años o más	
				Horas semanales dedicadas a labores relacionados a la danza	Menos de 1 hora 1-7 horas 8- 14 horas 15 – 21 horas 22 – 28 horas Más de 28 horas	
				Otra ocupación o profesión	Estudiante Empleado Emprendedor Estudiante y Empleado Estudiante y Empleado Emprendedor Emprendedor y Empleado Otro: _____	
					Menos de 1 hora 1-7 horas 8- 14 horas 15 – 21 horas 22 – 28 horas Más de 28 horas	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Horario de trabajo	Su horario entre semana y fines de semana permanece sin cambios Entre semana cambia constantemente y los fines de semana es el mismo Los fines de semana suele cambiar y entre semana es el mismo Cambia constantemente tanto entre semana como fines de semana <hr/> De día De noche Ambas	Encuesta
				Carga laboral	Muy alta Alta Normal Baja Muy baja	

Fuente: Elaboración propia, 2020

3.7 PLAN PILOTO

Para el plan piloto se realiza el consentimiento informado y la encuesta por medio de la plataforma de Google Forms. el cual crea un enlace que es enviado a 13 bailarines profesionales. Estos fueron elegidos por tener un desempeño profesional en estilos de baile diferentes a los del estudio, o bien, por encontrarse fuera de la GAM, por lo tanto, cuentan con características similares a la población de estudio, sin embargo, por estas condiciones no son incluidos para la muestra de estudio. Debido a esto, en las preguntas sobre lugar de residencia, estilos de baile y agrupaciones, se incluyen opciones específicas para esta prueba piloto, que son retiradas para la muestra oficial del estudio (ver resultados en anexo 2).

Dentro de los problemas encontrados en la prueba piloto, se encuentra que, en las preguntas que se indican que deben omitirse en caso de responder “No”, aun así, los participantes las responden. Por esta razón, se diseña mejor la plataforma empleada para el instrumento, donde las preguntas se condicionan por la respuesta que da el participante, por lo tanto, si el participante marca la opción de “No”, automáticamente la plataforma se salta las preguntas que el participante debe omitir.

En la pregunta relacionada a los días dedicados al descanso, en algunos casos se interpreta que el descanso se refiere únicamente cuando no toma clases de baile, por lo que se mejora la redacción de la pregunta para recalcar el descanso tanto de la actividad física como del baile. En el caso de la pregunta de ocupaciones, se elimina la opción de “Solo danza” ya que esta genera confusión en los participantes, se mejora la redacción de la pregunta y se adicionan más opciones para modificar la pregunta a opción única. Por otra parte, en la pregunta sobre el estilo de alimentación, se encuentran casos donde marcan ser vegetariano o vegano, sin embargo, indican consumir productos de origen animal o carnes. En el caso de la pregunta sobre

categorías de la danza se adiciona la opción de: escuelas y/o colegios. Además, se adicionan dos preguntas: una sobre la frecuencia y otra en relación con la duración de las clases de baile.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos en el caso de las agrupaciones de baile de carácter público, se contacta por medio de correo electrónico, y de esta forma los directores de dichas agrupaciones envían el instrumento a los profesionales en danza. Por otra parte, se contacta a una lista de nombres de academias, escuelas, agrupaciones, etc. y de bailarines, y por redes sociales solicitando la participación en el estudio, indicando los criterios que deben contar para poder participar. Sin embargo, la mayor cantidad de datos recolectados se llevó a cabo mediante la técnica “bola de nieve”, explicada anteriormente en el apartado 3.3.2.

En el instrumento se diseñan tres preguntas (3.1, 3.2 y 3.3) que sirven para poder identificar por medio de las respuestas de los participantes, si cumplen o no con los criterios de inclusión establecidos en el estudio.

Se recolectan 134 instrumentos, de los cuales se descartan 34 encuestas, de las cuales 12 se encuentran repetidas y 22 que no cumplen con los criterios de inclusión, ya sea, por alguna o varias de las siguientes condiciones: tener menos de 1 año bailando, no haber participado en los últimos dos años en actividades como presentaciones, videos, competencias, etc., o actualmente no estar tomando clases de baile como parte de su entrenamiento profesional.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos se organizan en un documento de Excel, ya que, el mismo programa empleado para la creación del instrumento de recolección de datos, brinda una hoja de cálculo en Excel.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Se realiza un análisis descriptivo, utilizando el método de correlación de Pearson, utilizando el estadístico de Chi cuadrado, con el objetivo de determinar si la correlación es significativa si el valor de p es menor a 0.05 entre las variables relacionadas, así como el nivel de correlación, su dirección e intensidad.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos en la muestra de 100 personas que participan en el estudio. Estos resultados se encuentran ordenados de acuerdo con los objetivos de la investigación.

4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se presentan los resultados de los datos sociodemográficos obtenidos en la muestra de estudio. Estos datos abarcan edad, sexo, lugar de residencia y escolaridad, todos presentados en la tabla N°3 ordenados según sexo.

Tabla N°3. Datos sociodemográficos de los participantes del estudio según sexo, 2021

Dato sociodemográfico	Femenino	Masculino	Total
	n	n	n/%
Sexo	71	29	100
Rango de edad			
18-35 años	66	26	92
36-55 años	4	3	7
56- 64 años	1	0	1
Lugar de residencia			
San José	40	14	54
Cartago	19	10	29
Heredia	7	4	11
Alajuela	5	1	6
Escolaridad			
Primaria completa	0	1	1
Secundaria incompleta	0	1	1
Secundaria en curso	1	0	1
Secundaria completa	3	1	4
Técnico incompleto	2	0	2
Técnico completo	2	0	2
Universidad incompleta	6	2	8
Universidad en curso	24	11	35
Universidad completa	33	13	46

Fuente: Elaboración propia, 2021

De las 100 personas encuestadas, se obtiene que el 71% corresponden al sexo femenino y el 29% al sexo masculino. Con una edad promedio de 26.9 años, con una edad mínima de 18 años y máxima de 56 años, donde la mayoría de la muestra, tanto en el sexo femenino como en el masculino, se encuentran entre 18 y 35 años.

Al preguntar por la residencia, se tiene que poco más de la mitad de la muestra residen en San José. En cuanto a la escolaridad, en el sexo femenino y masculino, la mayoría tienen universidad completa, sin embargo, se encuentra que un 11% del total de los bailarines indican como incompleto alguno de los niveles académicos, específicamente secundaria, técnico o universidad incompleta, donde se observa que, según el porcentaje por sexo, corresponde a un 10% de escolaridad incompleta en el caso del sexo masculino y un 11% en el sexo femenino con escolaridad incompleta. Por otra parte, se tiene que el grado académico más inferior es el de un masculino que señala primaria completa como nivel de escolaridad.

4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

En el presente apartado se presentan la información recolectada sobre hábitos alimentarios de los bailarines profesionales encuestados.

Tabla N°4. Distribución porcentual de la población según tiempos de comida que realizan y motivos por los que se saltan los tiempos de comida, 2021

Tiempos de comida y motivos por los que se saltan los tiempos de comida	Cantidad de participantes n/%
Tiempos de comida	
Desayuno	90
Merienda en la mañana	59
Almuerzo	100
Merienda en la tarde	89
Cena	93
Colación nocturna	16
Otro	1
Cuántos tiempos de comida realizan	
1 tiempo de comida	1
2 tiempos de comida	2
3 tiempos de comida	8
4-6 tiempos de comida	89
Omiten tiempos de comida	
Si	44
No	56

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°4

Tiempos de comida y motivos por los que se saltan los tiempos de comida	Cantidad de participantes n/%
Razones por los que se saltan o aplazan los tiempos de comida	
Por falta de tiempo	26
No siente hambre	19
Por falta de planificación	18
Por horario de trabajo	13
Se le olvida	11
Nunca ha hecho ese tiempo de comida	2
Otro	1

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 4 muestra los tiempos de comida que realizan los profesionales en danza, que los tres tiempos de comida fuerte son los más realizados por la muestra, donde toda la muestra realiza el almuerzo. Aunque, las dos meriendas también muestran una alta frecuencia, la que menos se realiza es la merienda de la mañana (59%), en el caso de la colación nocturna es el tiempo de comida que menos realiza la muestra, ya que solo un 16% la realiza. Por otra parte, se tiene que, sólo una persona indica que incluye una segunda merienda en la tarde en su alimentación diaria. Además, un 89% de la muestra indica realizar entre 4-6 tiempos de comida, 8% realizan tres tiempos de comida, 2% realizan dos tiempos de comida y 1% realiza un tiempo de comida.

Al preguntar si se saltan tiempos de comida regularmente, se tiene que 44 personas indican que sí, entre los motivos más frecuentes se tiene que 59.1% es por falta de tiempo, un 43.2% porque no siente hambre y un 40,9% por falta de planificación.

Tabla N°5. Estilo de alimentación de los profesionales en danza, 2021

Estilo de alimentación	Cantidad de participantes n/%
No sigue ningún estilo específico de alimentación	74
Ayuno intermitente	6
Vegetariana	6
Libre de lactosa	5
Vegano	4
Libre de gluten	3
Cetogénica	2
Otro	4

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 5 muestra que un 74% de la muestra no sigue ningún estilo de alimentación, sin embargo, se puede encontrar que un 6% que realiza ayuno intermitente, un 6% es vegetariano y un 5% sigue una alimentación libre de lactosa. También se encuentran en menores casos, alimentaciones veganas, libres de gluten y cetogénicas y otros (restricción calórica, libre de carnes rojas, libre de huevo y libre de azúcar).

Tabla N°6. Distribución de la población según encargados de la compra y de la preparación de alimentos en la población de estudio, 2021

	Bailarín	Familiar o conocido	Compra alimentos ya preparados	Total n/%
Preparación de alimentos	47	50	3	100
Compra de alimentos				
Compra los alimentos	39	18	2	59
Otra persona compra los alimentos	8	32	1	41

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tal como lo indica la tabla 6, al preguntar por la preparación de alimentos, sobresale que la mayoría (50%) indica que los prepara un familiar o conocido, un 47% se encarga de la preparación de los alimentos y un 3% de la muestra suele comprar los alimentos ya preparados. Mientras que, al preguntar por los encargados de la compra de alimentos, un 59% de la muestra se encarga de la compra de alimentos, de los cuales 39 se encargan también de prepararlos, y

18 los prepara un familiar o conocido. Para el caso del 41% que indica que los alimentos de su consumo son comprados por otra persona, de este 41%, un 32% además de ser comprados por alguien más, también son preparados por otra persona y un 8% los compra alguien más, pero los prepara el profesional en danza.

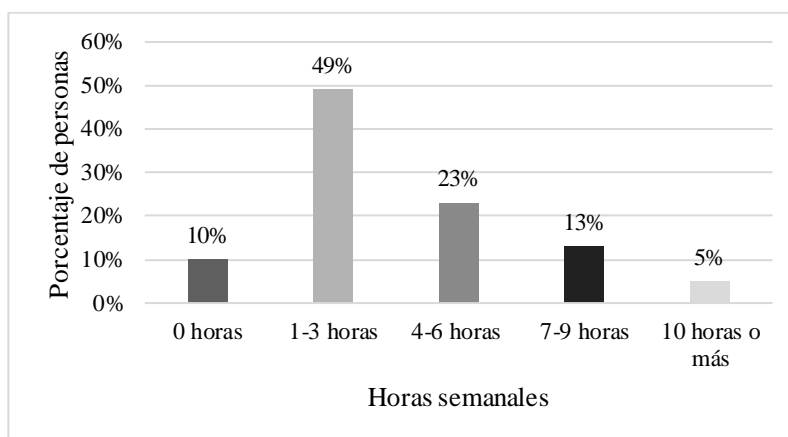


Figura N°1. Horas semanales destinadas a la preparación de alimentos por parte de la población en estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Al preguntar por las horas semanales destinadas a la preparación de alimentos se puede ver en la figura 1, que la mayoría (49%) dedica entre una y tres horas semanales. Por otra parte, se tiene que, un 10% de la muestra, señala que no dedica tiempo a la preparación de los alimentos y un 5% indican que destinan 10 horas semanales o más.

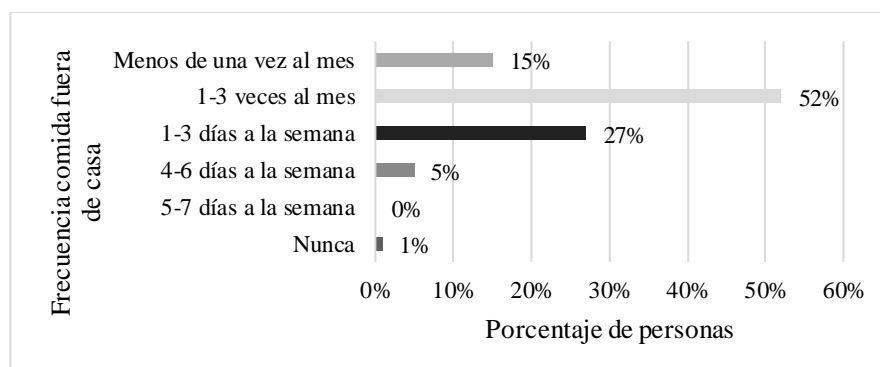


Figura N°2. Frecuencia en la compra de comida fuera de casa en los profesionales en danza, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 2 se puede ver que, a pesar de que la mayoría de la muestra pide comida de 1-3 veces al mes y que un 15% indica que menos de una vez al mes, hay un 32% de la muestra que pide alimentos con mayor frecuencia, donde un 27% pide de 1-3 días a la semana y un 5% de 4-6 días a la semana.

La tabla 7 agrupa los métodos de cocción empleados para cinco grupos de alimentos diferentes, con el encargado de la preparación de los alimentos, donde se ve que, en todos los alimentos, tanto los elaborados por los profesionales en danza como los elaborados por un familiar o conocido tienen las mismas tendencias en los métodos de cocción.

En el caso de los vegetales no harinosos como en los harinosos, sobresale el método de cocción hervido o al vapor (63% y 40% respectivamente del total de la muestra). Cabe destacar que solo cuatro personas indican que los vegetales no harinosos los suelen comer crudos y seis personas no los consume. En el caso de los vegetales harinosos, a pesar de no ser la mayoría, un 22% indica que los consume fritos (ver tabla 7).

Por otra parte, el huevo significativamente indican consumirlo frito. Mientras que para las carnes blancas y rojas los porcentajes son muy similares, donde sobresale la preparación frita, seguida por a la plancha o asado. En el caso de las carnes rojas se observa que hay un 15% de la muestra que no las consume (ver tabla 7).

Tabla N°7. Distribución porcentual de la población según métodos de cocción más utilizados por tipo alimento en función del encargado de la preparación de los alimentos, 2021

Alimento	Método de cocción	Profesional en danza	Familiar o conocido	Compra ya preparados	Total n/%
Vegetales	A la plancha o asado	0	2	0	2
	Crudo	2	2	0	4
	Freidora de aire	5	0	0	5
	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	5	2	1	8
	Guisado/Salteado	4	4	1	9
	Hervido/Al vapor	27	35	1	63
	Horneado	1	2	0	3
	No las consume	3	3	0	6
Vegetales harinosos	A la plancha o asado	4	0	0	4
	Crudo	0	0	0	0
	Freidora de aire	5	6	0	11
	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	9	12	1	22
	Guisado/Salteado	4	6	1	11
	Hervido/Al vapor	19	21	0	40
	Horneado	6	5	0	11
	No las consume	0	0	1	1
Huevo	A la plancha o asado	3	1	0	4
	Crudo	0	0	0	0
	Freidora de aire	0	0	0	0
	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	35	41	1	77
	Guisado/Salteado	1	2	0	3
	Hervido/Al vapor	6	2	2	10
	Horneado	0	1	0	1
	No las consume	2	3	0	5
Carnes blancas	A la plancha o asado	16	11	0	27
	Crudo	0	0	0	0
	Freidora de aire	6	2	0	8
	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	14	20	2	36
	Guisado/Salteado	1	4	1	6
	Hervido/Al vapor	2	2	0	4
	Horneado	3	8	0	11
	No las consume	5	3	0	8
Carnes rojas	A la plancha o asado	14	12	0	26
	Crudo	0	0	0	0
	Freidora de aire	3	2	0	5
	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	17	21	2	40
	Guisado/Salteado	2	3	0	5
	Hervido/Al vapor	1	0	1	2
	Horneado	1	6	0	7
	No las consume	9	6	0	15

Fuente: Elaboración propia, 2021

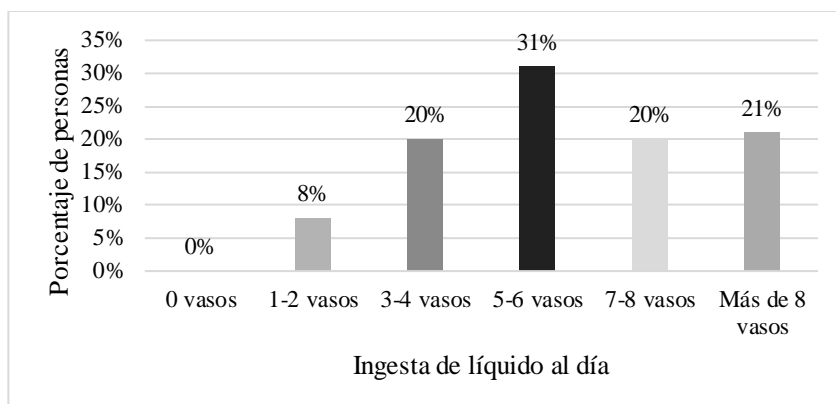


Figura N°3. Cantidad de líquido ingerido al día por parte de la población de estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tal como muestra la figura 3, se puede ver que un 31% de la muestra ingiere entre 5 y 6 vasos (de 250ml) de líquido al día y un 21% indica beber más de ocho vasos al día. Sin embargo, a pesar de no ser la mayoría, un 20% señala tomar entre tres y cuatro vasos al día y 8% entre uno y dos vasos al día.

Tabla N°8. Consumo de alimentos antes y después de realizar una clase o actividad física en la población de estudio, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Consumo de alimentos antes de una clase o actividad física	
Inmediatamente antes	0
15-30 minutos antes	16
31-60 minutos antes	31
Más de 1 hora antes	27
Su tiempo es variado	19
No come antes de una clase ni actividad física	7
Total	100
Consumo de alimentos después de una clase o actividad física	
Inmediatamente después	9
15-30 minutos después	22
31-60 minutos después	41
Más de 1 hora después	14
Su tiempo es variado	14
No come después de una clase ni actividad física	0
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Como se puede observar en la tabla 8, un 31% de la muestra consume alimentos entre 31-60 minutos antes de una clase o actividad física, seguido por un 27% de la muestra que los consume con más de 1 hora antes de una clase, donde nadie indica comer inmediatamente antes y un 7% no consume alimentos antes de una clase o actividad física. Al preguntar por el consumo de alimentos después de una clase o actividad física, se tiene que, todos indican que consumen algo. Además, de igual forma, la mayoría de la muestra, es decir, 41% responde que consume alimentos en un periodo de 31-60 minutos después de la actividad física, seguido por un 22% que consume alimentos entre 15-30 minutos después, y 9% consume alimentos inmediatamente después.

Tabla N°9. Alimentos consumidos antes y después de una clase o actividad física en la población en estudio, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Alimentos consumidos antes de una clase o actividad física	
Lácteos	20
Fruta o vegetales	63
Carne o huevo	14
Galleta, pan, cereal, paquete de papitas, yuquitas, etc	42
Maní o semillas	43
Dulces	10
Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena)	39
Otro	6
N/A	7
Alimentos consumidos después de una clase o actividad física	
Lácteos	14
Fruta o vegetales	43
Carne o huevo	24
Galleta, pan, cereal, paquete de papitas, yuquitas, etc	35
Maní o semillas	26
Dulces	12
Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena)	76
Otro	5

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 9 muestra los alimentos consumidos antes y después de las clases o actividad física que realizan los profesionales en danza. En el caso de los alimentos consumidos antes de las sesiones de actividad física, más de la mitad de la muestra (63%) consume frutas o vegetales, también sobresale el consumo de maní o semillas, alimentos fuentes de carbohidratos (galletas, pan, cereal, etc) y los tiempos de comida

fuerte. Mientras que, en el caso de los alimentos consumidos después de una clase o actividad física, se tiene que un 76% de la muestra consume un tiempo de comida fuerte, un 43% consume fruta o vegetales y un 35% consume alimentos fuente de carbohidratos (galleta, pan, cereal, etc).

Tabla N°10. Tipos de hidratantes y cantidad de líquido ingerido durante las clases de baile en los profesionales en danza, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Tipos de hidratante empleados durante las clases o actividad física	
Agua	87
Bebidas con electrolitos (Gatorade, Powerade, Electrolit, etc)	11
Infusiones	1
Bebidas energéticas	1
Jugos naturales	0
Frescos o jugos envasados	0
No toma nada	0
Total	100
Cantidad de líquido ingerido durante y después de las clases de baile o actividad física para la rehidratación	
Menos de 1/2 litro	20
Entre 1/2 litro y 1 litro	58
Más de 1 litro	21
No toma nada	1
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 10 se observa que un 87% de la muestra ingiere agua como tipo de hidratante durante las clases o actividad física y un 11% emplea bebidas con electrolitos. Al preguntar por la cantidad de líquido que ingieren durante y después de las clases de baile o actividad física para la rehidratación, el 58% de los participantes ingieren entre ½ litro y 1 litro.

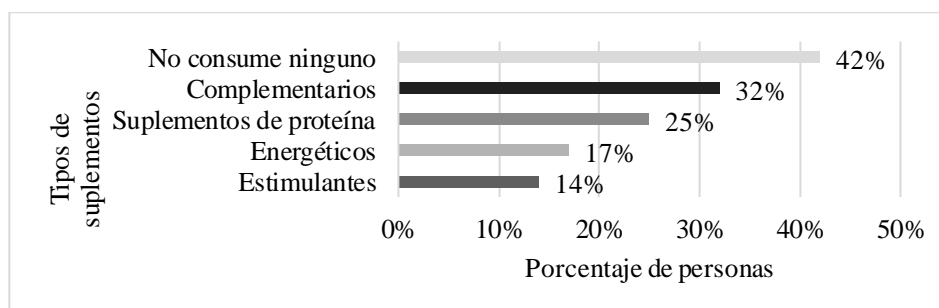


Figura N°4. Tipos de suplementos consumidos de forma regular en los profesionales en danza, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura 4 muestra los suplementos consumidos de forma regular en la muestra, donde un 42% de la muestra indica no consumir ningún suplemento.

Para este caso se clasifica el o los suplementos consumidos según su función, ya sea en: complementarios, energéticos, estimulantes o suplementos de proteína. Donde sobresale el consumo de complementarios, dentro de los cuales, los más consumido son las vitaminas y los minerales, específicamente los multivitamínicos, el hierro y el calcio, además un 6% consume aminoácidos y otro 6% creatina. Sobre los suplementos de proteína, se tiene que un 25% los consume. Un 17% consume suplementos energéticos (barritas energéticas) y un 13% suplementos estimulantes (bebidas con cafeína).

A continuación, se presenta los resultados de la frecuencia de consumo empleada en el instrumento, donde se encuentran los alimentos divididos según su grupo de alimento.

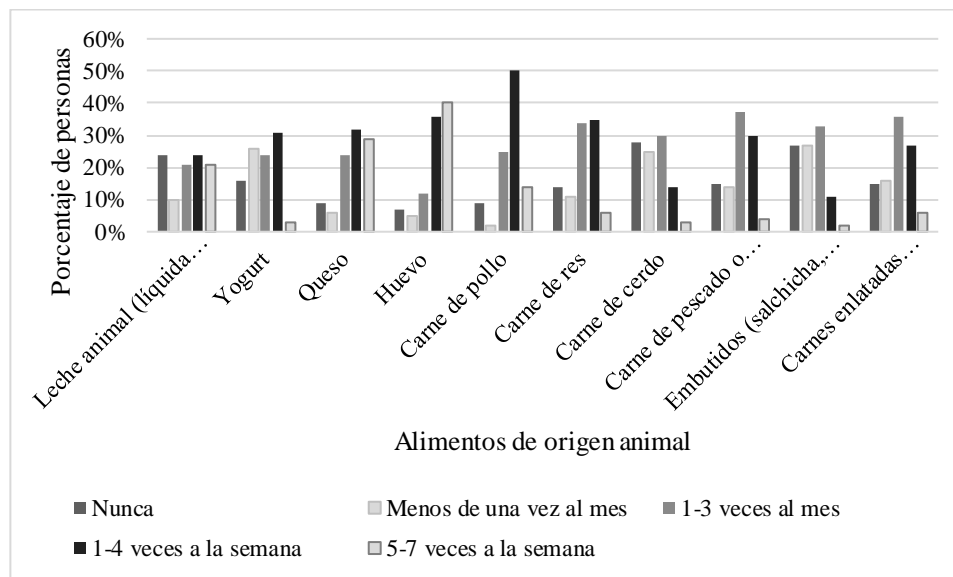


Figura N°5. Frecuencia de consumo de alimentos de origen animal en la población en estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 5 se muestran los resultados obtenidos sobre el consumo de alimentos de origen animal, se tiene que un 24% de la muestra nunca consume leche animal (líquida o en polvo) y un 24% la consume

de 1-4 veces a la semana, para el caso del yogurt, este es consumido con mayor frecuencia (31%) entre 1-4 veces a la semana. Por otra parte, el queso y el huevo muestran un mayor consumo con una frecuencia semanal.

En el caso del consumo de las carnes de pollo, res, cerdo y pescado o mariscos, se tiene que la carne de pollo, junto con la de res y la de pescado son más consumidas entre 1-4 veces a la semana, mientras que la carne de cerdo un 28% nunca la consume. En el caso de los embutidos un 27% nunca los consume, y una parte significativa de la muestra la consume mensualmente, de 1-3 veces al mes (33%) o menos de 1 vez al mes (27%). Para las carnes enlatadas (atún, paté, etc), un 36% de la muestra las consume de 1-3 veces al mes y un 27% las consume de 1-4 veces a la semana.

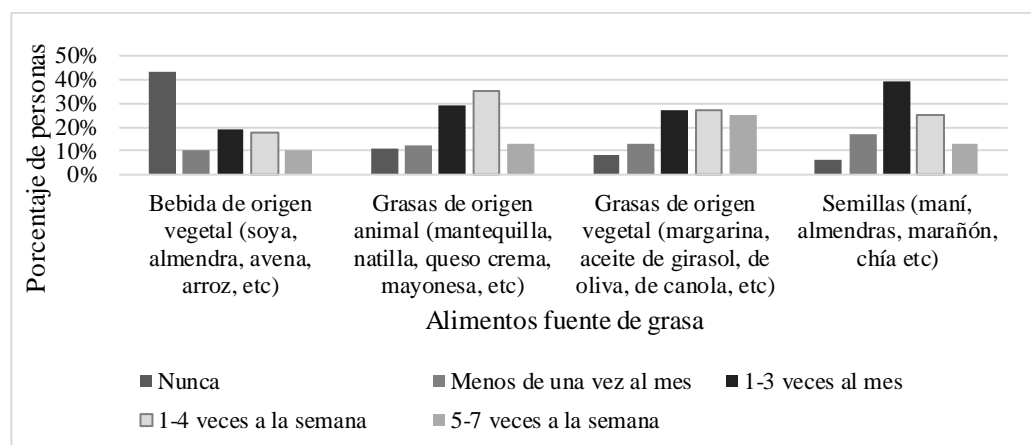


Figura N°6. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasa en los profesionales en danza, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 6 muestra el consumo de alimentos fuente de grasa, donde un 43% de la muestra nunca consume bebidas de origen vegetal, sin embargo, un 19% las consume de 1-3 veces al mes y un 18% de 1-4 veces a la semana. Al observar la frecuencia de consumo de las grasas de origen animal y las de origen vegetal se tiene que, a pesar de que su consumo mensual es similar, las grasas de origen animal muestran un mayor consumo entre 1-4 veces a la semana (35%), frente a las de origen vegetal en esta frecuencia (27%), mientras que las grasas de origen vegetal son consumidas con mayor frecuencia entre 5-7 veces a la semana (25%), frente a las de origen animal en esta frecuencia (13%). En el caso de las

semillas, presenta una mayor frecuencia de consumo entre 1-3 veces al mes (39%) y entre 1-4 veces a la semana (25%).

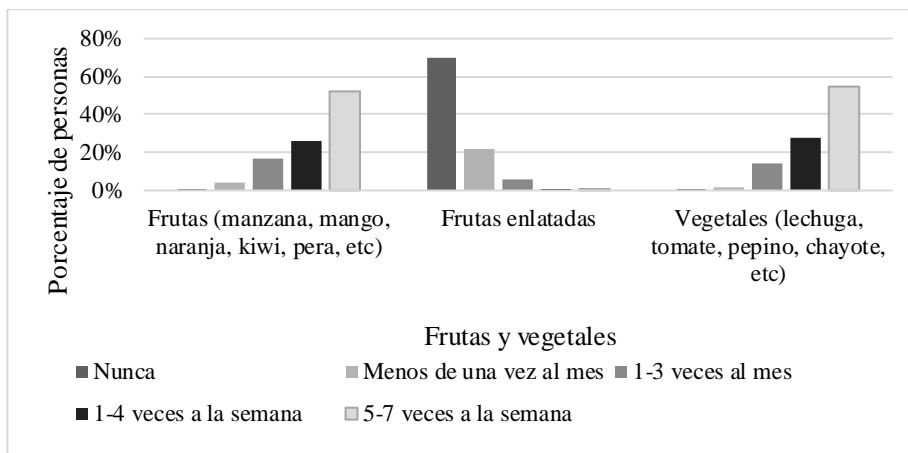


Figura N°7. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la población en estudio, 2021
Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura 7 muestra el consumo de frutas y vegetales, en este caso, los resultados muestran que el consumo de las frutas frescas y los vegetales es bastante similar, donde en ambos casos más de la mitad de la muestra los consume con una frecuencia de 5-7 veces a la semana. Mientras que el consumo de frutas enlatadas en la muestra es muy bajo, ya que un 70% indica nunca consumirlas.

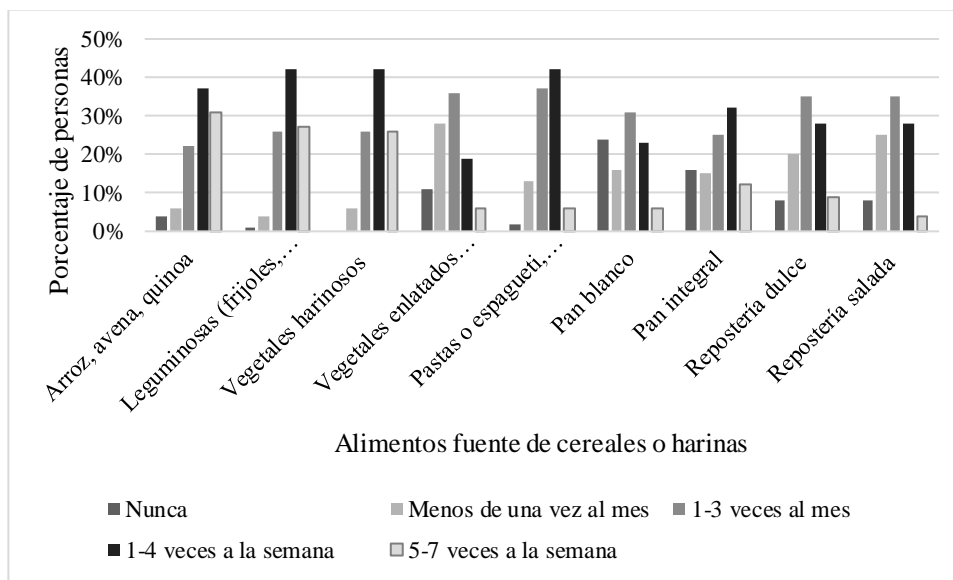


Figura N°8. Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de cereales o harinas en los participantes de la población en estudio, 2021
Fuente: Elaboración propia, 2021

Tal como muestra la figura 8, los resultados obtenidos sobre la frecuencia de consumo de los alimentos fuente de carbohidratos, en el caso de los cereales (arroz, avena, quinoa), leguminosas y vegetales harinosos, muestran una frecuencia de consumo similar entre sí, donde sobresale la frecuencia de 1-4 veces a la semana. En el caso de los vegetales enlatados (maíz dulce, petit pois, etc.), un 36% de la muestra los consume entre 1-3 veces al mes, resultados similares con el caso de las pastas, donde un 37% los consume con esta frecuencia, sin embargo, un 42% de la muestra indica consumirlas más de 1-4 veces a la semana. Por otra parte, al ver los resultados entre el pan blanco y el integral se tiene que este último es más consumido y con mayor frecuencia semanalmente que el blanco. En el caso de la repostería dulce y salada muestran unos resultados muy similares, donde en ambos casos sobresale el consumo de estos entre 1-3 veces al mes (35%), seguidos por un 28% que los consume entre 1-4 veces a la semana.

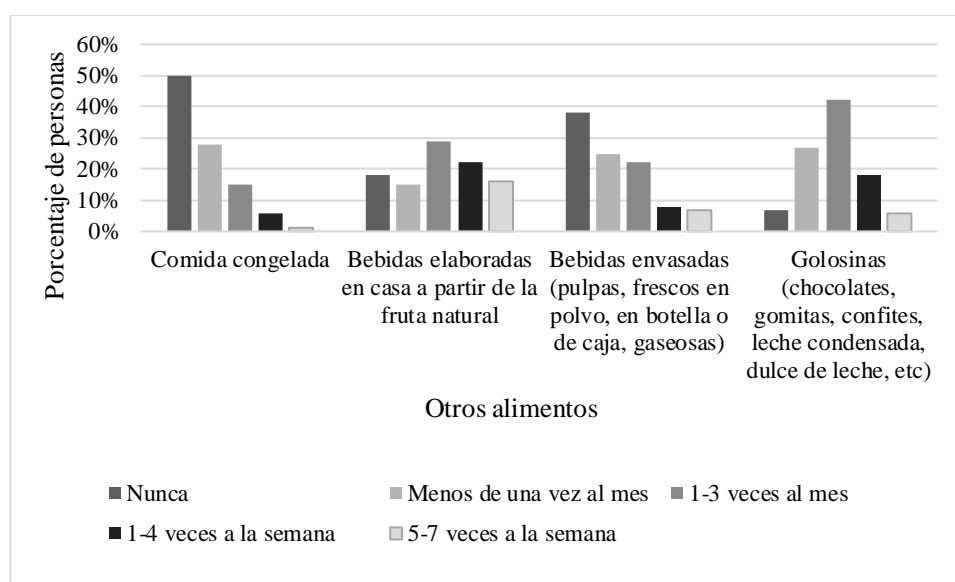


Figura N°9. Frecuencia de consumo de otros alimentos en la población en estudio, 2021
Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura 9 muestra la frecuencia de consumo de otros alimentos, donde se tiene que el consumo de comida congelada es poco frecuente. Mientras que, en las bebidas elaboradas en casa a partir de la fruta natural versus las bebidas envasadas, se puede ver que estas últimas muestran un mayor número de participantes que nunca las consume y una frecuencia concentrada en las opciones mensuales, a diferencia de las bebidas elaboradas en casa, que muestran una mayor concentración de muestra que las

consume de forma más frecuente. Para el caso de las golosinas, se observa que un 42% de la muestra las consume entre 1-3 veces al mes.

4.3 ESTILO DE VIDA

A continuación, se presentan los datos obtenidos en relación con el estilo de vida de los bailarines profesionales. Dentro de este apartado se preguntan aspectos sobre actividad física, horas de descanso, tiempo de ocio, consumo de alcohol y hábito de fumado.

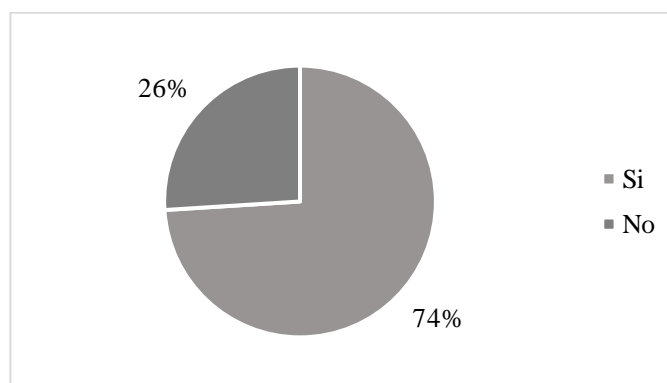


Figura N°10. Distribución porcentual de los bailarines profesionales que realizan actividad física, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 10 se muestra que un 74% de los profesionales de danza de la muestra si realizan actividad física de forma regular, adicional a las clases de baile que toman.

Tabla N°11. Tipos de actividad física que realiza la población en estudio, 2021

Tipos de actividad física	Cantidad de participantes
	n/%
Caminatas	33
Gimnasio	31
Funcionales	29
Yoga	24
Pilates	19
Correr	15
Natación	7
Ciclismo	5
Otro	9
N/A	26

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 11 se muestran los tipos de actividad física que realizan los profesionales en danza adicional a las clases de baile que toman, donde se tiene que de los 74 participantes que realizan actividad física, 9 de ellos realizan únicamente uno de los tipos de actividad física, mientras que los 65 restantes realizan de dos a más tipos de actividad física.

Se puede observar que las caminatas son las más frecuentes dentro de la muestra, seguidas por el gimnasio, los ejercicios funcionales y el yoga. En el caso de otras actividades físicas que realizan, mencionan barre, antigrafit, crossfit, entre otros. En este caso 26 no aplican ya que no realizan actividad física adicional a las clases de baile.

Tabla N°12. Distribución porcentual según frecuencia, horas semanales y horario destinado a la actividad física de la población de estudio, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Frecuencia en la que realizan actividad física	
1 vez por semana	9
2-3 veces por semana	43
4-5 veces por semana	10
6 veces por semana	7
Todos los días	5
N/A	26
Total	100
Horas semanales dedicadas a realizar actividad física	
Menos de 1 hora	3
1-2 horas	25
3-4 horas	27
5-6 horas	7
Más de 6 horas	12
N/A	26
Total	100
Horario de actividad física	
Mañana	23
Tarde	4
Noche	10
Es muy variado	37
N/A	26
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 12 muestra aspectos relacionados con la actividad física, donde de los 74 participante, 43 realizan actividad física con una frecuencia de 2-3 veces por semana. Y 10 de 4-5 veces por semana. Además, sobre las horas semanales dedicadas a la actividad física, 25 personas dedican de 1-2 horas a la semana y 27 personas indican que dedican de 3-4 horas a la semana y 12 personas más de 6 horas semanales. Mientras que, para el caso del horario en el que realizan la actividad física, 37 personas indican que es muy variado y 23 lo suelen realizar en la mañana.

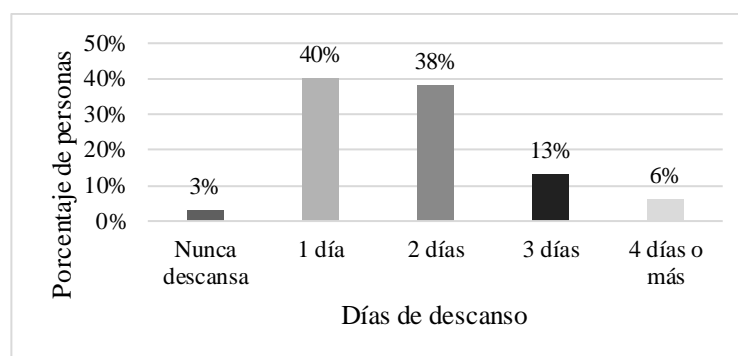


Figura N°11. Número de días de descanso físico a la semana que toman los profesionales en danza, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 11 se muestra que la mayoría de la muestra, es decir, un 40% dedica un día de la semana al descanso físico, mientras que un 38% descansa dos días de la semana.

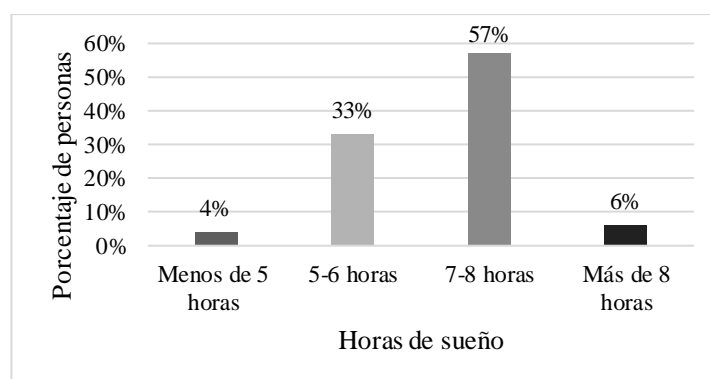


Figura N°12. Horas de sueño diarias que realiza la población de estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se observa en la figura 12 que, de los 100 participantes, un 57% generalmente duerme entre 7-8 horas, mientras que un 33% duerme entre 5-6 horas.

Tabla N°13. Aspectos relacionados a las actividades realizadas en el tiempo libre de la población en estudio, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Actividades realizadas en el tiempo libre	
Convivencia familiar	90
Uso de tecnología	65
Labores domésticas	53
Recreación al aire libre	52
Lectura	40
Otro	3
Horas semanales dedicadas a las actividades realizadas en el tiempo libre	
Menos de 7 horas	30
7-10 horas	30
11-14 horas	22
Más de 14 horas	18

Fuente: Elaboración propia, 2021

Como muestra la tabla 13, un 90% de la muestra destinan su tiempo libre a la convivencia familiar y un 65% al uso de tecnología. Además, se tiene que no hay una tendencia en cuanto a la cantidad de horas semanales dedicadas al tiempo libre, ya que los resultados son muy similares entre sí.

Tabla N°14. Aspectos relacionados con el consumo de alcohol obtenidos en la población en estudio, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Frecuencia de consumo de alcohol	
No bebe alcohol	33
Menos de una vez al mes	29
1-3 veces al mes	27
1-4 veces al mes	11
Total	100
Cantidad de alcohol consumida	
1-3 copas/cervezas	60
4-6 copas/cervezas	6
Más de 6 copas/cervezas	1
N/A	33
Total	100

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°14

	Cantidad de participantes n/%
Tipo de alcohol consumido	
Vino	43
Cerveza	38
Vodka	21
Whisky	12
Otro	12
N/A	33

Fuente: Elaboración propia, 2021

Al preguntar por el consumo de alcohol, se observa en la tabla 14 que, un 33% de la muestra no bebe alcohol, seguido por un 29% que bebe menos de una vez al mes y un 27% que toma de 1-3 veces al mes, donde sobresale un 60% que suele consumir entre 1-3 copas o cervezas de licor cuando toman. Sobre el tipo de alcohol consumido se tiene que el vino y la cerveza son los más consumidos.

Tabla N°15. Aspectos relacionados con el hábito de fumar obtenidos en los bailarines profesionales, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Frecuencia de fumado	
No fuma	90
Rara vez fuma	9
1-3 cigarrillos al día	1
Total	100
Medios y tipos de consumo vinculados al fumado	
Marihuana	7
Cigarrillos	3
N/A	90
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Por otra parte, sobre el hábito de fumado, se muestra en la tabla 15 que, un 90% no fuma y del 10% que sí fuma, un 9% lo hace rara vez y un 1% fuma de 1-3 cigarrillos al día. De estos 10 participantes se tiene que 7 fuman marihuana y 3 cigarrillos.

4.4 CONDICIONES DE TRABAJO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos sobre las condiciones de trabajo, en el que se abarca: características del trabajo como: el tipo de baile que desempeña, el rol, horario de trabajo, carga laboral, clases de baile que toman como parte de su entrenamiento profesional y aspectos relacionados a estos temas.

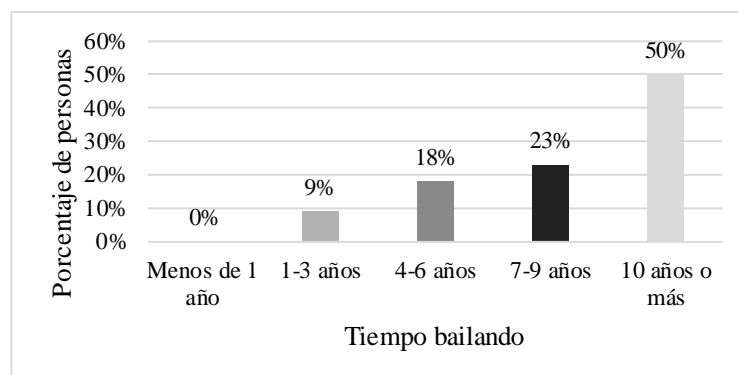


Figura N°13. Clasificación según los años de estar bailando de forma constante en los bailarines profesionales, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tal como muestra la figura 13, la mitad de la muestra tiene un tiempo de 10 años o más de estar bailando de forma regular, seguido por un 23% que baila desde hace 7-9 años.

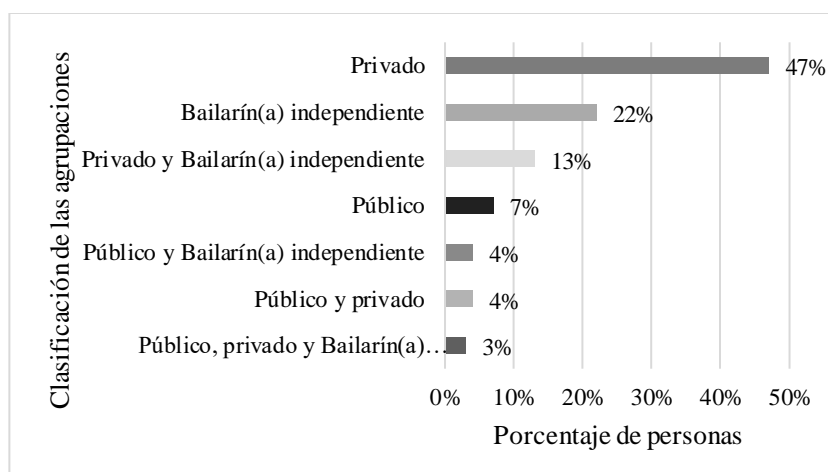


Figura N°14. Clasificación de las agrupaciones en las que pertenecen los profesionales de danza según sector público, privado y/o bailarín(a) independiente, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Sobre las agrupaciones a la que pertenecen los bailarines, por la diversidad de respuestas que brindan los participantes, se clasifican las academias o agrupaciones según sean públicas, privadas o bien, bailarín(a) independiente. Como se puede ver en la figura 14, donde se tiene que la mayoría (47%) de los bailarines se encuentran en agrupaciones privadas, frente a un 7% que son parte de agrupaciones de origen público y un 22% que son bailarines independientes.

Dentro de las agrupaciones públicas que se encuentran en la muestra de orden más representativo a menos representativo están: Danza UNA (n=5), Ballet Nacional (n=4), Compañía Nacional de Danza (n=3), Danza U (n=3), Taller Nacional de Danza (n=2), Son de la U (n=1), Expresión corporal TEC (n=1), Ritmo TEC (n=1).

Mientras que se tienen 53 academias o agrupaciones privadas, sin embargo, se nombrarán las más frecuentes en la muestra, las cuales son: Ciccio Studio, Ballet Juvenil Costarricense, Academia Sabik, Estudio de Danza Lily Castillo y Ballet Studio Maureen Rivera.

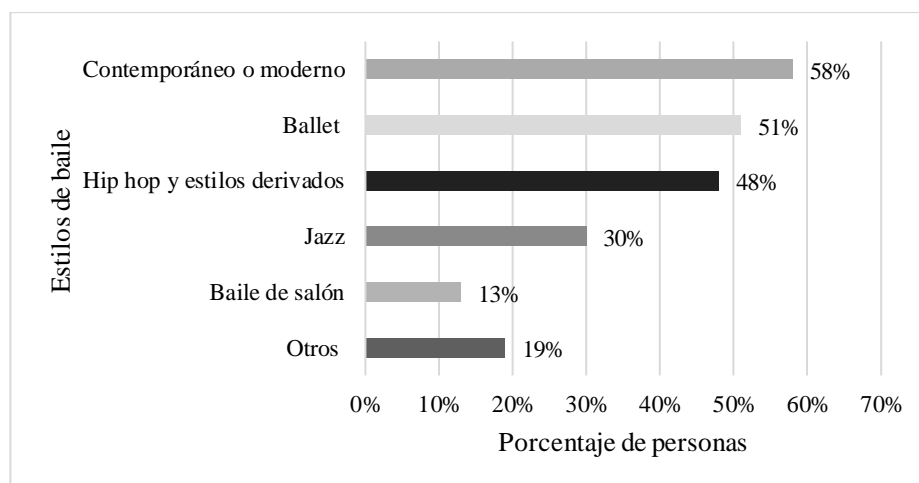


Figura N°15. . Estilos de baile en los que se enfocan profesionalmente los participantes en estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Los profesionales en danza pueden dedicarse a un estilo o más, por lo tanto, al preguntar por el o los estilos de danza en los que se desempeñan profesionalmente, se tiene que un 58% de la

muestra bailan profesionalmente contemporáneo o moderno, seguidos por ballet, hiphop (y estilos derivados), jazz, y con menor frecuencia se encuentra baile de salón. Un 19% de otros estilos, entre los más frecuentes se encuentran: danza aérea, lírico, danza africana, danza oriental, danza cristiana, entre otros.

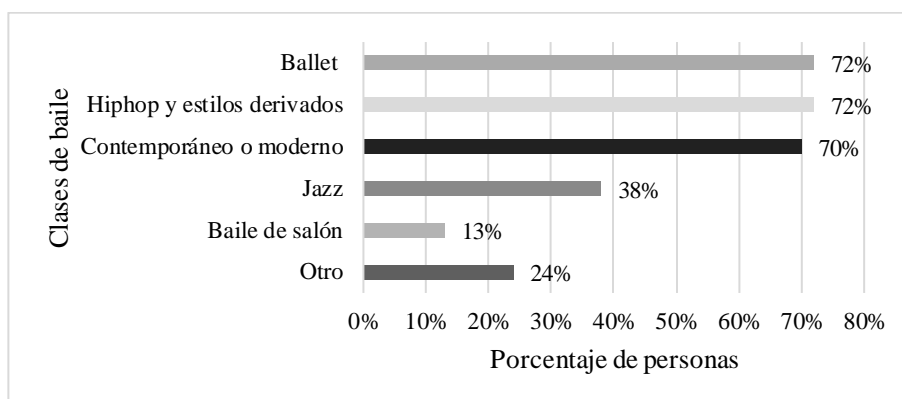


Figura N°16. Clases de baile que realizan los profesionales en danza como parte del entrenamiento profesional, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 16 se muestran las clases de baile que realiza la muestra de estudio, teniendo en cuenta que todos los participantes asisten al menos a una clase de baile como parte de su entrenamiento profesional, donde se tiene que el ballet, hiphop y contemporáneo son los estilos que más practican. También practican otros estilos, donde se tienen como más frecuentes: danza aérea, tap, danza africana, de la India, cristiana, entre otros estilos.

Tabla N°16. Distribución porcentual según la frecuencia y duración de las clases de baile que realizan los profesionales de danza, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Frecuencia de las clases de baile	
1-3 veces al mes	4
1 vez por semana	7
2-3 veces por semana	35
4-5 veces por semana	39
6 veces por semana	5
Todos los días	10
Total	100

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°16

	Cantidad de participantes n/%
Duración aproximada de cada clase	
Menos de 1 hora	2
1 hora	10
1 hora y 15 minutos	15
1 hora y 30 minutos	25
1 hora y 45 minutos	10
2 horas	14
Más de 2 horas	24
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Como se puede observar en la tabla 16, la mayoría de la muestra asiste a clases de baile como parte de su entrenamiento profesional con una frecuencia de 2-3 veces por semana y 4-5 veces por semana. Con respecto a la duración de cada clase, no se encuentra una tendencia entre los resultados, sin embargo, un 25% de la muestra indica que tiene una duración de 1 hora y 30 minutos y un 24% señala que más de 2 horas.

Tabla N°17. Distribución de los participantes del estudio según horas semanales dedicadas a clases de baile como parte del entrenamiento profesional y horas semanales destinadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, entre otros, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Horas semanales dedicadas a clases de baile como entrenamiento profesional	
1 hora	2
2-3 horas	9
4-5 horas	14
6-7 horas	20
8-9 horas	13
10-11 horas	10
12-13 horas	15
14-15 horas	5
16 horas o más	12
Total	100

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°17

	Cantidad de participantes n/%
Horas semanales dedicadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, etc	
1 hora	1
2-3 horas	9
4-5 horas	23
6-7 horas	21
8-9 horas	14
10 horas o más	32
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto a las horas semanales dedicadas a las clases de baile (ver tabla 17) se tiene que un 20% de los participantes indica que dedican entre 6-7 horas semanales y 15% dedican entre 12 y 13 horas semanales. Sin embargo, al preguntar por las horas dedicadas a ensayos en temporadas de presentaciones, competencias, entre otros, un 32% señala que dedica 10 horas o más a la semana y un 23% dedica entre 4-5 horas a la semana.

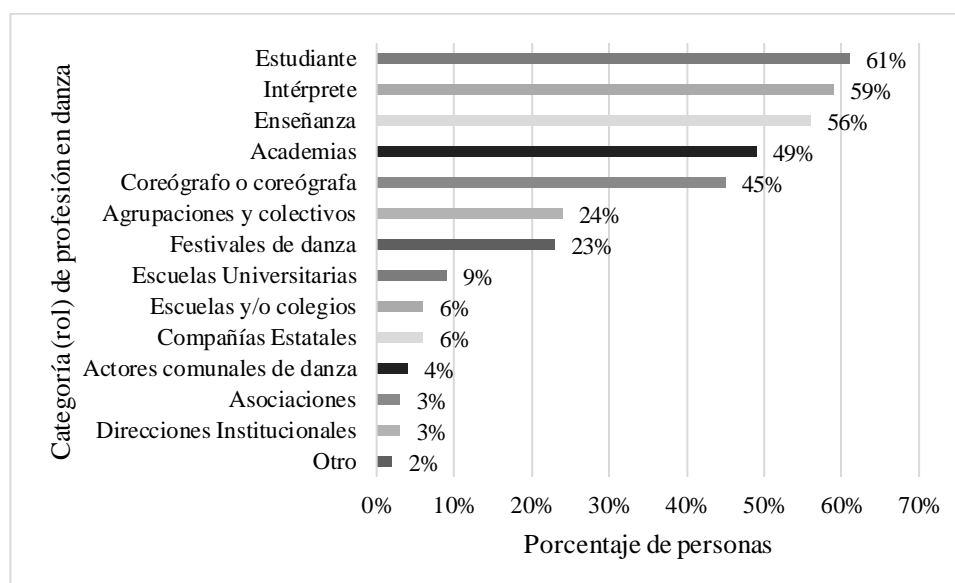


Figura N°17. Categorías o rol de profesión en danza a la que se encuentra activa la población en estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Al preguntar por el rol(es) en los que se desempeñan los profesionales en danza (ver figura 17), se tiene que un 61% es estudiante en danza, un 59% es intérprete, 56% se dedica a la enseñanza, 49% se desempeña en academias y un 45% son coreógrafos(as).

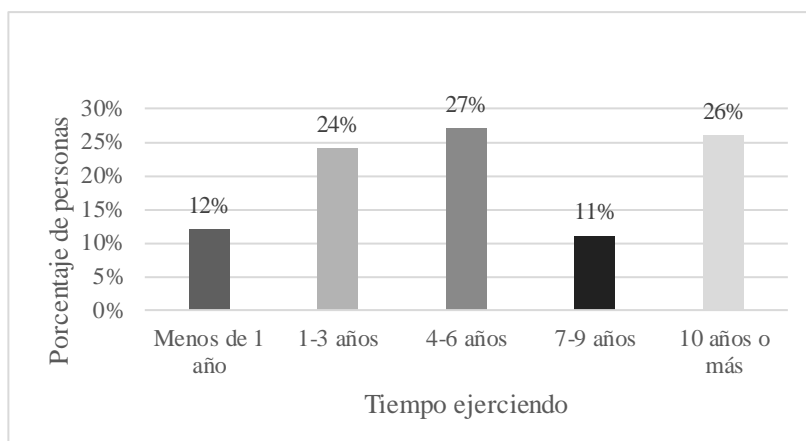


Figura N°18. Categorías o rol de profesión en danza a la que se encuentra activa la población en estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

En cuanto al tiempo que llevan ejerciendo como profesionales en danza (ver figura 18), no se observa una tendencia en la muestra, ya que hay similitudes entre los rangos 1-3 años, 4-6 años y 10 años o más.

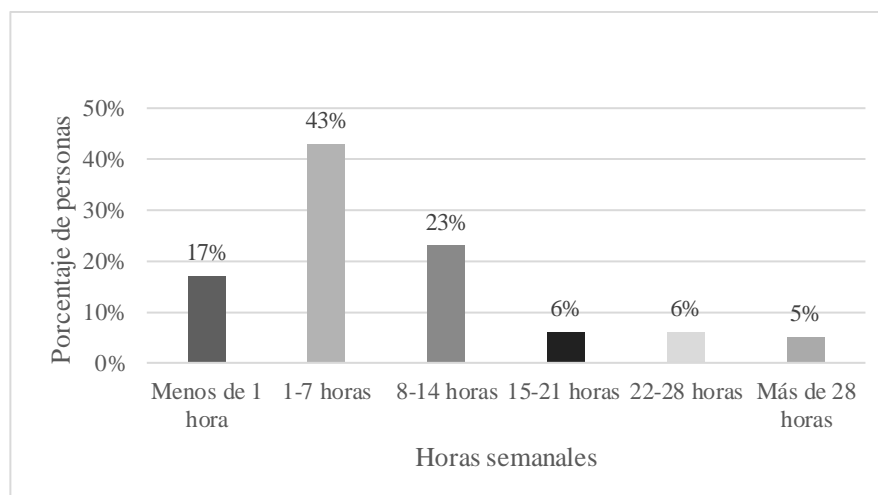


Figura N°19. Distribución porcentual de los bailarines profesionales según la cantidad de horas semanales dedicadas a actividades laborales relacionadas con la danza (planeación, montar coreografía, dar una clase, investigación, entre otras), 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura 19 muestra los resultados obtenidos al preguntar por las horas semanales dedicadas a las actividades relacionadas con la danza, donde la mayoría dedica entre 1-7 horas, sin embargo, llama la atención los participantes que señalaron los rangos más altos, resultando ser un 17% de la muestra que dedica desde 15 horas hasta más de 28 horas a la semana.

Tabla N°18. Distribución de los participantes del estudio según ocupaciones diferentes a la danza y horas destinadas a dichas ocupaciones, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Ocupaciones diferentes a la danza	
Estudiante	28
Empleado	18
Estudiante y empleado	15
Solo danza	13
Emprendedor	12
Estudiante y emprendedor	7
Emprendedor y empleado	5
Estudiante, emprendedor y empleado	2
Total	100
Horas semanales dedicadas a ocupaciones distintas a la danza	
Menos de 1 hora	4
1-7 horas	19
8-14 horas	22
15-21 horas	6
22-28 horas	11
Más de 28 horas	23
N/A	13
N/R	2
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Al preguntar por las ocupaciones de los profesionales en danza, se tiene que, (ver tabla 18) dentro de la muestra un 13% de los participantes se dedican únicamente a la danza, mientras que un 87% tiene otra ocupación además de la danza. Donde un 28% de la muestra total son estudiantes, 18% son empleados, 15% es estudiante y empleado, y un 12% emprendedores. Donde, al preguntar por las horas semanales dedicadas a estas ocupaciones, se tiene que no hay una tendencia entre las respuestas, sin embargo, se puede ver que las opciones más frecuentes son las de más de 28 horas, de 8- 14 horas y de 1-7 horas semanales.

Tabla N°19. Distribución según horario de trabajo, jornada laboral y carga laboral de los bailarines profesionales, 2021

	Cantidad de participantes n/%
Horario de trabajo	
Su horario entre semana y fines de semana permanece sin cambios	29
Cambia constantemente tanto entre semana como fines de semana	18
Los fines de semana cambia constantemente y entre semana es el mismo	16
Entre semana cambia constantemente y los fines de semana es el mismo	7
N/R	11
N/A	19
Total	100
Jornada laboral	
De día	36
De noche	7
De día y de noche (Ambas)	26
N/R	12
N/A	19
Total	100
Carga laboral	
Muy alta	20
Alta	26
Normal	21
Baja	2
Muy baja	0
N/R	12
N/A	19
Total	100

Fuente: Elaboración propia, 2021

Como se puede ver en la tabla 19, del total de la muestra, 19 personas no trabajan (N/A). De los 81 participantes que si trabajan se tiene que, 29 indican que su horario entre semana y fines de semana permanece sin cambios, mientras que 18 participantes señalan que su horario de trabajo cambia constantemente tanto entre semana como fines de semana. Por otra parte, 36 indican que trabajan de día y 26 personas indican que trabajan tanto de noche como de día. Mientras que, al preguntar por la carga laboral, se tiene que 26 la consideran su carga laboral alta, 20 muy alta y 21 normal.

4.5 Relación entre hábitos de alimentación y estilo de vida

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio de las pruebas estadísticas de correlación de Pearson, con Chi cuadrado. A partir de esta prueba, se puede saber: si la correlación entre dos variables es significativa cuando el valor p es menor a 0.05; el coeficiente de correlación; su dirección, es decir, si la relación es positiva (sentido directo) o si es negativa (sentido inverso), y la fuerza o intensidad de esta relación. En el presente apartado se encuentran relaciones entre los hábitos alimentarios y variables significativas del estilo de vida de los profesionales en danza.

Tabla N°20. Relación entre el tipo de actividad física que realizan los profesionales en danza del estudio con los hábitos alimentarios que tienen, 2021

Hábitos alimentarios	Tipo de actividad física			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Consumo de suplementos de proteína	0.038	0.21	Positiva	Fuerte
Consumo de suplementos estimulantes	0.932	-0.13	Negativa	Moderada
Momento en el que consume alimentos antes de realizar actividad física	0.820	0.02	Positiva	Débil
Momento en el que consume alimentos después de la actividad física	0.092	-0.17	Negativa	Moderada
Alimentos consumidos antes de realizar actividad física	0.327	0.10	Positiva	Moderada
Alimentos consumidos después de realizar actividad física	0.371	0.09	Positiva	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 20 se muestran de forma más detallada la correlación de Pearson entre el tipo de actividad física que realizan los bailarines profesionales y algunos de sus hábitos alimentarios. La relación entre el consumo de suplementos de proteína y el tipo de actividad física que realizan los bailarines muestra un nivel de significancia de 0.038, por lo que la correlación es

estadísticamente significativa, donde, existe una correlación positiva fuerte entre estas. A pesar de que las correlaciones de Pearson no lo indica, se puede deducir por los resultados obtenidos, que dentro de los participantes que consumen suplementos de proteína hay una tendencia a realizar gimnasio, pilates, yoga, funcionales y caminatas, sin embargo, estos tipos de actividad física también son realizados por los participantes que no consumen estos suplementos. Se encuentra que 23 de los 25 bailarines que consumen suplementos de proteína realizan actividad física además de las clases de baile, donde la mayoría realizan de dos hasta cuatro tipos de actividad física diferentes. Estas situaciones nos señalan el tipo de relación que se presenta, sin embargo, estos aspectos no son determinantes para establecer dicha relación, ya que, las características antes mencionadas se presentan también en casos donde no consumen suplementos de proteína.

En el caso de las relaciones entre el tipo de actividad física con el momento que consume alimentos antes de la actividad física (0.820), después de la actividad física (0.092), con los alimentos consumidos antes de la actividad física (0.327), y los consumidos después de la actividad física (0.371), existe evidencia no concluyente sobre la significancia de la asociación entre dichas variables. Sin embargo, existe una relación negativa moderada con el momento que consume alimentos después de la actividad física y una relación positiva moderada con los alimentos que consume antes de la actividad física.

Tabla N°21. Relación entre la frecuencia en que los profesionales en danza realizan actividad física con sus hábitos alimentarios, 2021

Hábitos alimentarios	Frecuencia de la actividad física			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Cuáles tiempos de comida que realiza	0.035	0.21	Positiva	Fuerte
Saltar o aplazar tiempos de comida	0.074	-0.18	Negativa	Moderada

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°21

Hábitos alimentarios	Frecuencia de la actividad física			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Pedir comida fuera de casa	0.993	-0.00	Negativa	Baja
Cantidad de líquido ingerido al día	0.146	0.15	Positiva	Moderada
Cantidad de líquido para rehidratar	0.937	-0.00	Negativa	Baja
Consumo de suplementos de proteína	0.002	0.31	Positiva	Fuerte
Consumo de alimentos de origen animal	0.538	0.06	Positiva	Baja
Consumo de alimentos fuente de grasa	0.205	0.13	Positiva	Moderada

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se observa en la tabla 21 que, de acuerdo con la correlación de Pearson entre la frecuencia en la que los bailarines realizan actividad física y algunos de sus hábitos alimentarios. Donde, la relación entre los tiempos de comida que realizan con la frecuencia de la actividad física muestra un nivel de significancia de 0.035, con una correlación positiva alta. En este sentido, se puede deducir por los resultados obtenidos que los participantes que realizan actividad física con mayor frecuencia realizan más tiempos de comida.

Para el caso del consumo de suplementos de proteína, tiene un 0.002 como valor de significancia, con una correlación positiva alta. Por lo tanto, se puede pensar que dentro de los participantes que consumen suplementos de proteína realizan con mayor frecuencia actividad física, sin embargo, esto no es un determinante para establecer esta relación, ya que, hay participantes que no consumen dichos suplementos y realizan actividad física con alta frecuencia.

Por otra parte, el saltar o aplazar tiempos de comida se ve relacionado en un 18% de forma inversa con la frecuencia en que realizan la actividad física, por lo tanto, hay un 18% de

posibilidad de que el aumento de la frecuencia de la actividad física se relacione con saltarse los tiempos de comida.

Tabla N°22. Relación entre la frecuencia del consumo de alcohol y la frecuencia de pedir alimentos fuera de casa de los profesionales en danza, 2021

	Valor P	Correlación	Relación	Intensidad
Pedir comida fuera de casa	0.036	0.21	Positiva	Fuerte

Fuente: Elaboración propia, 2021

Al relacionar la frecuencia del consumo de alcohol con la frecuencia de pedir alimentos fuera de casa, se puede observar en la tabla 22 que, hay una correlación estadísticamente significativa, que existe una relación lineal fuerte entre las variables. Por los resultados obtenidos, se observa que, los participantes que indican tener un consumo de alcohol con menor frecuencia piden alimentos fuera de casa con una menor frecuencia.

Tabla N°23. Relación entre los días destinados al descanso físico con hábitos alimentarios de los bailarines profesionales, 2021

	Días destinados al descanso físico			
Hábitos alimentarios	Valor P	Correlación	Relación	Intensidad
Pedir comida fuera de casa	0.233	-0.12	Negativa	Moderada
Consumo de alimentos fuente de grasa	0.229	-0.12	Negativa	Moderada
Consumo de alimentos fuente de almidón	0.107	0.16	Positiva	Moderada

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 23 se observan las correlaciones obtenidas entre los días destinados al descanso físico, con los hábitos alimentarios que mostraron mayor interés, donde, se muestra una correlación negativa con intensidad moderada tanto con la frecuencia de pedir comida fuera de casa como con el consumo promedio de alimentos fuente de grasa. Esto puede indicar que, entre menos días de descanso físico, mayor es la frecuencia de pedir comida fuera de casa y mayor es la frecuencia promedio del consumo de alimentos fuente de grasa. Mientras que se presenta una relación positiva con el consumo de alimentos fuente de almidón, por ende, se puede deducir

por los resultados obtenidos que, a mayores días de descanso físico tienen los participantes, mayor es la frecuencia de consumo promedio de alimentos fuente de almidón.

Tabla N°24. Relación entre las horas de sueño con hábitos alimentarios de los bailarines profesionales, 2021

Hábitos alimentarios	Horas de sueño			
	Valor P	Correlación	Relación	Intensidad
Consumo de suplementos energéticos	0.218	-0.12	Negativa	Moderada
Consumo de suplementos estimulantes	0.631	-0.05	Negativa	Débil
Consumo de otros alimentos	0.000	-0.36	Negativa	Fuerte

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se relaciona las horas de sueño con hábitos alimentarios que mostraron mayor interés, como se puede ver en la tabla 24, donde la relación con el consumo de suplementos energéticos muestra un valor de significancia de 0.218, mientras que para el consumo de suplementos estimulantes corresponde a un 0.631, por lo que en ambos casos son correlaciones que no son estadísticamente significativa.

Por otra parte, la correlación entre las horas de sueño y el consumo de otros alimentos (ver figura N°9) muestra un nivel de significancia de 0.000, siendo entonces una correlación estadísticamente significativa y negativa. Por lo tanto, se deduce que, entre mayor es frecuencia promedio de consumo de otros alimentos, menor son las horas de sueño en los participantes.

Para el caso del hábito de fumar y las horas semanales destinadas al tiempo libre, ambas variables del estilo de vida, se realizan correlaciones con el consumo promedio de alimentos obtenido por la frecuencia de consumo, sin embargo, se obtiene que no hay correlaciones significativas.

4.6 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio de las pruebas estadísticas de correlación de Pearson, con Chi cuadrado, para encontrar la correlación significativa entre los hábitos alimentarios y las condiciones de trabajo de los profesionales en danza.

Tabla N°25. Relación entre la duración de las clases de baile que toman los bailarines profesionales el estudio con sus hábitos alimentarios, 2021

Hábitos alimentarios	Duración de las clases de baile			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Momento en el que consume alimentos antes de las clases de baile o actividad física	0.861	-0.02	Negativa	Baja
Momento en el que consume alimentos después de las clases de baile o actividad física	0.437	-0.08	Negativa	Baja
Alimentos consumidos antes de realizar actividad física	0.015	-0.25	Negativa	Fuerte
Alimentos consumidos después de realizar actividad física	0.484	-0.07	Negativa	Débil
Ingesta de líquido al día	0.040	0.21	Positiva	Fuerte
Tipo de hidratante	0.686	-0.04	Negativa	Débil
Cantidad de líquido ingerido para rehidratar	0.031	-0.22	Negativa	Fuerte
Suplemento de proteína	0.669	0.04	Positiva	Débil
Suplementos complementarios	0.247	0.12	Positiva	Moderada
Suplementos energéticos	0.123	-0.16	Negativa	Moderada
Suplementos estimulantes	0.919	-0.01	Negativa	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 25 se muestra la correlación de Pearson entre la duración de las clases de baile y algunos de sus hábitos alimentarios. Donde se tiene una correlación significativa con la cantidad de líquido ingerido al día (0.040), una relación significativa con los alimentos que consumen antes de realizar actividad física o clases de baile (0.015), pero no significativa con los consumidos después de la actividad física o clases de baile (0.484) y una relación significativa con la cantidad de líquido ingerido para rehidratar (0.031).

Se observa además que, hay una correlación negativa pero débil con el tipo de hidratante empleado, una correlación positiva moderada con el consumo de suplementos complementarios, una correlación negativa moderada con el consumo de suplementos energéticos.

Tabla N°26. Relación entre la jornada laboral de los bailarines profesionales participantes del estudio con la compra y la preparación de alimentos, 2021

Hábitos alimentarios	Jornada laboral			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Aplazar o saltar tiempos de comida	0.778	-0.03	Negativa	Débil
Encargado de la compra de alimentos	0.003	0.29	Positiva	Fuerte
Encargado de la preparación de alimentos	0.045	0.20	Positiva	Fuerte
Horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos	0.008	0.27	Positiva	Fuerte

Fuente: Elaboración propia, 2021

Por medio de la correlación de Pearson entre la jornada laboral y algunos hábitos alimentarios de la población de estudio, se puede ver en la tabla 26 que hay una relación estadísticamente significativa con la jornada laboral y el encargado de la compra de alimentos (0.003), con el encargado de la preparación de alimentos (0.0045) y con las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos (0.007).

Tabla N°27. Relación entre el rol o categoría de danza a la que se dedica el bailarín profesional con sus hábitos alimentarios, 2021

Hábitos alimentarios	Rol			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Encargado de la preparación de los alimentos	0.082	0.17	Positiva	Moderada
Momento en el que consume alimentos antes de la actividad física	0.985	-0.00	Negativa	Débil
Momento en el que consume alimentos después de la actividad física	0.139	-0.15	Negativa	Moderada

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°27

Hábitos alimentarios	Valor p	Correlación	Rol	
			Relación	Intensidad
Alimentos consumidos antes de realizar actividad física	0.034	0.22	Positiva	Fuerte
Alimentos consumidos después de realizar actividad física	0.236	0.11	Positiva	Moderada
Consumo de suplementos de proteína	0.543	-0.06	Negativa	Débil
Consumo de suplementos energéticos	0.153	0.14	Positiva	Moderada
Consumo de suplementos estimulantes	0.612	0.05	Positiva	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 27 se muestra de forma más detallada la correlación de Pearson, donde se tiene que, entre el rol o la categoría de danza a la que se dedica el bailarín profesional y los alimentos consumidos antes de realizar una actividad física o clase de baile, hay una relación estadísticamente significativa de 0.034, la cual es una correlación positiva alta. Mientras que no hay significancia con los alimentos consumidos después de realizar una actividad física o clases de baile (0.236).

Con respecto al consumo de suplementos se tiene que hay una relación negativa débil entre el rol y el consumo de suplementos de proteína y de suplementos estimulantes, mientras que se encuentra una correlación positiva moderada con el consumo de suplementos de proteína.

4.7 RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y CONDICIONES DE TRABAJO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio de las pruebas estadísticas de correlación de Pearson, con Chi cuadrado, para encontrar la correlación significativa entre el estilo de vida y las condiciones de trabajo de los profesionales en danza. Para ello, se incluyen las variables que muestran mayores relaciones, por lo tanto, para esta sección no se muestra el

hábito de fumar ni de tomar licor, que, a pesar de formar parte de las variables del estilo de vida, no presentan resultados sobresalientes.

Tabla N°28. Relación entre las horas semanales dedicadas a otra ocupación distinta a la danza con el estilo de vida de los profesionales en danza del estudio, 2021

Estilo de vida	Horas semanales destinadas a ocupación distinta a danza			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Frecuencia en que realiza actividad física	0.229	-0.12	Positiva	Moderada
Horas semanales dedicadas a realizar actividad física	0.213	-0.12	Negativa	Moderada
Horas semanales dedicadas al tiempo libre	0.022	-0.22	Negativo	Fuerte
Horas de sueño	0.088	-0.17	Negativo	Moderada

Fuente: Elaboración propia, 2021

De acuerdo con la correlación de Pearson entre las horas semanales destinadas a otra ocupación distinta a la danza y algunos estilos de vida de los bailarines, se tiene la tabla 28, donde se observa que, existe una relación significativa con las horas semanales dedicadas al tiempo libre (0.022), la cual tiene una correlación negativa fuerte.

Tabla N°29. Relación entre las horas semanales que destinan los profesionales en danza a tareas directamente relacionadas con la danza con el estilo de vida de estos, 2021

Estilo de vida	Horas semanales destinadas a actividades relacionadas con la danza			
	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Frecuencia en que realiza actividad física	0.167	0.14	Positiva	Moderada
Horas semanales dedicadas a la actividad física	0.514	0.07	Positiva	Débil
Horas semanales dedicadas al tiempo libre	0.102	0.16	Positivo	Moderada
Horas de sueño	0.266	0.11	Positivo	Moderada

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 29 se muestra las correlaciones de Pearson obtenidas entre las horas semanales destinadas a tareas relacionadas con la danza (planeación, dar una clase, montar una coreografía,

etc) con aspectos relacionados al estilo de vida de los participantes del estudio. Donde se tiene que, las relaciones no muestran significancia.

Sin embargo, las horas semanales destinadas a las actividades relacionadas con la danza y la frecuencia en que realizan actividad física tienen una correlación de 0.14, positiva moderada.

Tabla N°30. Relación entre el rol o la categoría de danza a la que se dedican los bailarines profesionales de la población de estudio con su estilo de vida, 2021

Estilo de vida	Valor p	Correlación	Rol	
			Relación	Intensidad
Realizar actividad física	0.934	0.01	Positiva	Débil
Tipo de actividad física que realiza	0.738	0.03	Positiva	Débil
Frecuencia en la que realiza la actividad física	0.924	0.01	Positiva	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 30 se muestran de forma más detallada la correlación de Pearson entre el rol del bailarín profesional y algunos de los aspectos de su estilo de vida. Donde se obtiene que las relaciones no muestran significancia, ya que, la relación entre el rol con el realizar o no actividad física muestra un nivel de significancia de 0.934; por otra parte, entre el rol y el tipo de actividad física que realizan los bailarines hay un nivel de significancia de 0.738, mientras que la relación entre el rol y la frecuencia en la que realizan la actividad física es de 0.924.

Tabla N°31. Relación entre el estilo de baile que realizan los bailarines de forma profesional con su estilo de vida, 2021

Estilo de vida	Valor p	Correlación	Estilo de baile que realiza de forma profesional	
			Relación	Intensidad
Realizar actividad física	0.259	-0.11	Negativa	Moderada
Tipo de actividad física que realiza	0.753	-0.03	Negativa	Débil
Frecuencia en la que realiza actividad física	0.548	-0.06	Negativa	Débil
Frecuencia del consumo de licor	0.616	-0.05	Negativa	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 31 muestra los resultados obtenidos al relacionar el estilo de baile que realizan los bailarines de forma profesional con aspectos de su estilo de vida, por medio de las correlaciones

de Pearson. Se observa que entre el estilo de baile y el realizar actividad física tiene un nivel de significativa de 0.259, una correlación inversa moderada.

4.8 RELACIONES TRIVARIADAS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio de las pruebas estadísticas de correlación de Pearson, con Chi cuadrado, para encontrar la correlación significativa entre los hábitos alimentarios, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de los profesionales en danza.

Tabla N°32. Relación entre las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos, con las horas semanales destinadas al tiempo libre y las horas semanales dedicadas a la ocupación distinta a la danza en los bailarines de forma profesional con su estilo de vida, 2021

Variable 1	Variable 2	Variable 3	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos	Horas semanales dedicadas al tiempo libre	Horas semanales dedicadas a la ocupación distinta a la danza	0.000	0.42	Positiva	Fuerte

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 32 se muestra que, al relacionar las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos, con las horas destinadas al tiempo libre y las horas destinadas a la ocupación distinta a la danza, se encuentra que tiene un valor p de 0.000, por lo tanto, existe una correlación lineal significativa.

Tabla N°33. Relación entre el consumo de suplementos de proteína, la frecuencia de actividad física y la frecuencia de asistir a clases de baile en los bailarines, 2021

Variable 1	Variable 2	Variable 3	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
Consumo de suplementos de proteína	Frecuencia de actividad física	Frecuencia de asistir a clases de baile	0.002	0.309	Positiva	Fuerte

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se obtiene que, entre el consumo de suplementos de proteína, la frecuencia de actividad física y la frecuencia de asistir a clases, se presenta una correlación significativa entre estas tres variables, con un valor p de 0.002 (ver tabla 33).

Tabla N°34. Relación entre la frecuencia de actividad física, la frecuencia de asistir a clases de baile y la frecuencia de consumo en los profesionales en danza, 2021

Variable 1	Variable 2	Variable 3	Valor p	Correlación	Relación	Intensidad
		Alimentos fuente de grasa	0.198	0.13	Positiva	Moderada
Frecuencia de actividad física	Frecuencia de asistir a clases de baile	Alimentos fuente de almidón	0.626	-0.05	Negativa	Débil
		Alimentos fuente de proteína	0.659	-0.04	Negativa	Débil
		Otros alimentos	0.089	-0.172	Negativa	Débil

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 34 se observa la relación entre diferentes alimentos de la frecuencia de consumo con la frecuencia de actividad física y la frecuencia de asistir a clases de baile, donde se tiene una correlación directa moderada para los alimentos fuente de grasa, mientras que se presentan relaciones débiles inversas para los alimentos fuente de almidón, de proteína y otros alimentos (comida congelada, bebidas envasadas o elaboradas con fruta, golosinas).

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se interpretan y explican los resultados obtenidos y las relaciones encontradas entre las variables del estudio, las cuales se presentan ordenados de acuerdo con los objetivos de la investigación.

5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Los datos sociodemográficos son obtenidos con el fin de conocer la población de estudio, donde se tiene que, de los 100 profesionales en danza, 71 son del sexo femenino y 29 del sexo masculino, la mayoría de la muestra pertenecen a la etapa de adultos jóvenes (de 18 hasta 35 años), mientras que son pocos los participantes que se encuentran en rangos de edad a partir de los 36 años, hasta los 64 años. La mayoría de la muestra se concentra en la escolaridad de la universidad completa y en curso.

Debido a que la muestra de estudio es no probabilística, estos resultados no son un reflejo de la población de bailarines costarricenses. Sin embargo, es importante aclarar que, puede ser posible encontrar tendencias de sexo según el estilo de baile, esto debido a que para ciertos estilos de baile se han creado estereotipos, por ejemplo, en el caso del ballet clásico, estos estereotipos pueden afectar a que en este estilo de baile es posible encontrar más mujeres que hombres, sin embargo, en estilos de baile como el jazz, el hip hop y sus estilos derivados, sobresalen figuras masculinas representativas de estos estilos, por lo que, desde la creación de estos, se ha presentado el sexo masculino más frecuente que el femenino (Lara y Vélez, 2015; Nalett, 2005; Reyes, 2009, pp. 7-9). Sin embargo, se reconoce que, aunque falta mucho por cambiar estos estereotipos, en los últimos años, se han encontrado bailarines tanto del sexo femenino como del masculino, en todos los estilos de baile.

Por otra parte, se tiene que los rangos de edades predominantes en la muestra del estudio pueden deberse a que son las edades más activas físicamente, sin embargo, hay que considerar que

puede ser resultado de la técnica de bola de nieve empleada para la selección de los bailarines que participan en el estudio. Con respecto al nivel de escolaridad, se encuentra que además de ser bailarines profesionales, la mayoría de la muestra cuenta con otra profesión, dentro de los cuales, pueden dedicarse únicamente al baile o bien, ejercer su profesión y adicionalmente bailar de forma profesional.

5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

En investigaciones sobre nutrición se ha mostrado una mayor tendencia en tener una ingesta nutricional inadecuada en deportes estéticos donde se busca un alto porcentaje de masa corporal magra y un peso corporal más bajo. En estos casos el consumo de energía y nutrientes suelen ser apenas satisfactorios (Zaletel, 2019).

Al analizar los hábitos alimentarios de los bailarines profesionales se tiene que, de acuerdo con la tabla 4, un 89% de los participantes realizan entre cuatro y seis tiempos de comida al día, sin embargo, a pesar de haber un alto número de tiempos de comida, hay un 44% de la población que indica que suele saltar o aplazar tiempos de comida y dentro de las razones más repetidas se tiene la falta de tiempo, no sentir hambre y la falta de planificación, donde, a pesar de que la mayoría compra comida fuera de casa de 1 a 3 veces al mes, hay un 32% de la muestra compra comida fuera de casa entre 1 a 6 días a la semana (ver figura 2).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede pensar que la alta frecuencia que se presenta para pedir comida fuera de casa puede ser debido a las causas que indicaron por las que se saltan tiempos de comida (falta de tiempo, falta de planificación). Sobre las comidas que se piden fuera de casa, se suele asociar a preparaciones o alimentos altamente procesados, altos en grasa y en carbohidratos simples, sin embargo, actualmente hay opciones de alimentos saludables para

pedir fuera de casa, aun así, se desconoce cuáles tipos de alimentos son los más frecuentes que piden los bailarines, para poder evaluar la calidad de estas comidas.

Se encuentra que un 26% de la muestra lleva un estilo de alimentación específico, entre ellas se encuentran ayuno intermitente, alimentación vegetariana y libre de lactosa y personas veganas y sin consumo de carnes rojas o huevo. Situación similar ocurre con los bailarines de danza contemporánea del estudio de Brown et al. (2017), donde un 28% eran veganos, vegetarianos o evitaban activamente el consumo de carnes rojas. Estas situaciones van a afectar en la elección de alimentos de los bailarines y por ende en sus hábitos alimentarios, por lo tanto, hay que analizar el consumo de forma individual para saber si los bailarines consumen suficientes fuentes de proteína de origen animal, que satisfaga sus necesidades nutricionales.

Con respecto a la compra y preparación de los alimentos, un 32% de la muestra no se encarga ni de la compra ni de la preparación de los alimentos que consume, esto significa que tanto las elecciones de los alimentos como los métodos de cocción se encuentran a cargo de otra persona.

Por esta razón, en la tabla 7, se analizan los métodos de cocción empleados en diferentes grupos de alimentos, comparando aquellos tipos de preparación que realizan los profesionales en danza, con los métodos que emplea un familiar o conocido, pensando en la posibilidad de encontrar diferencias entre las decisiones de preparación de alimentos entre los bailarines comparado cuando son preparados por alguien más, sin embargo, sin importar quien se encargue de las preparaciones, no se encontraron diferencias significativas entre los métodos de cocción. Donde, en el caso de los vegetales harinosos y no harinosos, sobresale la cocción de hervido/al vapor, considerado un adecuado método de cocción para aprovechar los nutrientes y no se adiciona grasa para la cocción. Sin embargo, para las carnes (rojas y blancas) y el huevo,

predomina la cocción frita, considerada como la menos adecuada nutricionalmente por la adición de grasa para la cocción.

Debido a que no hay diferencias entre quien prepara los alimentos, se puede pensar en que las elecciones de preparaciones pueden ser influidas por la cultura, educación o gusto de la persona, y no necesariamente porque el bailarín vaya a escoger una preparación distinta a la que escogería alguien más que cocine los alimentos. Además, cabe destacar que las preparaciones fritas, son conocidas por su fácil elaboración, por su sabor agradable y la sensación de saciedad de acuerdo con Zambrano et al. (como se citó en Maggi, 2015). Estas podrían ser algunas de las razones por la que es el método de cocción más empleado. Al comparar los resultados obtenidos con el estudio de Maggi (2015) en estudiantes de ballet, se tiene que, de igual forma, los bailarines prefieren las preparaciones al vapor y fritas. Sin embargo, resultados diferentes son los del estudio realizado por Palomino (2020), donde se determina que las bailarinas profesionales prefieren preparaciones al vapor (45.2%), que frituras (19,3%).

Sobre la ingesta de líquido, un 41% de la muestra consume de siete a ocho vasos (de 250ml) o más de ocho vasos de líquido al día, o sea entre 1750 ml y más de 2000 ml un 28% de la muestra indica que toman menos de 5 vasos al día, es decir, menos de 1 250 ml. Se recomienda que la población en general ingiera entre dos a dos litros y medio al día, sin embargo, se recomienda unos 3 litros de líquido al día en personas que realizan actividad moderada, incluso mayor cantidad si se hace esfuerzo físico, para prevenir la deshidratación (Ramírez, 2019; Gimeno, 2003). Por lo tanto, el consumo de líquido es considerado bajo en los bailarines profesionales.

Al preguntar por el tipo de hidratante empleado durante las clases sobresale el consumo de agua, donde un 58% de la muestra ingiere entre $\frac{1}{2}$ litro y 1 litro para la recuperación de líquido. Mientras que, en el estudio de Palomino (2020), las bailarinas de igual forma prefieren el agua,

que otros hidratantes, y donde un 38,7% consumió rehidratantes deportivos, donde un 74,2% de la muestra ingirió más de 3 litros de líquidos durante el día.

Las características de la actividad física como la intensidad de ejecución, el estrés térmico soportado y las necesidades individuales van a definir las necesidades hídricas de un deportista, sin embargo, como recomendación general, se tiene que, durante la actividad física haya una reposición de líquido de 1.2 a 1.5 litros por cada kilogramo de peso perdido, donde “para actividades de alta intensidad de más de 1 hora se recomienda bebidas deportivas hipotónicas o isotónicas con un 4-8% de hidratos de carbono puede disminuir la fatiga y mejorar el rendimiento” (Bean, 2020, p.353). Para tener una adecuada hidratación antes del ejercicio, se recomienda que dos horas antes de realizar actividad física se beba 500 ml de fluido. Se debe considerar la coloración de la orina es una importante herramienta para identificar señales de hidratación (Urdampilleta et al., 2013).

En cuanto a los hábitos alimentarios que tienen relación con la actividad física, se tiene que la mayoría indica consumir alimentos entre 31 y 60 minutos tanto antes como después de realizar actividad física o una clase de baile, donde un 63% indica que suele consumir frutas y vegetales, maní o semillas y alimentos fuente de almidón. Mientras que después de realizar actividad física o una clase de baile un 76% indica consumir un tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo y cena).

Se recomienda el consumo de alimentos fuente de carbohidratos entre 1 y 4 horas antes del esfuerzo físico, o bien, si son altos en concentraciones de carbohidratos se pueden consumir 15 minutos antes y el consumo de alimentos fuente de proteína y carbohidratos en los siguientes 30 minutos después del ejercicio (Guzmán, 2007). Los bailarines profesionales hacen adecuadas elecciones de alimentos antes y después de realizar actividad física, de acuerdo con esta

recomendación, teniendo en cuenta que las frutas y vegetales antes del ejercicio proporcionan carbohidratos de rápida absorción, lo que ayuda a mantener la glucosa sanguínea durante el ejercicio, además de aportar líquido. Después del ejercicio, consumen un tiempo de comida fuerte, generalmente incluye alimentos que contienen proteína (animal o vegetal) y carbohidratos, adecuado según las recomendaciones antes mencionadas.

La frecuencia de consumo permite obtener información cualitativa y descriptiva sobre los patrones de consumo de alimentos, por medio de este instrumento se pudo identificar la preferencia de alimentos y la exclusión de grupos de alimentos (Maggi, 2015), ya que no es posible conocer las cantidades de alimentos consumidas, no se puede medir las calorías consumidas, macro ni micronutrientes obtenidos por la alimentación (Palomino, 2020). Por lo tanto, no se conoce si los bailarines cubren o no sus necesidades nutricionales.

Se tiene que los bailarines consumen con más frecuencia el huevo, queso, leche animal, pollo, carne de res y pescado o mariscos. Hay que considerar que estos alimentos conllevan una rápida preparación, lo cual puede resultar beneficioso para aquellos que tienen horarios de trabajo cambiantes o para los que dedican poco tiempo a la preparación de alimentos.

Se encuentra una mayor frecuencia del consumo de grasas de origen vegetal y animal, lo que coincide con el tipo de preparación que emplean en carnes y huevo. Muestran un adecuado consumo de frutas y vegetales, ya que lo consumen de 5-7 veces a la semana. En el caso de los alimentos fuentes de almidón, se consume con mayor frecuencia los cereales, leguminosas y vegetales harinosos y las pastas. Y muestran un consumo mensual de golosinas y bebidas elaboradas a partir de fruta natural. Este último se asemeja al resultado obtenido en el estudio de Maggi (2015), realizado en estudiantes de ballet, donde no superaban la ingesta de 1 a 2 veces por semana para gaseosas y golosinas.

En la población de estudio, se encuentra un alto consumo de suplementos, si se compara el 58% de los participantes de este estudio con los bailarines que consumen suplementos (12,5%) en el estudio de Alises (2015). En este caso, hay un alto consumo sobre todo de suplementos complementarios (multivitamínicos, hierro y calcio, aminoácidos y creatina), y un alto uso de suplementos de proteína 25%, que al contrastar los resultados con los obtenidos en la investigación de Guzmán (2007), donde un 43,9% consumen vitaminas, seguido por el consumo de energéticos, sin embargo, un menor porcentaje consume proteína (4.8%).

Al analizar los hábitos alimentarios de los participantes y a su vez, teniendo en cuenta los resultados de diferentes investigaciones realizadas en diferentes bailarines, que han indicado como principal problema los inadecuados los hábitos alimentarios que tienen, es necesario analizar los otros aspectos que pueden estar relacionados a que los bailarines tengan estas prácticas alimentarias inadecuadas.

5.3 ESTILO DE VIDA

El acondicionamiento físico adicional a la danza aporta a la mejora de la fuerza, flexibilidad y resistencia en los bailarines, un mayor control corporal, equilibrio y, por ende, busca mejorar su rendimiento, para que los bailarines se puedan preparar mejor para las exigencias del baile, donde, además, se espera mejorar la resistencia cardiorrespiratoria y su capacidad anaeróbica, ya que, es posible que no se trabajen estos en las clases de baile. El entrenamiento cruzado del bailarín debería incluir natación, yoga, correr y bicicleta. Sin embargo, el entrenamiento debe respetar la individualidad y/o necesidades que cada uno tenga y con esto hay que saber que cada tipo de danza va a requerir diferentes necesidades del acondicionamiento físico (Redding y Geber, 2018, p. 43).

Se encuentra que la población de estudio además de que todos los participantes toman clases de baile, un 74% de la muestra realiza deporte, donde hay mayores resultados de actividades de tipo anaeróbico (gimnasio, funcionales, yoga, pilates) que los ejercicios aeróbicos (caminatas, correr, natación, ciclismo), con una frecuencia de realizar deporte de dos a tres veces por semana, donde dedican entre una y cuatro horas a la semana a este y con un horario variado para realizar la actividad física. Dedicando de uno a dos días de descanso físico, es decir, sin clases ni actividad física.

La población de estudio es una población activa, que dedica entre 60 minutos y 240 minutos a la semana adicionales a los minutos dedicados a las clases de danza, cumpliendo con la recomendación brindada por Brinson y Dick (1996), de realizar entre 40 y 60 minutos de actividad, sin embargo, aunque los autores mencionan que esta recomendación es para actividades aeróbicas, se debe pensar en analizar de forma individual las necesidades del bailarín en relación a las clases de baile y el tipo de baile que realiza y si los bailarines involucran tanto ejercicios que mejoren su capacidad aeróbica como la anaeróbica.

Es importante que los bailarines logren un equilibrio entre el ejercicio o las clases de baile y el descanso y la recuperación física, se recomienda evitar la sobrecarga, el sobreentrenamiento y el desgaste, por ello es importante emplear la periodización, para tener periodos de descanso físico y mental. Tener al menos un día de descanso absoluto es una recomendación general en los bailarines (Batson y Wilson, 2018).

Con respecto a las horas de sueño, un mayor número de participantes duermen entre siete y ocho horas al día, cumpliendo con las recomendaciones para la población general (National Heart, Lung and Blood Institute, 2013). Se tiene que los bailarines de este estudio duermen más horas, al compararlo con el estudio de Mateos (2017), donde las bailarinas dormían menos de

siete horas, donde el autor postula que posiblemente sea por las horas de estudio y el curso académico de las participantes del estudio. Al preguntar por el tiempo libre, los participantes dedican desde menos de siete horas hasta 10 horas a la semana al tiempo libre, sobre todo, a la convivencia familiar y uso de tecnología.

Sobre el consumo de alcohol, se tiene una importante cantidad de bailarines (67%) toman licor, sin embargo, la mayoría lo hace con una frecuencia de menos de una vez al mes o de 1-3 veces al mes, tomando entre 1-3 copas o cervezas. Mientras que, sobre el hábito de fumado, se tiene que 9 personas rara vez fuman, e indican fumar marihuana y cigarrillos. Al compararlo con el estudio de Díaz Sánchez et al. (2010), realizado en bailarines de ballet, se encuentran similitudes con el consumo de alcohol, ya que, de igual forma un 67% de la muestra que toma licor y su consumo es bajo y esporádico, sin embargo, un porcentaje mayor (34%) de bailarines que fuman.

Conocer los hábitos, tanto del fumado como de la ingesta de mucho alcohol en los deportistas, es importante, porque, puede afectar la densidad mineral de los huesos, por ende, un efecto en la salud y en el rendimiento del atleta, puede (Sterne y Patsalidou, 2018). La evidencia sugiere que el consumo de alcohol reduce la síntesis de proteínas musculares (miofibrilares), después del ejercicio, incluso cuando es ingerido con alimentos fuente de proteínas, por lo tanto, suprime la respuesta anabólica en el músculo esquelético, afectando la recuperación y por ende rendimiento del deportista (Parr, et al. 2014).

5.4 CONDICIONES DE TRABAJO

El contemporáneo o moderno, el ballet y el hip hop y estilos derivados son los tipos de baile que desempeñan de forma profesional la muestra mayoritariamente, y en menor cantidad el jazz y baile de salón, donde un 50% ha bailado desde hace 10 años o más de forma constante.

La mayoría pertenece a una agrupación privada, aunque se pueden encontrar una importante cantidad de participantes identificados como bailarín(a)s independientes. Esto puede deberse a que a nivel público hay pocos espacios de trabajo comparado con el sector privado de las agrupaciones, aunque, la poca participación del sector público en este estudio puede ser otra causante de esta diferencia. Es importante considerar las condiciones de trabajo, como salario, contrataciones, estabilidad laboral, tanto en los bailarines del sector público y privado como en los bailarines independientes, ya que estos últimos pueden ser vulnerables a que estas condiciones de trabajo sean cambiantes, lo cual podría repercutir en la salud y bienestar de los bailarines.

Debido a los criterios de inclusión, todos los participantes toman clases de baile como forma de su entrenamiento profesional, dentro de las clases de baile se tiene que el ballet, el hip hop y estilos derivados y contemporáneo o moderno son los tipos de baile a los que asisten a clases, con una frecuencia entre 2 hasta 5 veces por semana, donde cada clase tiene una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos, hasta más de 2 horas.

Se puede observar que los estilos de baile de las clases que toman los bailarines son similares a los estilos que se dedican profesionalmente. Debido a la frecuencia y la duración de las clases, se pueden considerar que las clases de baile tienen una duración media y por los METS por el estilo de baile que realizan, (entre 5.0 y 5.5) se considera como una actividad moderada (Gimeno, 2003; Fuertes, 2018).

Por otra parte, al comparar las horas semanales dedicadas a las clases de baile y las dedicadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, etc., se tiene que para ambas situaciones dedican 10 horas o más a la semana. Por la naturaleza de la investigación, no se abarcan suficientes aspectos para comparar a los bailarines durante temporadas de alta demanda

con las temporadas de clases. Sin embargo, llama la atención la alta cantidad de horas que pueden dedicar en los momentos de temporada.

Con respecto al rol o categoría que desempeñan, la mayoría son estudiantes, intérpretes, se dedican a la enseñanza, a academias o son coreógrafos o coreógrafas, que han ejercido esta profesión por un tiempo variado, entre 1 y 6 años, dedicando entre 1-7 horas semanales a actividades relacionadas con la danza como planeación, montar coreografía, dar una clase, investigación, etc. Solo 13 se dedican exclusivamente a la danza y 87 son además de bailarines, estudiantes, empleados, emprendedores, dedicando más de 28 horas a la semana o de 8 a 14 horas a la semana a esta ocupación distinta a la danza.

Hay que tener en cuenta que un bailarín profesional activo puede o no recibir remuneración por la danza y considerar que pueden tener otra(s) profesiones además de la danza. Situación que sucede en la población de estudio, donde incluso dedican más tiempo a la ocupación distinta a la danza que a las tareas relacionadas propias a la danza. Este es un aspecto importante que puede influir en el tiempo disponible de los bailarines.

Al preguntar por el horario de trabajo, los bailarines que trabajan indican que identifican que su horario permanece sin cambios, sin embargo, un 41% de la muestra indica algún cambio en el horario de trabajo, ya sea, entre semana, fines de semana o ambos. Con respecto a la jornada laboral, mayoritariamente es diurna con importante cantidad que indica trabajar tanto de día como de noche y con una carga laboral alta o muy alta.

Allen y Wyon (2008), indican que: “El tipo de trabajo, la exposición y la duración de la carga de trabajo en la danza pueden variar considerablemente y muy a menudo se ven influenciados por si se trata de un período de ensayo o de actuación”. Este es un punto importante para

considerar, ya que el cambio en horarios y en las jornadas, y la carga laboral de los participantes son situaciones que pueden influir en diferentes aspectos relacionados con la rutina de las personas, tanto en el estilo de vida como en los hábitos alimentarios. Por lo tanto, son aspectos que considerar a la hora de la adherencia a un plan nutricional.

5.5 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA

Al medir la relación entre los hábitos de alimentación y el estilo de vida de los bailarines se encuentran cinco correlaciones lineales con significancia: primero, la encontrada entre el tipo de actividad física que realizan los profesionales en danza con el consumo de suplementos de proteína (p value=0.038); segundo, los tiempos de comida que realizan los profesionales en danza con la frecuencia en la que realizan actividad física (p value=0.035); tercero, se tiene que el consumo de suplementos de proteína se relaciona con el aumento de la frecuencia de la actividad física (p value=0.002); como cuarta relación, la frecuencia del consumo de alcohol con la frecuencia en la que piden comida fuera de casa (p value=0.036) y como quinta relación, las horas de sueño con el consumo promedio de otros alimentos (p value= 0.000).

Las relaciones de Pearson que se realizan sobre: el consumo de suplementos estimulantes, el momento en el que consumen alimentos antes y después de la actividad física y los alimentos consumidos antes y después del ejercicio, tiene poca correlación con el tipo de actividad física que realizan los bailarines, sin embargo, se considera que estos factores deberían tener relación ya que la teoría menciona que las necesidades nutricionales de proteína y carbohidratos, dependen del tipo de deporte y del programa que se realice (Bean, 2020, p.89).

Al relacionar la frecuencia de la actividad física que realizan los bailarines profesionales, se encuentra una relación moderada, donde a mayor frecuencia de actividad física, menos se saltan

los tiempos de comida, hay una mayor ingesta de líquido al día y un mayor consumo de alimentos fuente de grasa y no hay relación con la cantidad de líquido que emplean para rehidratar.

Mientras que al relacionar la frecuencia de la actividad física con el consumo de proteína (alimentos de origen animal), no hay una correlación, aunque con el consumo de suplementos de proteína hay una correlación significativa, donde a mayor frecuencia, mayor consumo de suplementos de proteína. Esto podría señalar que los bailarines se enfocan más en consumir suplementos de proteína que aumentar su consumo de alimentos de origen animal, se recomienda que los requerimientos nutricionales sean cubiertos en primera instancia por la alimentación antes de consumir suplementos nutricionales, aunque hay que considerar a un 12% de la muestra que elimina alguno o todos los productos de origen animal por su estilo de alimentación.

Por otra parte, se tiene una correlación estadísticamente significativa entre la frecuencia de pedir alimentos fuera de casa con la frecuencia del consumo de licor. De acuerdo con las conclusiones del estudio de Higuera-Sainz, et al. (2017), el consumo de licor anteriormente se ha relacionado con reuniones sociales, eventos, celebraciones, etc., sin embargo, consideran que el consumo de este también puede encontrarse antes y después de una comida, como un gusto adicional a la comida.

Sobre las relaciones obtenidas con los días destinados al descanso físico, aunque no mostraron relaciones estadísticamente significativas, es de interés la relación positiva con la frecuencia de consumo promedio de alimentos fuente de almidón. De acuerdo con lo planteado por Brown et al. (2017), se observan cambios en la ingesta de macronutrientes en los días de entrenamiento versus los días de descanso, donde proponen que los bailarines del estudio perciben que los días

que no entrenan pueden permitirse el consumo de ciertos alimentos. A pesar de que los carbohidratos son necesarios para los deportistas, por estudios realizados en bailarines se ha identificado que consumen baja cantidad de este macronutriente e incluso considerado por algunos bailarines como alimentos poco saludables (Brown et al., 2020; Rossiou et al., 2017; Madrigal y González, 2008). Esto podría explicar la relación encontrada entre el consumo de alimentos fuente de almidón en aumento con los días de descanso físico, a pesar de que no sea una relación significativa.

Con respecto a las horas de sueño se observa que no hay relación estadísticamente significativa con el consumo de suplementos energéticos (barritas energéticas), ni estimulantes (cafeína), pero estadísticamente significativa con el consumo de otros alimentos, los cuales son alimentos agrupados por contener en su mayoría azúcar añadida, donde a mayor frecuencia promedio del consumo de estos alimentos, menos horas de sueño tienen los bailarines. Como lo publicado por Alahmary, et al. (2019), en su estudio sobre la relación entre la ingesta de azúcar agregado y la calidad del sueño en estudiantes universitarios, donde se observa que entre mayor ingesta de azúcar agregado menor calidad de sueño en los estudiantes. El consumo de azúcar añadido se ha asociado con cambios en los patrones de sueño, por sus posibles efectos a nivel hormonal, psicológico y fisiológico.

5.6 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONDICIONES DE TRABAJO

Las relaciones encontradas entre los hábitos alimentarios y las condiciones de trabajo indican correlaciones significativas entre la duración de las clases de baile con los alimentos consumidos antes de realizar la clase (p value=0.015). Sin embargo, no hay correlación lineal con los consumidos después de las clases. Tampoco hay relación entre los momentos que consumen antes y después de realizar una clase o actividad física con la duración de las clases.

Estas situaciones llaman la atención, ya que, las clases de baile tienen una duración aproximada de 1.5 a 2 horas. Las recomendaciones nutricionales indican que se debe consumir entre 1 a 4 horas antes de hacer ejercicio entre 1 y 4 g de CHO/kg de peso corporal y para después de una sesión de hasta una hora de actividad física, se recomienda consumir en los 30 minutos posteriores entre 3 y 4 g de CHO/kg de peso corporal. En el caso de las proteínas, entre mayor sea la intensidad y duración del ejercicio y según el tipo de entrenamiento, más proteínas se degradan como fuente de energía, por lo que las necesidades exactas dependen de si son deportistas de resistencia, de fuerza, potencia, etc. (Bean, 2020, pp.14- 92).

Al relacionar la duración de las clases de baile con el consumo de líquido, se tiene que la duración de la clase tiene una relación débil con el tipo de hidratante empleado, sin embargo, se recomienda que, durante una actividad intensa de más de 60 a 120 minutos de duración, se prefieran bebidas deportivas que contengan sodio para promover la retención de agua. Se recomienda la ingesta de 450 a 675 ml por cada 500 g de peso corporal perdido durante la actividad física. Aunque, también se menciona que el líquido perdido se puede reponer con agua y alimentos fuente de sodio (Bean, 2020, p. 17).

Por otra parte se tiene que, a mayor duración de clases, mayor es la ingesta de líquido al día (p value= 0.040), sin embargo, hay que recordar que la mayoría de los bailarines tienen una ingesta baja de líquido (5-6 vasos de 250ml al día), mientras que a mayor duración de clases, menor cantidad de líquido toman para rehidratar (p value=0.031), lo que hace pensar en que los bailarines pueden tener bajos niveles de hidratación, por su bajo consumo de líquido al día y debido a que no recuperan la cantidad de líquido que necesitan posterior a las clases.

Con respecto al consumo de suplementos, se encuentran que no hay correlaciones lineales entre la duración de las clases de baile con el uso de ninguno de los cuatro suplementos estudiados.

Al relacionar la jornada laboral de los bailarines profesionales, se encuentran correlaciones significativas con los encargados de la compra (p value=0.003) y preparación de alimentos (p value=0.045) y las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos (p value=0.008). Hay que considerar que un 59% menciona que otra persona compra los alimentos, y un 50% indica que un familiar o conocido los prepara, además, un 36% de la muestra indica trabajar de día y un 26% de la muestra que indica trabajar tanto de día como de noche.

Los horarios tanto del trabajo como del estudio tienen un efecto en la elección y en el consumo de alimentos en el día, al igual que la cantidad de tiempo disponible del que provee o prepara las comidas, decidiendo entonces lo que se compra y prepara en el hogar (Duarte-Cuervo et al., 2015). Siguiendo esta idea, se tienen los resultados obtenidos por Larson et al. (2006), donde la mayoría de los adultos jóvenes no preparan alimentos, indicando como principal barrera la falta de tiempo. Por lo tanto, la variedad de horarios que presentan los bailarines profesionales puede ser un factor por el cual los encargados de la compra y preparación de alimentos los realicen otras personas.

Adicional a esto, se tiene que un 13% de la muestra indica que por el horario de trabajo o por falta de tiempo (26%) suelen saltarse los tiempos de comida, sin embargo, la jornada laboral no muestra correlación significativa con el omitir los tiempos de comida.

Se encuentra una correlación significativa entre el rol y los alimentos consumidos antes de la actividad física (p value=0.034), donde se observa una mayor preferencia por los alimentos fuentes de carbohidratos (galletas, pan, cereal, paquetes, etc) en quienes indicaron entre sus roles ser estudiantes de baile, comparado por los que no indicaron ser estudiantes. Según como lo indican numerosos estudios, muchos deportistas no cumplen con los requerimientos de carbohidratos. El estudio de Onzari (2014), muestra que muy pocos de los deportistas del

estudio realizan una adecuada alimentación antes del entrenamiento por el bajo consumo de hidratos de carbono. En este caso, se podría pensar en estudiar la alimentación con un instrumento más detallado para conocer de forma más específica el aporte de macronutrientes en las comidas, y así saber si el consumo de carbohidratos es suficiente para el entrenamiento que realizan los bailarines.

Por otra parte, el rol no muestra relación con los alimentos consumidos después del ejercicio, ni con el momento en el que consume alimentos antes ni después de la actividad física, mientras que con el consumo de suplementos muestra correlaciones débiles y moderadas.

5.7 RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y CONDICIONES DE TRABAJO

Al relacionar el estilo de vida de los profesionales en danza con sus condiciones de trabajo, se tiene que, las horas semanales destinadas a ocupaciones distintas a la danza tiene una correlación significativa con las horas semanales destinadas al tiempo libre ($p \text{ value}=0.022$), mientras que las horas semanales dedicadas a las actividades laborales relacionadas a la danza no tienen correlación con dicho aspecto. Por lo tanto, entre más horas dediquen a las otras ocupaciones, menos horas dedican al tiempo libre, sin embargo, esta situación no ocurre con las horas dedicadas a las tareas laborales de la danza; teniendo en cuenta que, de acuerdo con los resultados, los bailarines indicaron dedicar más horas a la semana a otras ocupaciones que a la danza.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo se observa que, el trabajo doméstico no remunerado y el tiempo libre son inversos al tiempo destinado al trabajo remunerado, donde en el caso de las mujeres realizan más horas semanales en las labores domésticas no remuneradas y al tiempo libre y menos horas semanales a trabajos remunerados,

mientras que los hombres muestran resultados contrarios, es decir, dedican menos tiempo a las labores domésticas no remuneradas y al tiempo libre y más tiempo al trabajo remunerado (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2017). Cabe mencionar que, para la presente investigación, se toma en cuenta el trabajo doméstico no remunerado como tiempo libre, por lo tanto, se incluyen estas dos variables que fueron analizadas de forma separada en la encuesta nacional.

Se observa que, las horas laborales en general (tanto de danza como de otras ocupaciones), no se correlacionan de forma lineal con aspectos como: la frecuencia y las horas semanales destinadas a la actividad física, ni con las horas dedicadas al sueño.

El rol del bailarín no muestra tener relación lineal con la actividad física, es decir, el hecho de que sea estudiante, intérprete, profesor, coreógrafo u otro, no se encuentra relacionado por valor p con si realiza o no actividad física, ni el tipo de actividad física que eligen, ni la frecuencia en la que realizan actividad física. Entendiendo que, un coreógrafo o profesor posiblemente no tenga las mismas necesidades físicas o de rendimiento físico que un intérprete o estudiante, sin embargo, los participantes muestran realizar actividad física sin importar entonces su rol en la danza, lo que puede indicar una preocupación general en la muestra por mantener un adecuado acondicionamiento físico.

En el caso del estilo de danza que desempeñan de forma profesional, se tiene que tampoco muestra relación lineal con aspectos relacionados a la actividad física, esto quiere decir que, sin importar cuál estilo de danza desarrolla, no implica que va a haber una mayor frecuencia en la actividad física que realiza, ni el tipo de actividad física que haga.

Por lo tanto, los bailarines profesionales de la muestra realizan actividad física, sin embargo, se considera que las características de dicha actividad física no son elegidas por el bailarín según su rol en la danza ni su estilo de danza, por lo tanto, se cuestiona que tomen en cuenta las necesidades específicas que requieren (mejorar capacidad aeróbica, fuerza, flexibilidad, etc.), sino que puede ser una elección más de afinidad o gusto.

Por otra parte, se tiene que la personas que realizan actividad física, duermen las horas recomendadas y dedican días al descanso físico, aun así, son una población que tiene diferentes ocupaciones además de las tareas relacionadas con el baile y dedican horas semanales significativas a sus labores.

5.8 ANÁLISIS TRIVARIADO

Se tiene que la relación trivariada muestra una correlación significativa (p value= 0.000) entre las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos, las horas semanales destinadas al tiempo libre y las horas destinadas a la o las ocupaciones distintas a la danza. En el estudio se observa que hay una gran cantidad de horas destinadas a la ocupación distinta a la danza (23% dedican más de 28 horas a la semana), donde un 87% tiene alguna ocupación (estudiante, empleado, emprendedor), por lo tanto, el tiempo que dedican a la preparación de alimentos está correlacionada con el tiempo dedicado al tiempo libre, cuando se controla las horas que dedica a dichas ocupaciones. Como se ha mencionado anteriormente, la disponibilidad de tiempo es importante en los adultos jóvenes para la preparación de alimentos (Larson et al., 2006).

Los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo muestran que entre las edades de 20 a 34 años las mujeres dedican más tiempo a tareas domésticas no remuneradas frente al tiempo dedicado a tareas remuneradas, mientras que los hombres de estas edades

realizan más horas semanales a las labores que domesticas no remuneradas (INEC, 2017). Por ende, se evidencia la relación inversa del uso del tiempo entre estas dos variables.

Por otra parte, se observa que, el consumo de suplementos de proteína se encuentra correlacionado significativamente ($p\text{ value}=0.002$) con la frecuencia tanto de la actividad física como de la de asistir a clases de baile, por lo tanto, el consumo de suplementos de proteína se presenta conforme haya mayor frecuencia de actividad física tanto en clases de baile como en otro ejercicio que realice la población. Sin embargo, al relacionar dichas variables con la frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteína, no se presenta una relación significativa. Esto hace pensar nuevamente que los bailarines tienen una mayor afinidad por el consumo de suplementos de proteína que por el consumo de alimentos fuente de proteína.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente apartado se encuentran las conclusiones que responde a cada objetivo de la investigación y las recomendaciones que se sugieren sobre diferentes situaciones encontradas a lo largo de la investigación que esperan ser de ayuda a las futuras investigaciones.

6.1 CONCLUSIONES

Al relacionar los hábitos alimentarios, el estilo de vida y las condiciones de trabajo en relaciones bivariadas, se encuentran tanto relaciones significativas como no significativas entre variables. No obstante, la presencia de relaciones no significativas es igual de importante que las significativas para la investigación, ya que, indican donde hay prácticas alimentarias que pueden mejorarse en los bailarines, y, por ende, marcan una posible área de investigación para el área de nutrición en esta población. Por lo tanto, las practicas inadecuadas de los bailarines evidenciadas en otras investigaciones, podrían tener relación con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de los bailarines profesionales. Las relaciones entre estas tres variables se evidencian principalmente en el consumo de suplementos de proteína y las horas dedicadas a la preparación de alimentos.

Sobre los datos sociodemográficos se tiene que, participan 100 bailarines profesionales, con un mayor porcentaje de mujeres que de hombres, de edades entre los 18 hasta los 56 años, una edad promedio de 26.9 años, que presentan mayoritariamente universidad completa o universidad en curso, con una importante participación de bailarines que residen en San José.

Los bailarines profesionales de la investigación presentan adecuados hábitos alimentarios en aspectos como en los tiempos de comida que realizan, los momentos y elecciones de alimentos que ingieren alimentos antes y después de realizar actividad física. Aun así, presentan hábitos que son inadecuados como una ingesta insuficiente de agua, bajo consumo de bebidas con electrolitos. Los bailarines profesionales tienen una frecuencia de consumo adecuada para frutas

y vegetales, de productos de origen animal, de grasas y de alimentos fuente de almidón y un consumo mensual de golosinas. Además, presentan un alto consumo de suplementos complementarios y de proteína.

Los participantes realizan actividad física con una frecuencia considerable, adicional a las clases de baile, por lo que son considerados como una población activa, que, a su vez, dedican tiempo al descanso físico y a las horas de sueño. Pocos bailarines fuman, mientras que se puede encontrar un importante número de participantes que consumen licor, pero con un bajo consumo y con una frecuencia mensual.

Los bailarines profesionales del estudio se desempeñan profesionalmente según su rol como estudiantes, intérpretes, profesores o como coreógrafos o coreógrafas. Dedicar importante cantidad de horas semanales a las ocupaciones diferentes a la danza, con un horario de trabajo cambiante y una carga laboral alta o muy alta.

Los hábitos alimentarios y el estilo de vida se encuentran correlacionados significativamente con el consumo de suplementos de proteína con el tipo y la frecuencia de actividad física; los tiempos de comida realizados con la frecuencia de actividad física y entre pedir alimentos fuera de casa con el consumo de alcohol. También se encuentran correlaciones débiles o moderadas que deberían tener relación, por las necesidades nutricionales principalmente de carbohidratos y proteína, que requieren según el tipo de actividad física que realizan.

Los hábitos alimentarios se encuentran correlacionados significativamente con las condiciones de trabajo en la duración de las clases de baile con los alimentos consumidos antes de las clases, pero no con los consumidos después de clases. Se encuentra relación directa con la cantidad de líquido ingerido al día, e inversa con el ingerido para la reposición de líquido.

Se encuentran correlaciones significativas entre la jornada laboral con el encargado de la compra de alimentos, de la preparación de alimentos y con las horas semanales dedicadas a la preparación de alimentos. Por otra parte, el rol del bailarín y el estilo de baile que practican profesionalmente presentan pocas correlaciones significativas con los hábitos alimentarios y con variables del estilo de vida. Sin embargo, si se encuentra relación significativa inversa entre las horas semanales destinadas a ocupaciones distintas a la danza con las horas semanales destinadas al tiempo libre.

6.2 RECOMENDACIONES

- Incluir a la población de bailarines profesionales en más investigaciones sobre nutrición, por sus características como personas activas, deportivas, que requieren necesidades nutricionales específicas.
- Emplear instrumentos de evaluación dietética que permitan un análisis cualitativo y cuantitativo de la alimentación de los bailarines profesionales.
- Incluir mediciones antropométricas, que incluyan porcentaje de grasa y de masa magra para conocer la composición corporal de los bailarines profesionales.
- Pensar en las necesidades hídricas individuales de los bailarines, empleando estrategias que midan la diferencia de peso de líquido antes y después de la actividad física.
- Homogenizar a los bailarines profesionales según sus estilos de baile que realizan de forma profesional y según las clases de baile que toman.
- Tomar en cuenta la diversidad de características que pueden presentar los bailarines profesionales al momento de realizar investigaciones sobre esta población.
- Realizar más investigaciones que incluyan aspectos sobre el estilo de vida y las condiciones laborales en los bailarines profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Academy of Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine & Dietitians of Canada. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(3), 501-528. DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.006
- Ainsworth, B., Haskell, W., Herrmann, S., Meckes, N., Bassett, D., Tudor-Locke, C., Greer, J., Vezina, J., Whitt-Glover, M., Leon, A. (2011). Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43(8), 1575-1581 doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12
- Alahmary, S., Alduhaylib, S., Alkawii, H., Olwani, M., Shablan, R. Ayoub, H., Sebastian, T., Abuzaid, O., Khattab, R. (2019). Relationship between added sugar intake and sleep quality among university students: a cross-sectional study. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/1559827619870476>
- Alises, A. (2015). *La nutrición en danza. Evaluación y tratamiento educativo*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13592/TD_ALISES_CASTILLO_Ana_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Allen, N y Wyon, M. (2008). Dance Medicine: Artist or Athlete? *Sport Ex Medicine*. 35. https://www.researchgate.net/publication/229070486_Dance_Medicine_Athlete_or_Artist
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n3/1794-4724-apl-35-03-00531.pdf>
- Ávila, M. (1996). *Bosquejo histórico de la danza en Costa Rica*. Supl 031. Universidad Nacional de Costa Rica. <http://www.suplementocultural.una.ac.cr/index.php/es/temas/30-danza/670-bosquejo-historico-de-la-danza-en-costa-rica-marta-avila-suplemento-031>

- Batson, G y Wilson, M. (2018). Descanso y recuperación. En M. Virginia y D. Krasnow (Eds). *La danza. El entrenamiento total del bailarín*. (pp.93-104). Traducido por Villena, B. Editorial Paidotribo. <http://www.paidotribo.com/pdfs/1351/1351.0.pdf>
- Bean, A. (2020). *La guía completa de la nutrición del deportista*. 5ed. Paidotribo. <http://www.paidotribo.com/pdfs/1312/1312.0.pdf>
- Blanch, J., Sahagún, M. y Cervantes, G. (2010). Estructura Factorial del Cuestionario de Condiciones de Trabajo. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 26(3), 175–189. <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n3a2>
- Brenes, A. (2019). *Conocimiento del consumo de alimentos antes y después de los entrenamientos y su relación con el IMC<24.9>18.5 Kg/m2 en personas físicamente activas entre 15-60 años de la Academia Aire, Cartago, 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. Repositorio Institucional Sapiencia. <http://13.65.82.242:8080/xmlui/handle/cenit/3936>
- Brinson, P y Dick, F. (1996). *Fit to Dance?. The report of the national inquiry into dancers' health and injury*. Calouste Gulbenkian Foundation, London. <https://ehsslibrary2.files.wordpress.com/2018/04/fit-to-dance-by-peter-brinson.pdf>
- Brown, A., Brooks, S., Smith, S., Stephens, J., Lotstein, A., Skiles, C., Alfiero, C & Meenan, M. (2020). Female Collegiate Dancers Body Composition, Macronutrient and Micronutrient Intake Over Two Academic Years: A Longitudinal Analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(17), 1-11. <https://doi.org/10.3390/jfmk5010017>
- Brown, M., Howatson, G., Quin, E., Redding, E y Stevenson, J. (2017). Energy intake and energy expenditure of pre-professional female contemporary dancers. *PLoS ONE*, 12(2): e0171998 doi:10.1371/journal.pone.0171998
- Cardoso, A., Reis, N., Vieira, M., Borgatto, A., Folle, A & Guimarães, A. (2020). Associated factors and profile of injuries in professional ballroom dancers in Brazil: a cross-sectional study. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26(2), 1-18. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000020077>

- Carina, A. (2012). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición*. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Archivo digital. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
- Carvajal, A. (1987). *Hábitos alimentarios de la población española. Influencia de algunos factores socioeconómicos*, [Tesis doctoral, Universidad Complutense Madrid]. E-Prints Complutense. <https://eprints.ucm.es/21787/1/T14362.PDF>
- Cea D'Ancona, M. (1996). *Metodología Cuantitativa, Estrategias y técnicas de investigación social*. EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
- Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística [CIDEA]. (s.f.). *Historia de la Escuela de Danza*. Universidad Nacional. <http://www.cidea.una.ac.cr/danza/historia>
- Chacón, Y y Valverde, M. (2003). Composición Corporal de Bailarines Costarricenses de Danza Contemporánea. *Revista Educación*, 27(1), 135-145. DOI: 10.15517/revedu.v27i1.3811
- Conservatorio de Castella. (s.f). *Normativa interna*. Archivo digital. <https://www.castellacr.com/direccion-circulares.html>
- Costa, A. (2009). Alimentación y gasto energético de los bailarines. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona*, (36), 424-431. <http://redit.institutdelteatre.cat/handle/20.500.11904/655?locale-attribute=ca>
- Cruz, E. (2019). *Relación entre percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa particular, 2018*. [Tesis para optar por Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Archivo digital. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2939/UNFV_CRUZ_AGUILAR_ELIKA_HAROLINE_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz Sánchez, M., Mercader Camejo, O., Blanco Anesto, J., Wong Ordoñez, I., Moreno López, V., Romero Iglesias, M y Ferret Martínez, A. (2010). *Un enfoque de género en la*

- conducta alimentaria de bailarines de ballet.* (pp.1316-1329).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3734418>
- Duane, R y Gaines, B. (2018). Nutritional Strategies for Dancers and Performing Artists. *National Dance Society Journal*, 3(1), 45-52.
http://www.nationaldancesociety.org/uploads/1/8/7/2/18727252/nds_2018_r4.pdf
- Duarte-Cuervo, C., Ramos-Caballero, D., Latorre-Guapo, A y González-Robayo, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev. Salud Pública*. 17(6):925-937.
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/23153/v17n6a09.pdf?sequence=1>
- FAO. (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable*. Roma, Italia. <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s.pdf>
- Fernández, A. (2018). *Escuela y casa para Danza U*. Semanario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/cultura/escuela-y-casa-para-danza-u/>
- Fernández, V. (1996). *No hay una danza costarricense, sino tendencias y movimientos*. Supl 032. Universidad Nacional de Costa Rica. <http://www.suplementocultural.una.ac.cr/index.php/es/suplementos/72-suplemento-032-marzo-1996/170-no-hay-una-danza-costarricense-sino-tendencias-y-movimientos-victor-hugo-fernandez>
- Fuertes, L. (2018). Relación entre ingesta calórica y gasto energético en los integrantes del grupo de danza tradicional de la Universidad Técnica del Norte de la Ciudad de Ibarra, 2018. [Tesis para licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Archivo digital. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9901/2/06%20NUT%20323%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Gimeno, E. (2003). Nutrición en el deporte. *Offarm*. 22(9), 87-92. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13053127>

- Guzmán, V. (2007). *Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales*. [Trabajo de grado, Universidad de Chile]. Archivo digital. http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/ar-guzman_v/pdfAmont/ar-guzman_v.pdf
- Higuera-Sainz, J., Pimentel-Jaimes, J., Mendoza-Catalán, G., Rieke-Campoy, U., Ponce y Ponce de León, G y Camargo-Bravo, A (2017). El consumo de alcohol como factor de riesgo para adquirir sobrepeso y obesidad. *Ra Ximhai*, 13(2),53-62. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46154510004>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2000). *Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica- 2000*. vol 2. San José, Costa Rica. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/metodologias/documentos_metodologicos/2_clasificacion_ocupaciones.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2011). *Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica (COCR-2011) 1 ed*. San José, Costa Rica. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/metodologias/documentos_metodologicos/38_metodologia_ocupaciones_2011.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2017). *Encuesta Nacional del Uso del Tiempo 2017 Resultados Generales. 1 ed*. San José, Costa Rica. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documetos-biblioteca-virtual/reenut2017.pdf>
- Ivelic K., Radoslav. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis*, (43),27-33. ISSN: 0568-3939. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1632/163219835002>
- Lara, M y Vélez, G. (2015). Violencia, cuerpo y masculinidades. El caso de los bailarines de ballet clásico. En G. Vélez-Bautista y A. Luna-Martínez (Eds.) *Violencia de género. Escenarios y quehaceres pendientes* (pp.205-231). Consejo General Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México.
- Larson, N., Perry, C., Story, M y Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc*. 106(12):2001-7. doi: 10.1016/j.jada.2006.09.008. PMID: 17126631.

- Llinàs, M. (2019-2020). *¿Los turnos de trabajo rotatorios aumentan los malos hábitos alimentarios?* [Trabajo de Fin de Grado, Universitat de les Illes Balears]. Archivo digital.
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153300/Llin%
 c3%a0s_Nicolau_Maria_Ant%
 c3%b2nia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153300/Llin%c3%a0s_Nicolau_Maria_Ant%c3%b2nia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Madrigal, E y González, A. (2008). Estado nutricional de bailarinas de ballet clásico, área metropolitana de Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 17(33), 1-7.
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-
 14292008000200002](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292008000200002)
- Maggi, S. (2015). *Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del “Instituto Nacional de Danza”, Marzo-Abril, 2015.* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo digital.
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10506>
- Martínez, C., Parco, E y Yalli, A. (2018). *Factores sociodemográficos que condicionan la sobrecarga en el cuidador primario del paciente pediátrico con leucemia en un instituto especializado-2018.* [Trabajo de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Archivo digital.
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3969/Factores_MartinezFierro_Ci
 nthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-
 ,Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20\(14\).](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3969/Factores_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-,%20Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20(14).)
- Mateos, A. (2017). *Valoración nutricional y antropométrica en alumnas de enseñanza oficial de danza vs un grupo control.* [Tesis doctoral, Universidad Católica de Murcia]. Archivo digital.
[http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2562/Tesis.pdf?sequence=1&isAll
 owed=y](http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2562/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Miranda, A. (2008). *Los Pasos de la Danza.* RedCultura.
<http://redcultura.com/php/Articulos61.htm>

- Montero, R. (2014). *Compañía Nacional de Danza*. Sistema de Información Cultural de Costa Rica. <https://si.cultura.cr/agrupaciones-y-organizaciones/compania-nacional-de-danza.html>
- Morales, M. (2017). *Estado nutricional y factores de riesgo asociados con los hábitos alimentarios de los estudiantes de danza Estudio Creativo sede San José, 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. Repositorio Institucional Sapiencia. <http://13.65.82.242:8080/xmlui/handle/cenit/675>
- Morente, F y Calvo, A. (2019). Gasto calórico en bailarines de danza contemporánea. Estudio de caso. *Retos*, 37(37), 309-311. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74074>
- Nalett, J. (2005). *History of Jazz Dance*. McGraw Hill. <https://artsintegration.com/wp-content/uploads/2015/05/History-of-Jazz.pdf>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2013). *Sueño Saludable*. NIH Publication. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
- Onzari, M. (2014). Descripción de parámetros alimentarios de jugadores de fútbol del seleccionado de la Universidad de Buenos Aires. *Diaeta*. 32(147). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000200004&lang=en
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. FAO. Santiago, Chile. <http://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco]. (2013). *Creative Economy Report 2013 Special Edition*. United Nations Development Programme (UNP). Nueva York. <http://www.unesco.org/culture/pdf/creative-economy-report-2013.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Actividad física <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Palomino, W. (2020). *Relación de hábitos alimentarios y composición corporal entre aficionadas y profesionales de ballet de una universidad pública, Lima, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Archivo digital. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15398/Palomino_pw.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parr, E., Camera, D., Areta, J., Burke, L., Phillips, S., Hawley, J y Coffey, V. (2014). Alcohol Ingestion Impairs Maximal Post-Exercise Rates of Myofibrillar Protein Synthesis following a Single Bout of Concurrent Training. *PLoS ONE*. 9(2): e88384. doi:10.1371/journal.pone.0088384
- Pendones, M. (1999). Catorce años después. La producción coreográfica en Costa Rica: los años 90. *Escena Revista de las artes*, 41-41(1-2), 29-36. DOI 10.15517/ES.V0I0.28544
- Pendones, M. (1999). Catorce años después. La producción coreográfica en Costa Rica: los años 90. *Escena Revista de las artes*. Vol.41-42, núm.1-2. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/escena/article/view/28544>
- Prat, A. (2007). El Estilo de vida como determinante de la salud. J. Rodés., J, Piqué y A. Trilla. (Eds). En *Libro de la Salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA* (pp. 65-72). Editorial Nerea
- Ramírez, P. (2019). *Caracterización de los hábitos alimentarios e hidratación en la selección de voleibol del “Santo Domingo de Guzmán en el periodo de mayo a agosto del 2019*. [Tesis para optar por título de Licenciatura]. Archivo digital. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13700/3/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-382.pdf>
- Redding, E y Geber, P. (2018). Entrenamiento cruzado y acondicionamiento físico. En M. Virginia y D. Krasnow (Eds). *La danza. El entrenamiento total del bailarín*. (pp.41-44). Traducido por Villena, B. Editorial Paidotribo. <http://www.paidotribo.com/pdfs/1351/1351.0.pdf>
- Reyes, S. (2009). *Hip Hop. Cabriolé y el baile*. Liniazero Edicions. <http://www.liniazero.com/cmsFiles/catalog/hiphop.pdf>

- Rossiou, D., Papadopoulou, S., Pagkalos, I., Kokkinopoulou, A., Petridis, D & Hassapidou, M. (2017). Energy expenditure and nutrition status of ballet, jazz and contemporary dance students. *Progress in Health Sciences*, 7(1), 31-38. DOI: 10.5604/01.3001.0010.1771
- Sánchez Daza, G., Romero Amado, J., y Reyes Álvarez, J. (2019). Los artistas y sus condiciones de trabajo. Una aproximación a su situación en México. *Entreciencias: Diálogos En La Sociedad Del Conocimiento*, 7(21).
<https://doi.org/10.22201/enesl.20078064e.2019.21.69464>
- Simon, J y Short, M. (2008). *Learn & Master Ballroom Dance*. Legacy Learning Systems.
https://www.learnandmaster.com/ballroom-dance/resources/Dance_LessonBook.pdf
- Sistema de Información Cultural de Costa Rica [Sicultura]. (2014a). *Ballet Juvenil Costarricense-BJC*. <https://si.cultura.cr/agrupaciones-y-organizaciones/ballet-juvenil-costarricense-bjc.html>
- Sistema de Información Cultural de Costa Rica [Sicultura]. (2014b). *Danza U Compañía de danza contemporánea de la UCR*. <https://si.cultura.cr/agrupaciones-y-organizaciones/danza-u-compania-de-danza-contemporanea-de-la-ucr.html>
- Sterne, S y Patsalidou, C. (2018). Salud Ósea. En M. Virginia y D. Krasnow (Eds). *La danza. El entrenamiento total del bailarín*. (pp.129-136). Traducido por Villena, B. Editorial Paidotribo. <http://www.paidotribo.com/pdfs/1351/1351.0.pdf>
- Taccone, V. (2016). El ballet clásico. Observaciones sobre la técnica la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín. IX Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2016, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9263/ev.9263.pdf
- Tiempo Líquido (2020d). *CONTEMPORÁNEOS. Episodio 6. Compañía Nacional de Danza*. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=vz_1Fo5DCWM
- Tiempo Líquido. (2020a). *CONTEMPORÁNEOS. Episodio 1. Mireya Barboza*. [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=_AJaMPGRvOM&list=LL&index=2&t=332s

- Tiempo Líquido. (2020b). *CONTEMPORÁNEOS. Episodio 2. Danza UNA*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kMVsdRkv8JM&t=4s>
- Tiempo Líquido. (2020c). *CONTEMPORÁNEOS. Episodio 5. Danza Universitaria*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1wbXt4Cy17E>
- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J., Julia-Sanchez, S y Álvarez-Herms, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 31.(pp 57-76). <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586004.pdf>
- Ursej, E., Sekulic, D., Prus, D., Gabrilo, G & Zaletel, P. (2019). Investigating the Prevalence and Predictors of Injury Occurrence in Competitive Hip Hop Dancers: Prospective Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(17). 1-14. DOI: 10.3390/ijerph16173214
- Vaczi, M., Tekus, E., Atlasz, T., Cselko, A., Pinter, G., Balatincz, D., Kaj, M & Wilhelm, M. (2016). Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique. *Physiology International*. 103(3), 392-401. <https://doi.org/10.1556/2060.103.2016.3.11>
- Vilella, A. (2007). El ejercicio físico. J. Rodés., J, Piqué y A. Trilla. (Eds). En *Libro de la Salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA* (pp. 73-80). Editorial Nerea
- Zaletel, P. (2019). Knowledge and use of nutritional supplements in different dance disciplines, *Physical Education and Sport*. 17(3), pp. 619-633. <https://doi.org/10.22190/FUPES191211056Z>

ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTO

A. Consentimiento informado

Hábitos alimentarios, estilo de vida y condiciones de trabajo de bailarines profesionales

La presente encuesta es llevada a cabo por parte de la estudiante Sara Medina Hernández, de cédula 800900782, estudiante de Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana.

Este formulario cuenta de 5 apartados: Datos sociodemográficos, Sobre condiciones de trabajo, Aspectos Clínicos, Estilo de vida y Hábitos alimentarios

Antes de empezar con el formulario, asegúrese de haber leído y firmado el Consentimiento Informado.

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene como propósito relacionar los hábitos alimentarios, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de los bailarines profesionales de ambos sexos. Por medio de esta recolección de información, se realizará un análisis para encontrar tendencias entre las personas participantes y así encontrar la relación entre las variables del estudio.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Se le envía una encuesta virtual, la cual debe ser llenada en su totalidad por los participantes. Esta encuesta cuenta con 6 partes: el presente consentimiento informado, datos sociodemográficos, condiciones de trabajo, aspectos clínicos, estilo de vida y hábitos alimentarios.
2. Los participantes de la investigación deberán ser bailarines profesionales, entre 18 y 64 años, que residen en la GAM.
3. Una vez haya leído el consentimiento informado y esté de acuerdo con participar, debe comprometerse a responder las preguntas de la encuesta.
4. La información recolectada será de uso exclusivo para la investigación, manteniendo el anonimato del participante.

C. RIESGOS

Al participar en el estudio, no se tiene riesgos asociados, sin embargo, el participante puede sentir incomodidad al responder preguntas que sienta personales o específicas.

D. BENEFICIOS

La investigación no le otorga ningún beneficio más que el de contribuir al conocimiento sobre los bailarines profesionales y su alimentación a nivel nacional

E. Antes de dar su autorización para este estudio, usted debe haber hablado con la investigadora: Sara Medina Hernández. Quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono 99317836, en el horario 7 am a 7 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5pm.

F. Puede tomar una foto o pedirle a la investigadora una copia de este consentimiento informado

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. Su participación en este estudio es confidencial, por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

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 *

- Sí estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

Siguiente

B. Datos sociodemográficos

Datos sociodemográficos

A continuación, se presentan una serie de preguntas sobre información personal, favor llenar los espacios o marcar con X según corresponda.

Nombre y primer apellido (se solicita para que la investigadora logre organizar la información. No será revelado el nombre de nadie, protegiendo la privacidad del participante)

Tu respuesta

2.1 Edad *

Tu respuesta

2.2 Sexo *

- Femenino
- Masculino

2.3 Lugar de residencia *

- San José
- Heredia
- Alajuela
- Cartago

2.4 Escolaridad *

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria en curso
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad en curso
- Universidad completa
- Técnico incompleto
- Técnico completo

C. Sobre condiciones de trabajo

Sobre condiciones de trabajo

A continuación, se le realizarán preguntas sobre las condiciones de trabajo. Favor marcar con X, en caso de que pueda marcar más de una opción, se le estará indicando

3.1 ¿Cuántos años ha estado bailando de forma regular? *

- Menos de 1 año
- 1-3 años
- 4-6 años
- 7-9 años
- 10 años o más

3.2 ¿En cuál(es) compañías, academias, agrupaciones de baile se encuentra entrenando ahora? En caso de ser bailarín(a) independiente indíquelo *

- Academia Sabik
- Ballet Juvenil Costarricense
- Ballet Nacional
- BBox
- Compañía Nacional de Danza
- Danza UNA
- Danza U
- Dansteps
- Faktion
- Iluminarte Academy
- Place
- Bailarín(a) independiente
- Taller Nacional de Danza
- Otro: _____

3.3 En los últimos dos años, ¿ha participado, en actividades directamente relacionadas con la danza como: funciones frente a audiencia, film, televisión, festivales, temporadas, certámenes, competencias, giras nacionales e internacionales, etc? *

- Sí
- No

3.4 ¿De los siguientes estilos de danza, indique en cuál o cuáles se desempeña profesionalmente? (puede marcar más de una opción) *

- Baile de salón
- Ballet
- Contemporáneo o moderno
- Hip hop
- Jazz
- Jazz Funk
- Vogue
- Otro: _____

3.5 ¿En los últimos 12 meses ha estado tomando clases de baile como parte de su entrenamiento profesional? *

- Sí
- No

3.6 ¿Cuáles clases de baile realiza como parte de su entrenamiento? Marque todas las que realiza regularmente *

- Baile de salón
- Ballet
- Contemporáneo o moderno
- Hip hop
- Jazz
- Jazz Funk
- Vogue
- Otro: _____

3.7 ¿Con qué frecuencia asiste a estas clases de baile? *

- 1-3 veces al mes
- 1 vez por semana
- 2-3 veces por semana
- 4-5 veces por semana
- 6 veces por semana
- Todos los días

3.8 ¿Cuál es la duración aproximada de la clase de baile que usted realiza? *

- Menos de 1 hora
- 1 hora
- 1 hora y 15 minutos
- 1 hora y 30 minutos
- 1 hora y 45 minutos
- 2 horas
- Más de 2 horas

3.9 ¿Cuántas horas a la semana dedica a estas clases de baile? Tome en cuenta todas las clases de baile que realiza a la semana *

Elige ▼

3.10 Cuando usted baila en temporada de presentaciones, competencias, etc. ¿Cuántas horas a la semana dedica a ensayos? *

Elige ▼

3.11 ¿En cuál (es) de las siguientes categorías de la danza se encuentra activo? (puede marcar más de una opción) *

- Intérprete
- Estudiante
- Coreógrafo o coreógrafa (competencias, propagandas, conciertos, etc)
- Enseñanza
- Agrupaciones y colectivos
- Academias
- Asociaciones
- Escuelas Universitarias
- Direcciones Institucionales
- Compañías Estatales
- Actores comunales de danza
- Festivales de danza
- Escuelas y/o colegios
- Otro: _____

3.12 ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo como profesional en danza? En caso de que ejerza más de una categoría de danza, considere el tiempo total *

- Menos de 1 año
- 1 - 3 años
- 4 - 6 años
- 7 - 9 años
- 10 años o más

3.14 Además de su profesión y su trabajo relacionado con la danza, ¿usted tiene otra ocupación o profesión? En caso de que su profesión se relacione únicamente con la danza, omita esta pregunta y pase a la pregunta 3.16

- Estudiante
- Empleado
- Emprendedor
- Estudiante y Empleado
- Estudiante y Emprendedor
- Emprendedor y Empleado
- Otro: _____

3.15 ¿Cuántas horas semanales destina a dicha(s) ocupación (es)? Si su profesión se relaciona únicamente con la danza pase a la pregunta 3.16

- Menos de 1 hora
- 1-7 horas
- 8-14 horas
- 15 - 21 horas
- 22 - 28 horas
- Más de 28 horas

3.16 Según su horario de trabajo, ¿con cuál de las siguientes situaciones se identifica más? En caso de que no trabaje pase a la pregunta 4.1

- Su horario entre semana y fines de semana permanece sin cambios
- Entre semana cambia constantemente y los fines de semana es el mismo
- Los fines de semana cambia constantemente y entre semana es el mismo
- Cambia constantemente tanto entre semana como fines de semana

3.17 Trabaja más frecuentemente de día o de noche. En caso de que no trabaje pase a la pregunta 4.1.

- De día
- De noche
- Ambas

3.18 ¿Cómo identifica su carga laboral?. En caso de que no trabaje pase a la pregunta 4.1

- Muy alta
- Alta
- Normal
- Baja
- Muy baja

D. Estilo de vida

Estilo de vida

A continuación, se presentan preguntas sobre su estilo de vida que incluye actividad física, sueño, tiempo libre, consumo de licor y fumado. Favor marcar con X, en caso de que pueda marcar más de una opción, se le estará indicando

5.1 A parte del tiempo que dedica al baile, ¿realiza usted algún otro tipo de actividad física de forma regular? *

- Sí
- No

5.2 ¿Cuál tipo de actividad física realiza regularmente? (Puede marcar más de una opción) *

- Caminatas
- Correr
- Ciclismo
- Funcionales
- Gimnasio
- Natación
- Pilates
- Yoga
- Otro: _____

5.3 ¿Con qué frecuencia realiza la actividad física? *

- 1 vez por semana
- 2-3 veces por semana
- 4-5 veces por semana
- 6 veces por semana
- Todos los días

5.4 ¿Cuántas horas a la semana dedica a la actividad física? *

- Menos de 1 hora a la semana
- 1-2 horas a la semana
- 3-4 horas a la semana
- 5-6 horas a la semana
- Más de 6 horas a la semana

5.5 ¿En qué momento del día es más frecuente que usted realice actividad física? *

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Es muy variado

5.6 ¿Cuántos días a la semana dedica a descansar del entrenamiento físico? Tome en cuenta los días que no toma clases de baile ni realiza actividad física *

- Nunca descansa
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días o más

5.7 ¿Cuántas horas duerme generalmente? *

- Menos de 5 horas
- 5-6 horas
- 7-8 horas
- Más de 8 horas

5.8 ¿Usted generalmente es una persona diurna o nocturna? *

- Diurna
- Nocturna
- Ambas
- No sabe

5.9 ¿A cuáles actividades destina su tiempo libre? (puede marcar más de una opción) *

- Convivencia familiar y social
- Uso de tecnología (televisión, videojuegos, redes sociales, internet, etc)
- Labores domésticas
- Recreación al aire libre
- Lectura
- Otro: _____

5.10 Aproximadamente ¿cuántas horas a la semana destina a su tiempo libre? *

- Menos de 7 horas
- 7-10 horas
- 11-14 horas
- Más de 14 horas

5.11 ¿Con qué frecuencia consume alcohol? *

- No bebe alcohol
- Bebe menos de una vez al mes
- De 1-3 veces al mes
- De 1-4 días a la semana
- De 5-7 días a la semana

5.12 ¿Cuál(es) tipo(s) de alcohol suele tomar?

- Cerveza
- Vino
- Whisky
- Vodka
- Otro: _____

5.13 Cuando consume alcohol, ¿cuánta cantidad bebe?

- 1-3 copas/cervezas
- 4-6 copas/cervezas
- Más de 6 copas/cervezas

5.14 ¿Cuántos cigarrillos fuma? *

- No fuma
- Rara vez fuma
- 1-3 cigarrillos al día
- 4-6 cigarrillos al día
- 7-9 cigarrillos al día
- 10 o más cigarrillos al día

5.15 ¿Qué suele fumar? Si no fuma pase a la siguiente pregunta

- Cigarrillos
- Pipa
- Vaporizadores
- Marihuana
- Otro: _____

E. Hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios

A continuación, se presentan preguntas sobre los hábitos alimentarios, favor marque con X. En casos donde se puede marcar más de una opción se le indicará en la pregunta.

6.1 ¿Cuáles tiempos de comida suele realizar al día? (puede marcar más de una opción) *

- Desayuno
- Merienda en la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación nocturna
- Otro: _____

6.2 ¿Usted se salta o aplaza tiempos de comida regularmente? *

- Sí
- No

6.3 En caso de saltarse tiempos de comida ¿Cuál es el motivo? (puede marcar más de una opción)

- Se le olvida
- No siente hambre
- Por falta de tiempo
- Por falta de planificación
- Por horario de trabajo
- Nunca ha hecho ese tiempo de comida
- Otro: _____

6.4 Su alimentación es: *

- Variada todos los días
- Variada solo algunos días de la semana
- Variada solo los fines de semana
- Monótona

6.5 En caso de que usted actualmente siga un estilo de alimentación, indique cuál (es) (puede marcar más de una opción) *

- Ninguno
- Cetogénica
- Ayuno intermitente
- Vegetariana
- Vegana
- Libre de gluten
- Libre de lactosa
- Otro: _____

6.6 ¿Se encarga usted generalmente de la compra de los alimentos que consume a diario? *

- Sí
- No

6.7 ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia? *

- Usted
- Un familiar o conocido
- Los compra ya preparados

6.8 ¿Cuántas horas semanales dedica usted a la preparación de alimentos? *

- 0 horas
- 1-3 horas
- 4-6 horas
- 7-9 horas
- 10 horas o más

6.9 Según el tipo de alimento, seleccione ¿cuál es el tipo de cocción o preparación que más utiliza para sus alimentos? *

	Frito (mantequilla o aceite, empanizado)	Hervido/ vapor	Horneado	A la plancha o asado	Guisados o salteados	Freidora de aire	Crudo	No l consu
Vegetales (brócoli, espinaca, zucchini, chayote)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, plátano)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes blancas (pollo, pescado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes rojas (res, cerdo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.10 ¿Con qué frecuencia come o pide alimentos de fuera de casa? *

- Menos de una vez al mes
- 1-3 veces al mes
- 1-3 días a la semana
- 4-6 días a la semana
- 5-7 días a la semana
- Nunca

6.11 ¿Acostumbra a agregar sal a los alimentos ya servidos en el plato? *

- Sí
 No

6.12 De la siguiente lista de productos indique ¿cuál o cuáles de los siguientes productos acostumbra a usar para endulzar las bebidas ya sean estas frías o calientes? *

- Azúcar (blanca o morena)
 Miel
 Tapa dulce (como endulzante o como bebida)
 Edulcorante (sustituto)
 No los consume

6.13 ¿Cuánta cantidad de líquido toma al día generalmente? (tomando en cuenta que cada vaso es de 250 ml) *

- 0 vasos
 1-2 vasos
 3-4 vasos
 5-6 vasos
 7-8 vasos
 Más de 8 vasos

6.14 ¿Cuánto tiempo antes de realizar una clase o actividad física generalmente consume alimentos? *

- Inmediatamente antes
 15-30 minutos antes
 31-60 minutos antes
 Más de 1 hora antes
 No come antes de una clase ni actividad física
 Su tiempo es variado

6.15 ¿Qué suele comer antes de realizar una clase de baile o actividad física? (puede marcar más de una opción) *

- Lácteo
 Fruta o vegetales
 Carne o huevo
 Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc.
 Maní o semillas
 Dulces
 Tiempo de comida fuerte (almuerzo, desayuno, cena)
 Otro: _____

6.16 ¿Cuánto tiempo después de realizar una clase o actividad física generalmente consume alimentos? *

- Inmediatamente después
 15-30 minutos después
 31-60 minutos después
 Más de 1 hora después
 No come después de una clase ni actividad física
 Su tiempo es variado

6.17 ¿Qué suele comer después de realizar una clase de baile o actividad física? (puede marcar más de una opción) *

- Lácteo
 Fruta o vegetales
 Carne o huevo
 Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc.
 Maní o semillas
 Dulces
 Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena)
 Otro: _____

6.18 ¿Usted consume alimentos entre clases o ensayos? *

- Sí
 No

6.19 Durante las clases de baile o la actividad física generalmente ¿con qué suele hidratarse? *

- Agua
 Infusiones
 Jugos naturales
 Frescos o jugos envasados
 Bebidas con electrolitos (Gatorade, Powerade, Electrolit, etc)
 Bebidas energéticas
 No toma nada

6.20 ¿Cuánto líquido toma durante y después de las clases de baile o la actividad física para rehidratarse? *

- Menos de 1/2 litro
 Entre 1/2 litro y 1 litro
 Más de 1 litro
 No toma nada

6.21 De la siguiente lista de suplementos, marque los que son de consumo regular, (puede marcar más de una opción) *

- Proteína en polvo
 Aminoácidos
 Bebidas con cafeína
 Barritas energéticas
 Creatina
 Carnitina
 Multivitamínicos
 Hierro
 Calcio
 No consume ninguno
 Otro: _____

6. 22 Frecuencia de consumo

A continuación, se presenta una tabla para conocer la frecuencia con la que come los alimentos. En cada alimento marque la cantidad de veces o frecuencia con que lo consume. Favor asegúrese de que todos los alimentos hayan sido respondidos.

¿Cada cuánto consume ese alimento? *

	Nunca	Menos de una vez al mes	1 - 3 veces al mes	1 - 4 veces a la semana	5 - 7 veces a la semana
Leche animal (líquida o en polvo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida de origen vegetal (soya, almendra, avena, arroz, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de res	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de cerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne de pescado o mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos (salchicha, mortadela, chorizo, salchichón, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes enlatadas (atún, sardina, paté, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasas de origen animal (mantequilla, natilla, queso crema, mayonesa, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasas de origen vegetal (margarina, aceite de girasol, de oliva, de canola, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas (manzana, mango, naranja, kiwi, pera, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas enlatadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales (lechuga, tomate, pepino, chayote, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales harinosos (ayote sazón, papa, yuca, plátano, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales enlatados (maíz dulce, petit pois, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Semillas (maní, almendras, marañón, chia etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan blanco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastas o espagueti, canelones, lasaña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repostería dulce (galletas dulces o con relleno, pan dulce, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repostería salada (galletas saladas, palitos de queso, empanadas, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comida congelada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arroz, avena, quinoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, soya, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas elaboradas en casa a partir de la fruta natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas envasadas (pulpas, frescos en polvo, en botella o de caja, gaseosas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golosinas (chocolates, gomitas, confites, leche condensada, dulce de leche, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Le agradezco mucho por su participación en la investigación

ANEXO 2. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

Datos sociodemográficos

A continuación, se presentan los resultados de los datos sociodemográficos obtenidos en el plan piloto

Tabla N °1. Datos sociodemográficos de los participantes del estudio, 2021

Dato sociodemográfico	N	%
Sexo		
Femenino	9	69
Masculino	4	31
Total	13	100
Rango de edad		
18-20 años	2	15
21-23 años	3	23
24-26 años	5	38
27-29 años	1	9*
30 años	2	15
Total	13	100
Lugar de residencia		
San José	1	8
Alajuela	2	15
Puntarenas	3	23
Guanacaste	7	54
Total	13	100
Escolaridad		
Secundaria completa	1	8
Secundaria en curso	1	8
Técnico completo	1	8
Universidad completa	2	15
Universidad incompleta	3	23
Universidad en curso	5	38
Total	13	100

*: dato redondeado

Fuente: Elaboración propia, 2021

Hábitos de alimentación

A continuación, se presentan los resultados sobre los hábitos de alimentación obtenidos en el plan piloto

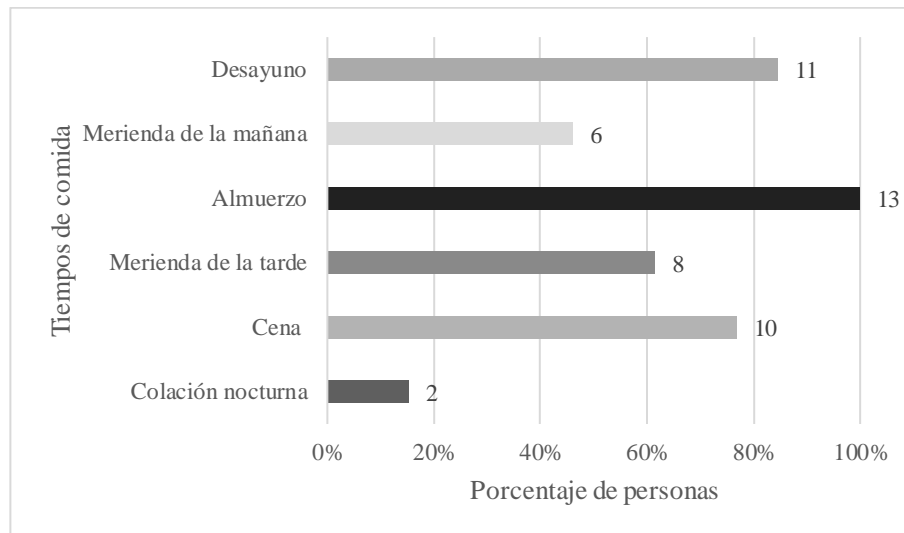


Figura 1. Tiempos de comida realizados por la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

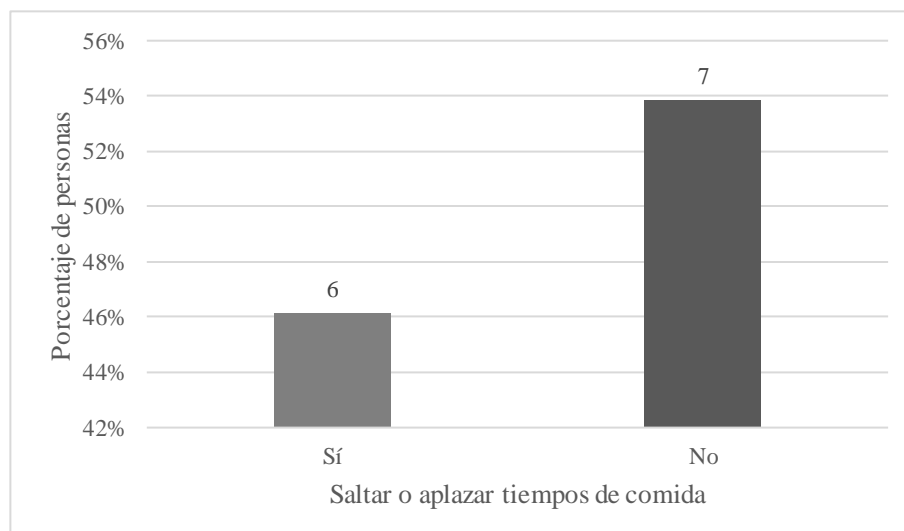


Figura 2. Porcentaje de personas que saltan o aplazan tiempos de comida según la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

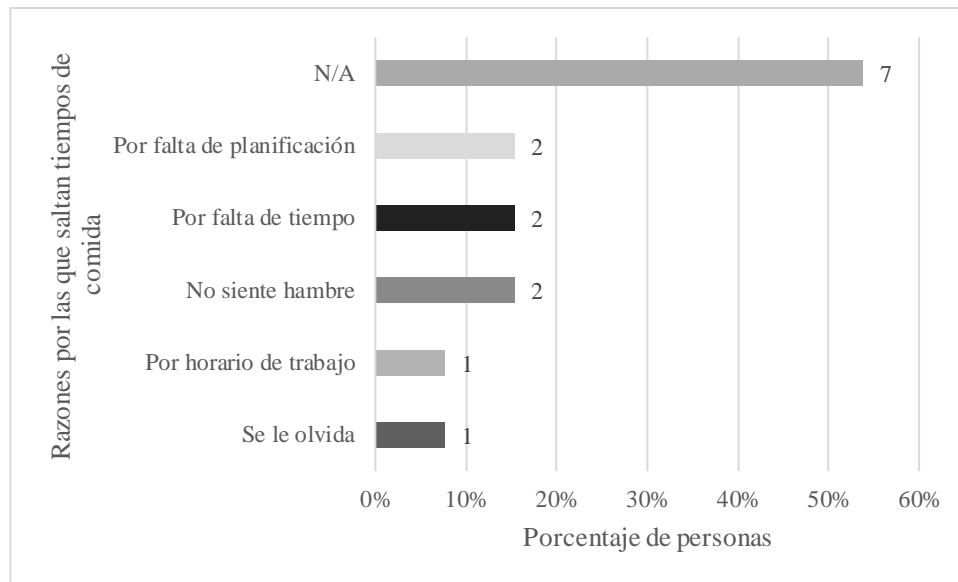


Figura 3. Razones por las que saltan o aplazan tiempos de comida según la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

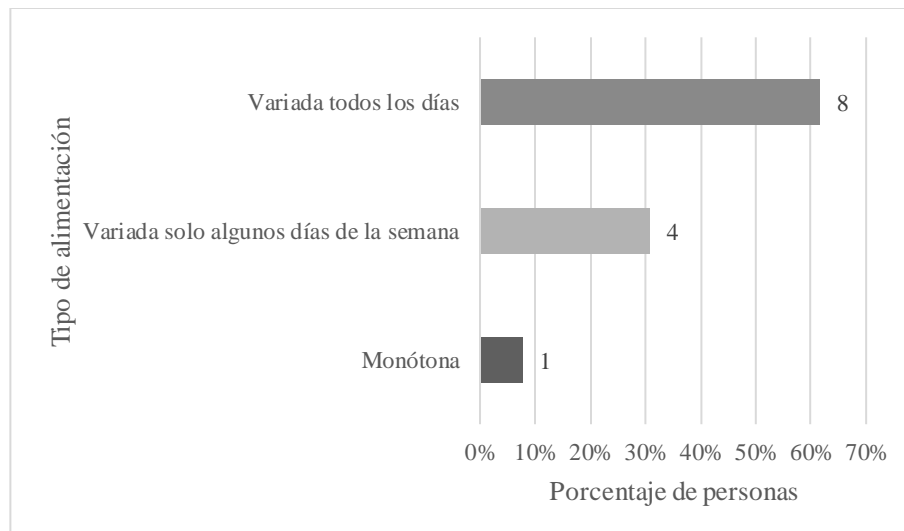


Figura 4. Tipo de alimentación en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

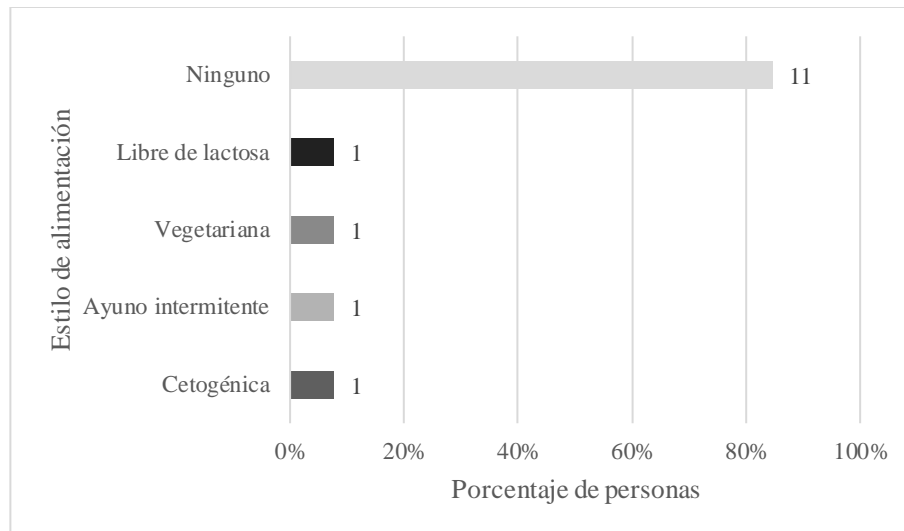


Figura 5. Estilo de alimentación de los participantes de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

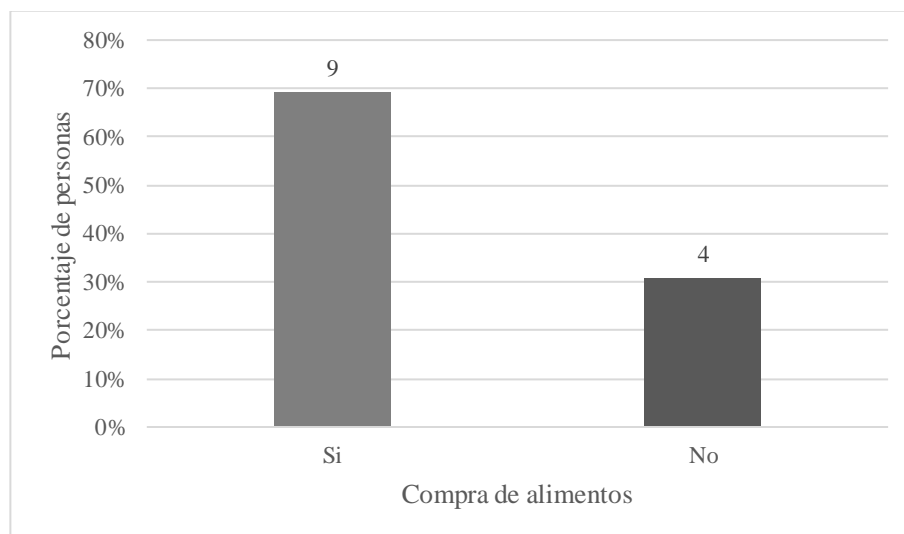


Figura 6. Porcentaje de participantes de la muestra de estudio que se encargan de la compra de alimentos en la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

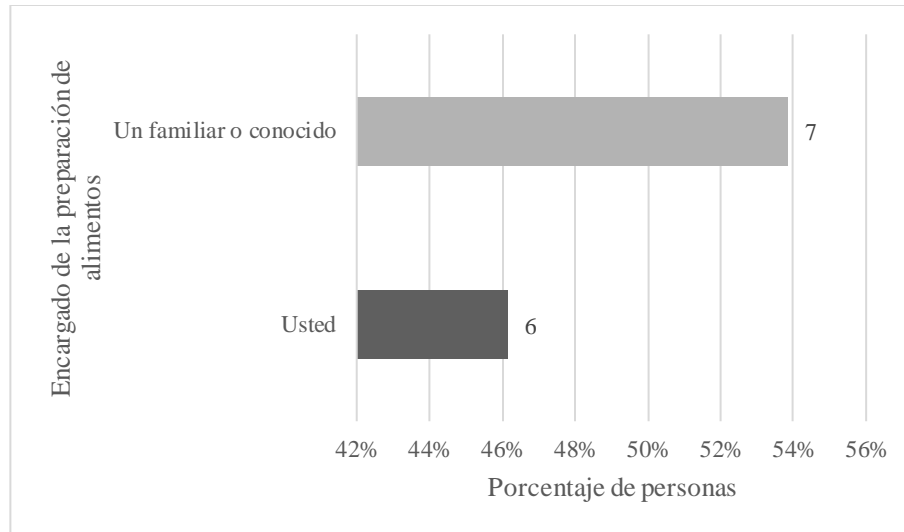


Figura 7. Encargados de la preparación de alimentos según los participantes de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

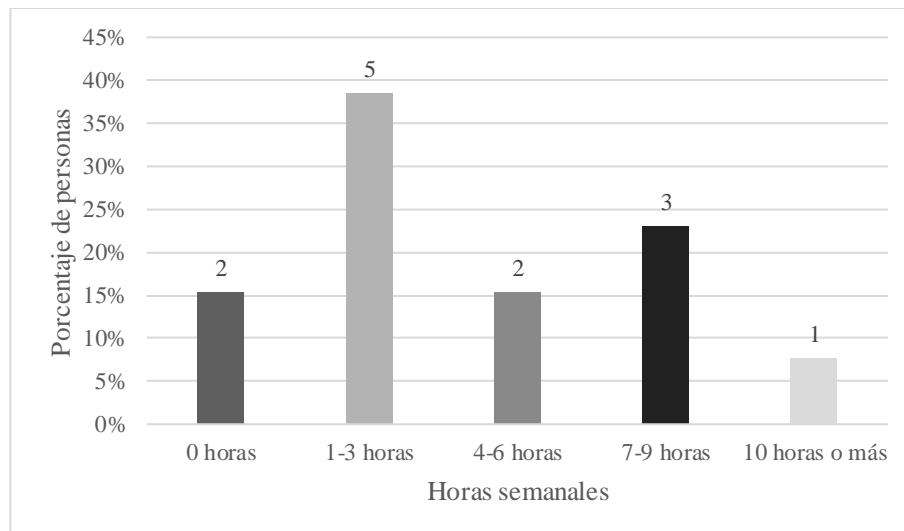


Figura 8. Horas semanales destinadas a la preparación de alimentos en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

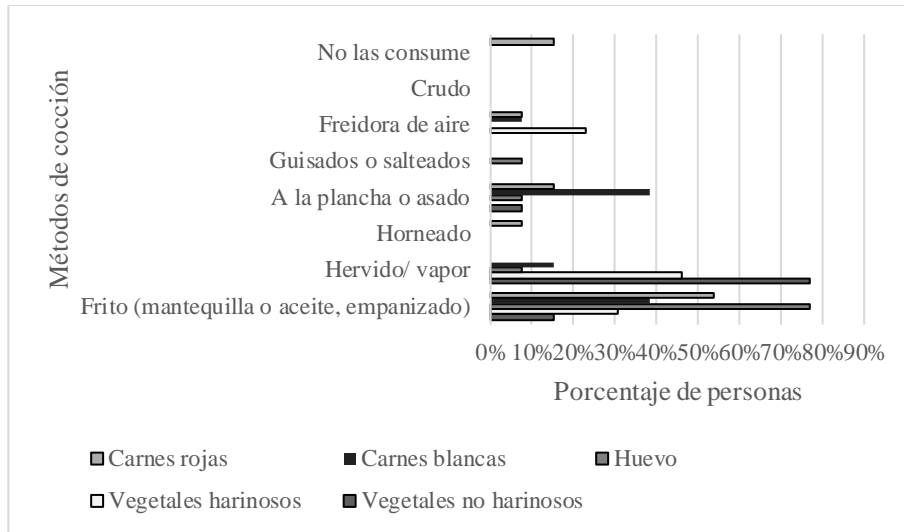


Figura 9. Métodos de cocción por alimento empleados por la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia de la investigadora para el presente trabajo, 2021

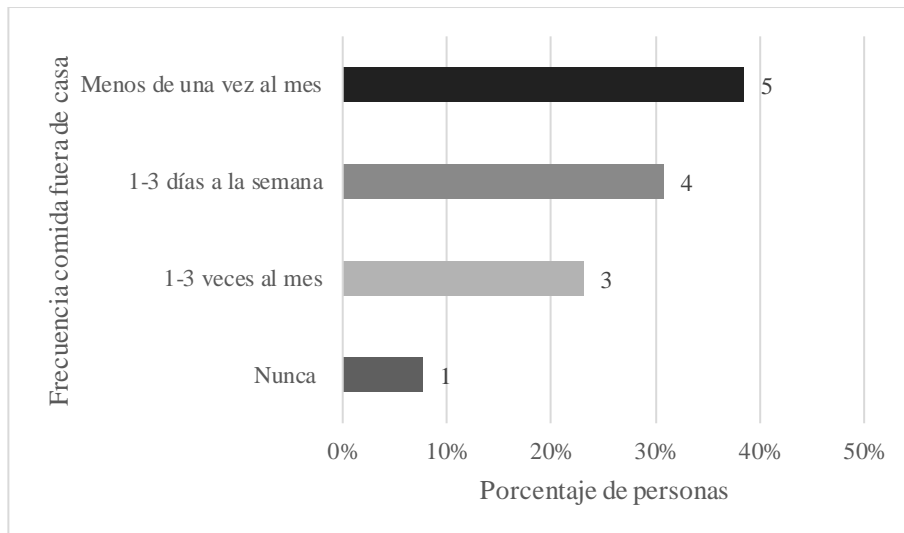


Figura 10. Frecuencia en la compra de comida fuera de casa en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

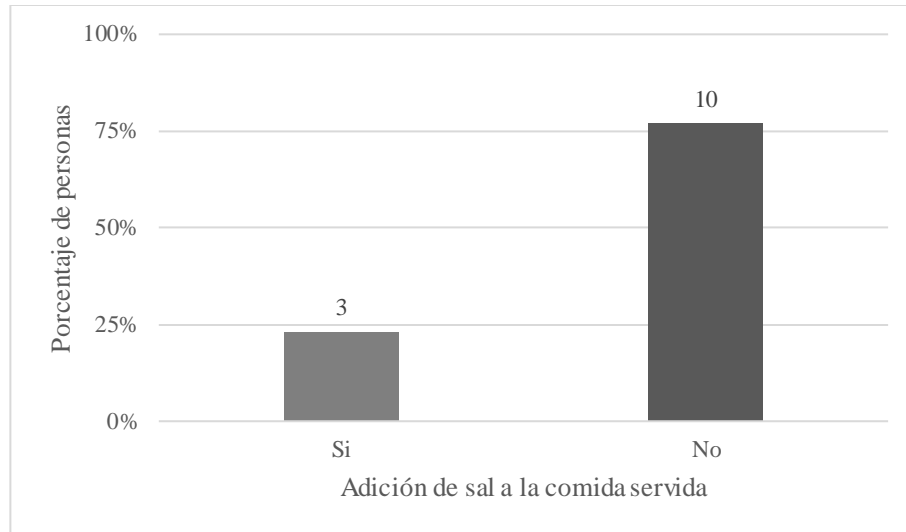


Figura 11. Adición de sal a la comida preparada en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

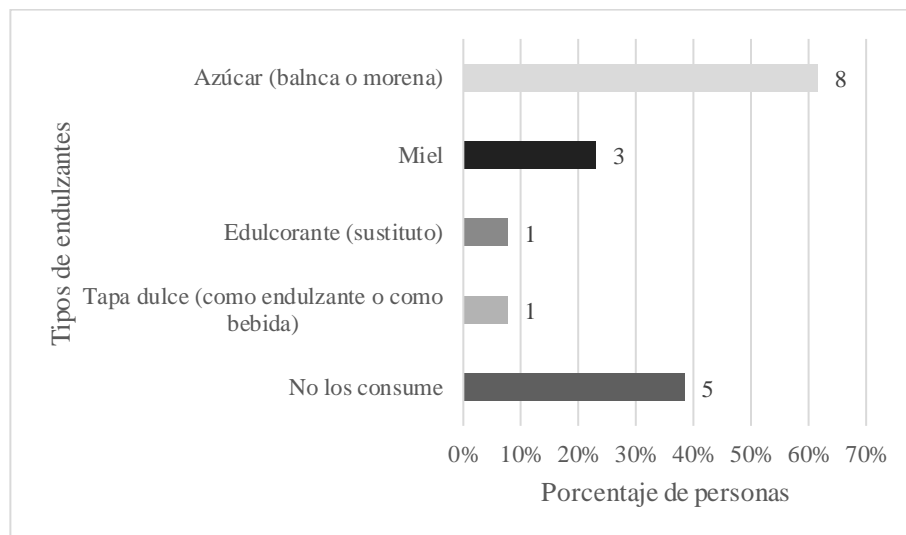


Figura 12. Consumo y adición de endulzantes a bebidas frías o calientes en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

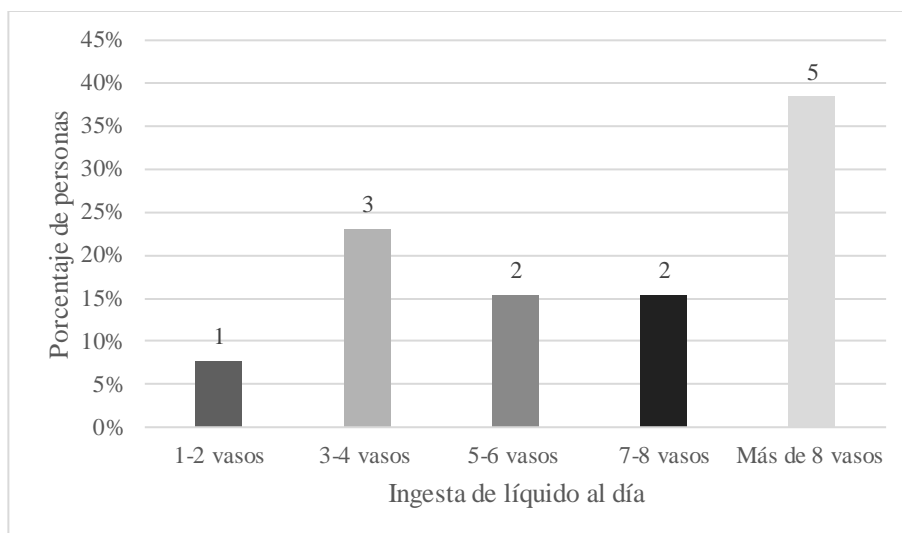


Figura 13. Cantidad de líquido ingerido al día en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 2. Consumo de alimentos antes y después de una clase o actividad física, 2021

	N	%
Consumo de alimentos antes de una clase o actividad física		
15-30 minutos antes	2	15%
31-60 minutos antes	2	15%
Más de 1 hora antes	4	31%
No come antes de una clase ni actividad física	4	31%
Su tiempo es variado	1	8%
Total	13	100%
Consumo de alimentos después de una clase o actividad física		
15-30 minutos después	5	38%
31-60 minutos después	2	15%
Más de 1 hora después	3	23%
No come después de una clase ni actividad física	2	15%
Su tiempo es variado	1	9%*
Total	13	100%

*: dato redondeado

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 3. Alimentos consumidos antes y después de una clase o actividad física, 2021

	N	%
Alimentos consumidos antes de una clase o actividad física		
Dulces	1	8%
Lácteo	2	15%
Carne o huevo	2	15%
Maní o semillas	2	15%
Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena)	3	23%
Frutas o vegetales	4	31%
Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc	4	31%
Nada	4	31%
Alimentos consumidos después de una clase o actividad física		
Dulces	1	8%
Lácteo	1	8%
Carne o huevo	1	8%
Galleta, pan, cereal, paquetes de papitas, yuquitas, etc	1	8%
Nada	2	15%
Frutas o vegetales	2	15%
Maní o semillas	3	23%
Tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena)	8	62%

Fuente: Elaboración propia, 2021

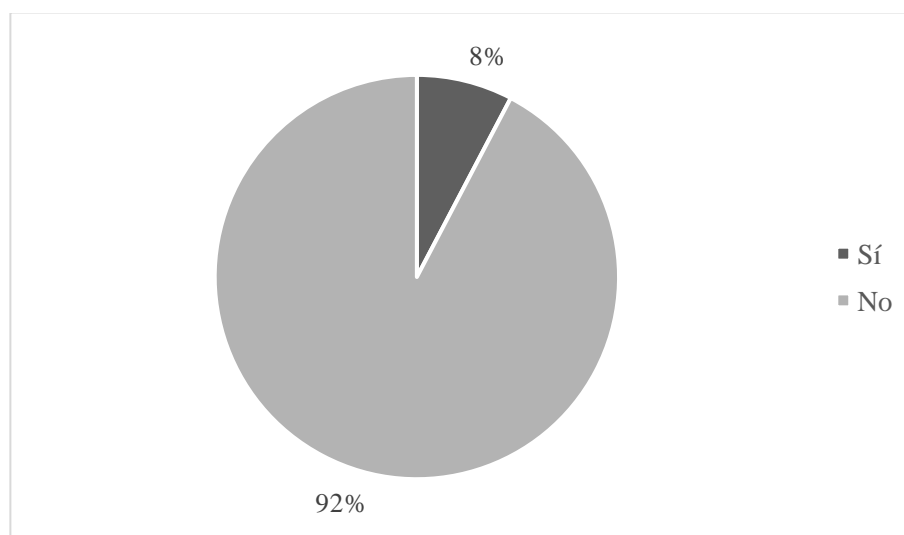


Figura 14. Ingesta de alimentos entre clases o ensayos en los participantes de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

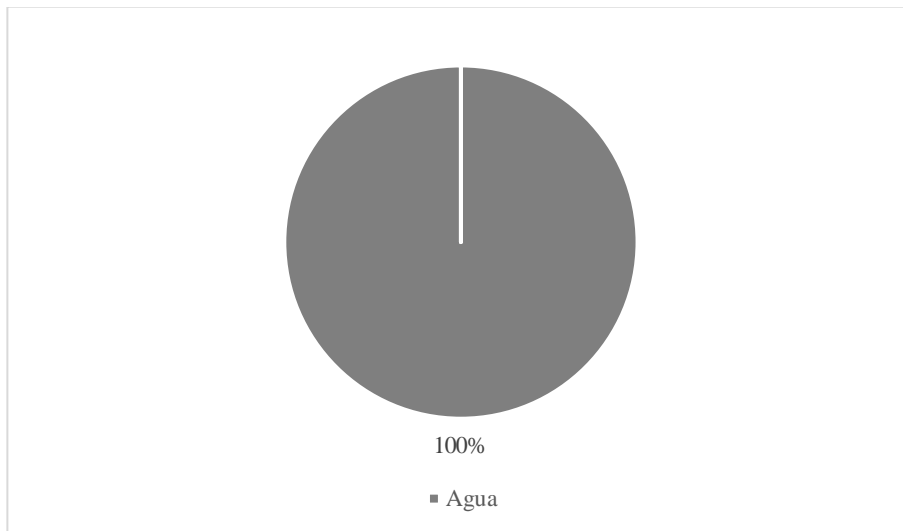


Figura 15. Tipos de hidratantes empleados durante las clases o ensayos en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

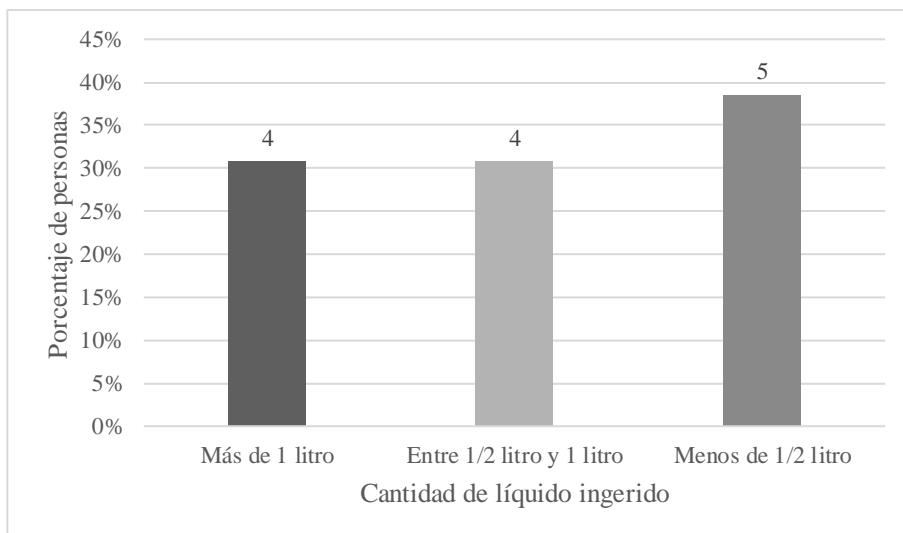


Figura 16. Cantidad de líquido ingerido durante y después de las clases de baile o actividad física para la rehidratación en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

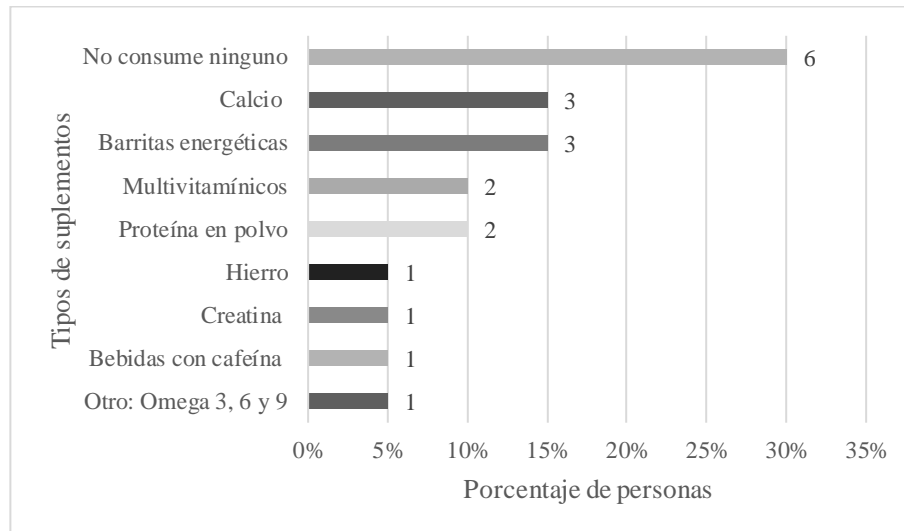


Figura 17. Tipos de suplementos consumidos de forma regular en los participantes de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

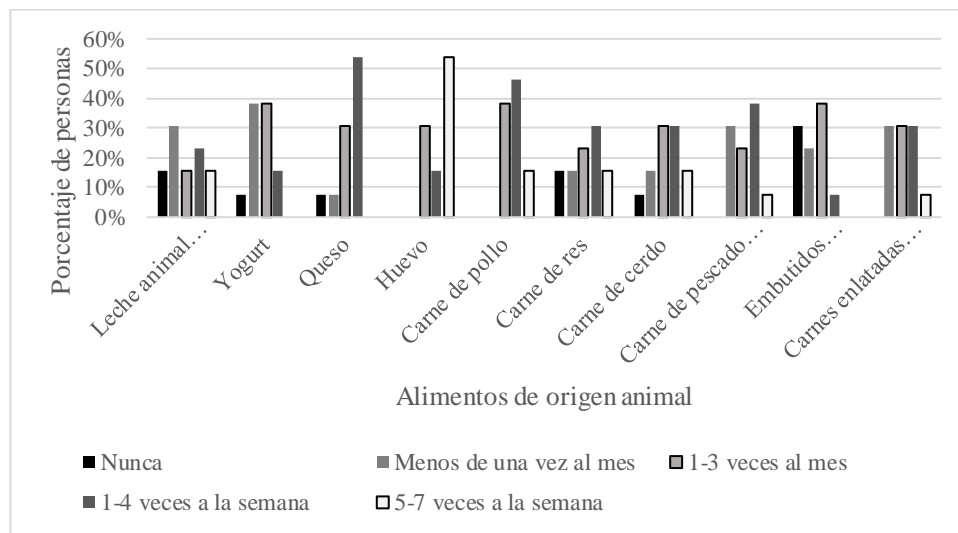


Figura 18. Frecuencia de consumo de alimentos de origen animal en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

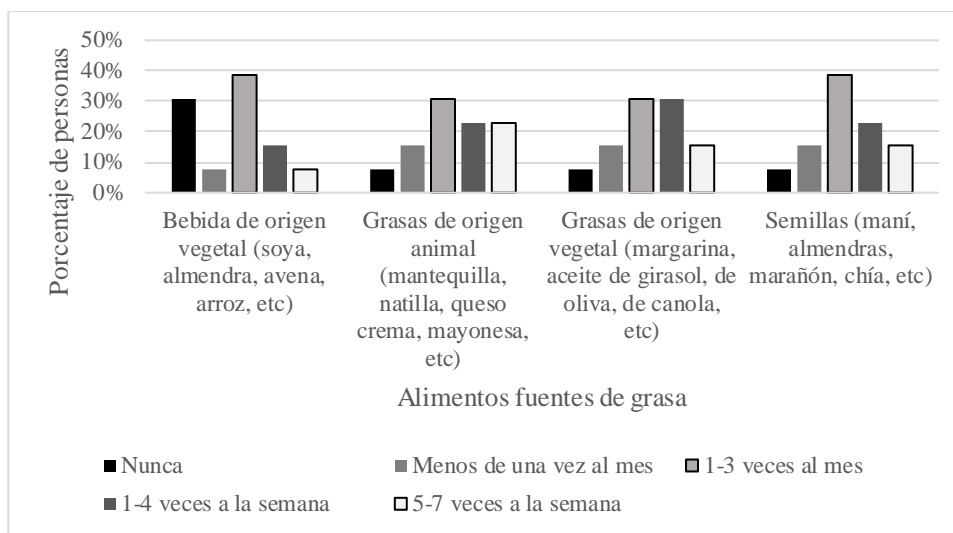


Figura 19. Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasa en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

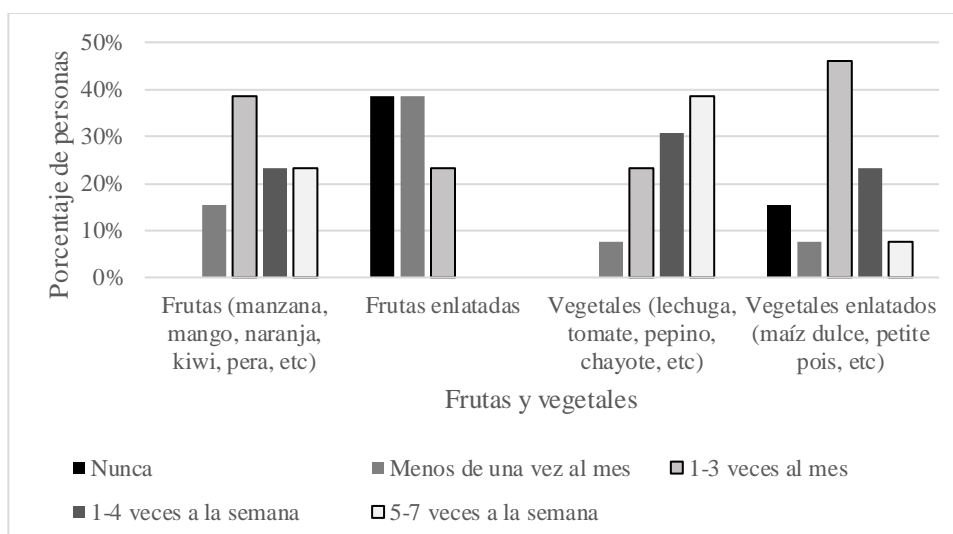


Figura 20. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

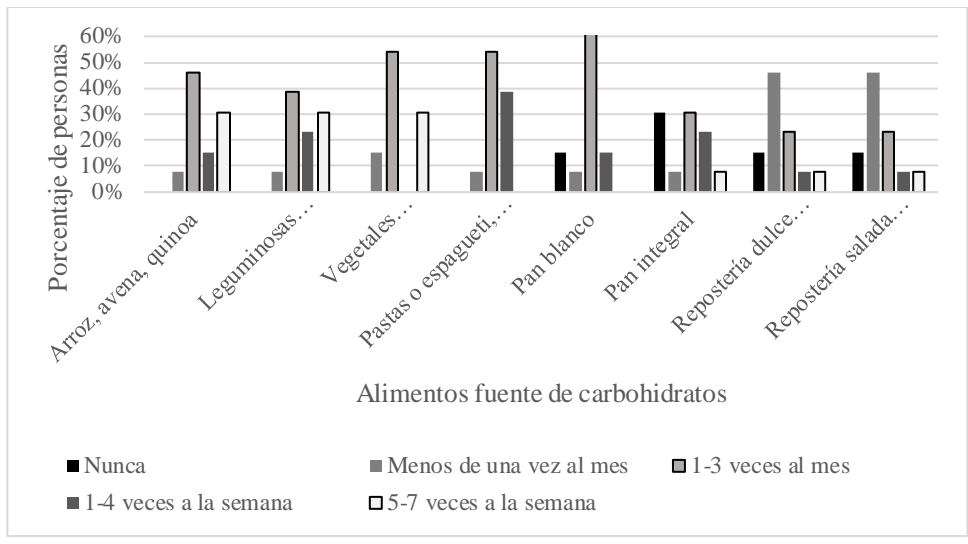


Figura 21. Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos en los participantes de la muestra de estudio, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

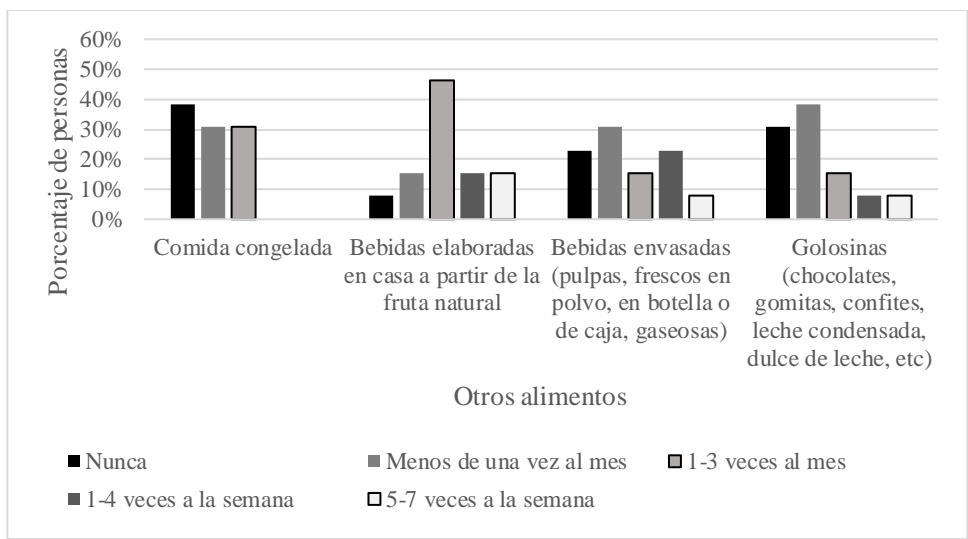


Figura 22. Frecuencia de consumo de otros alimentos en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Estilo de vida

A continuación, se presentan los resultados obtenidos sobre el estilo de vida de la muestra del plan piloto.

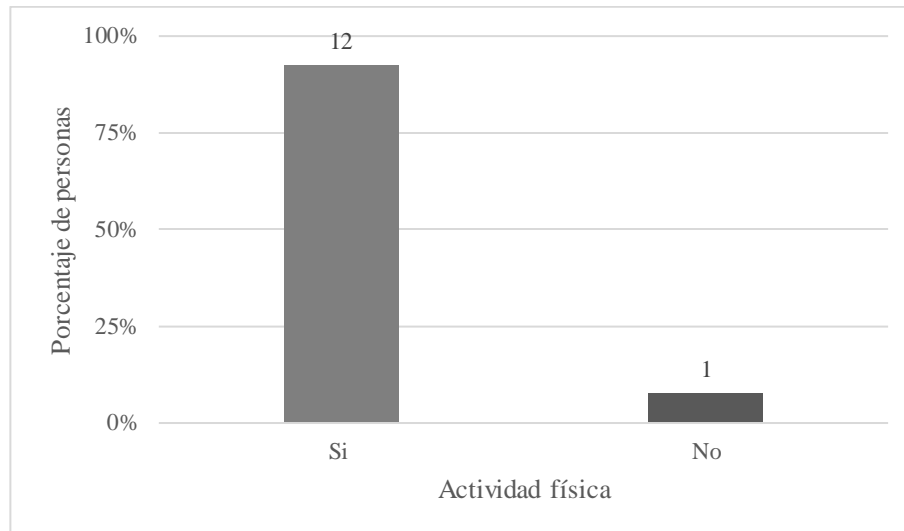


Figura 23. Porcentaje de personas que realizan actividad física según la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

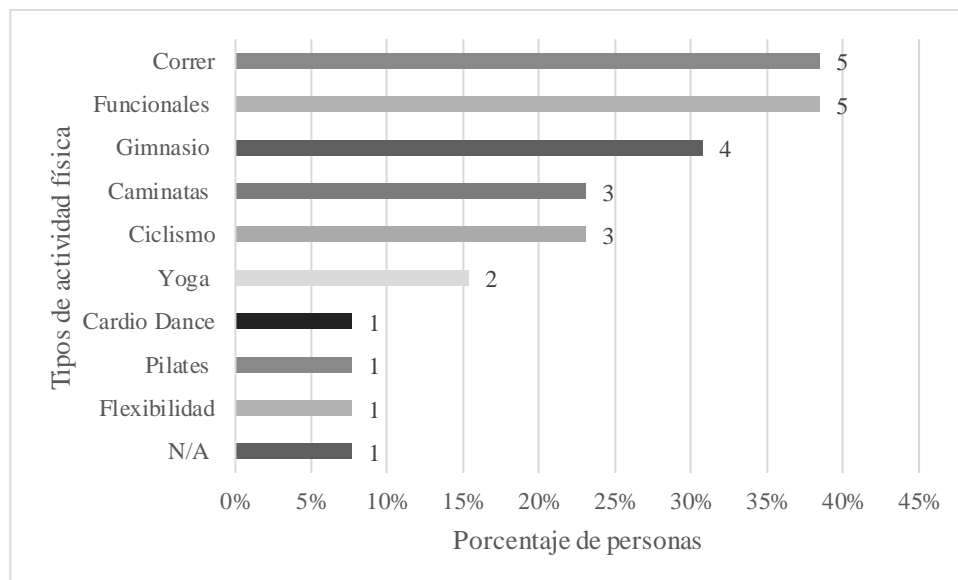


Figura 24. Tipos de actividad física que realiza la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 4. Aspectos relacionados a la frecuencia y tiempo destinado a la actividad física de la muestra de estudio, 2021

	N	%
Frecuencia en la que realizan actividad física		
1 vez por semana	1	8%
2-3 veces por semana	5	38%
4-5 veces por semana	2	15%
6 veces por semana	1	8%
Todos los días	3	23%
N/A	1	8%
Total	13	100%
Horas semanales dedicadas a realizar actividad física		
Menos de 1 hora	2	15%
1-2 horas	3	23%
5-6 horas	4	31%
Más de 6 horas	3	23%
N/A	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

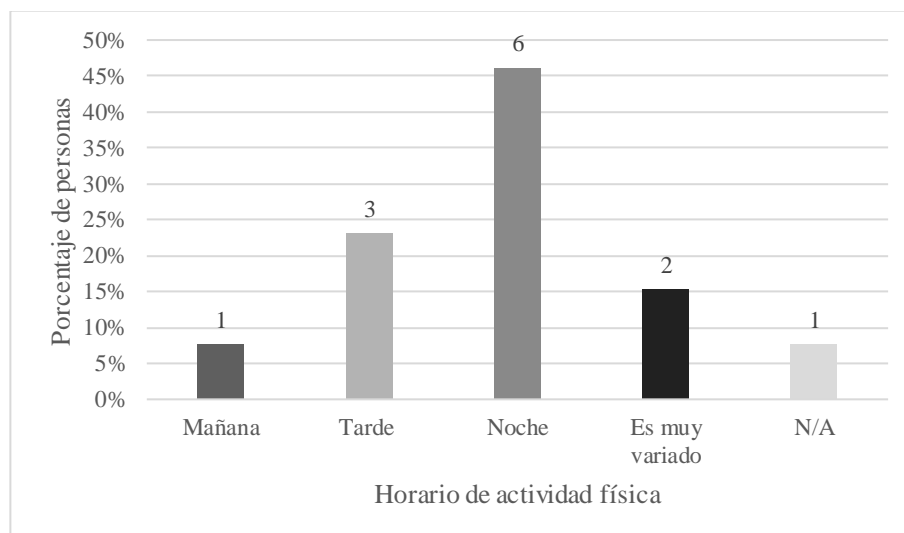


Figura 25. Horario en que se realiza actividad física según la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

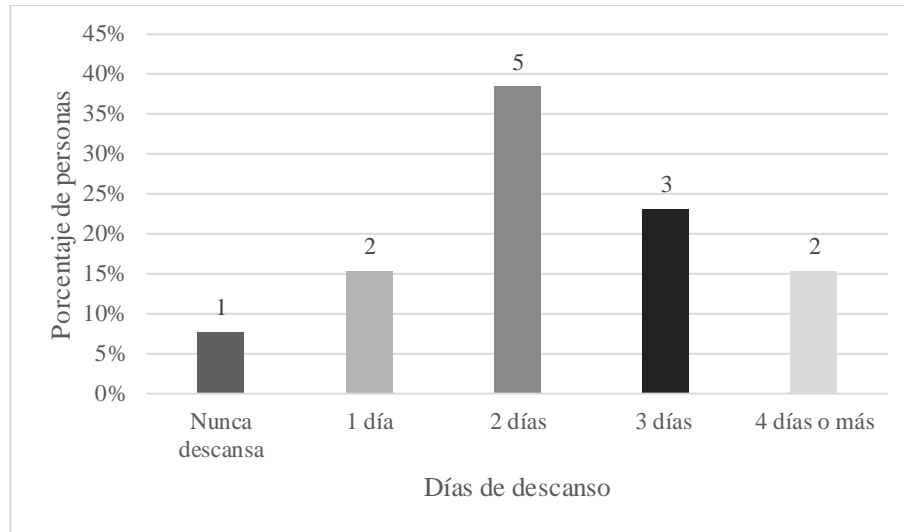


Figura 26. Número de días de descanso físico que realiza la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

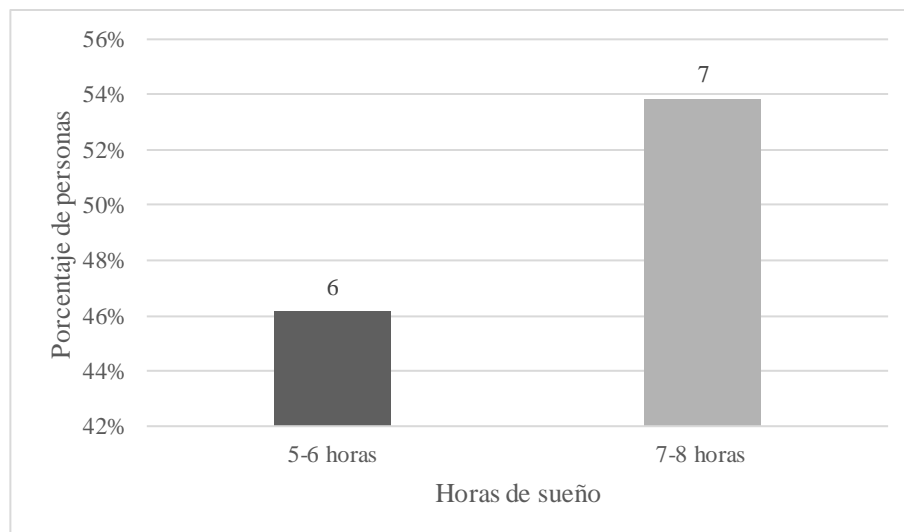


Figura 27. Horas de sueño diarias que realiza la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

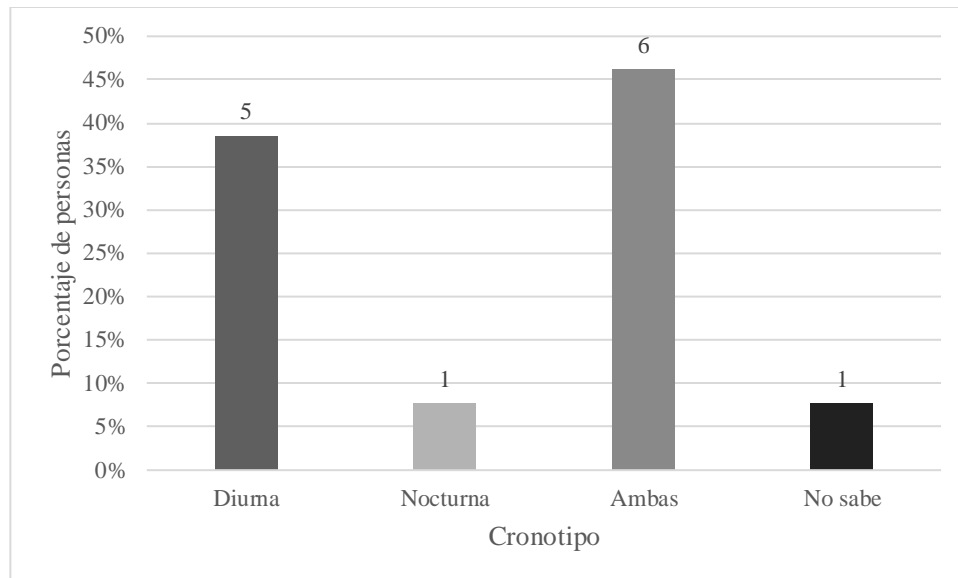


Figura 28. Cronotipo en la que se identifica la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

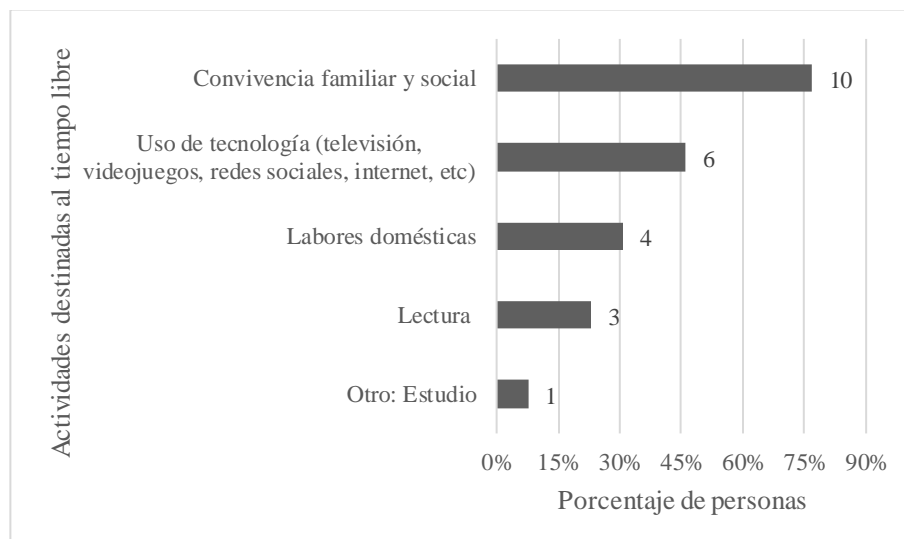


Figura 29. Actividades realizadas en el tiempo libre en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

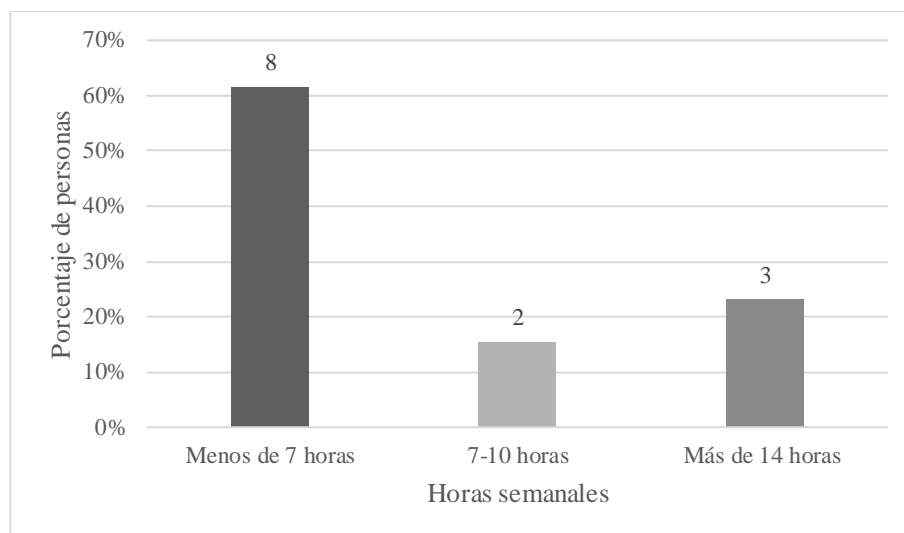


Figura 30. Horas semanales dedicadas a las actividades realizadas en el tiempo libre en la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 5. Aspectos relacionados con el consumo de alcohol obtenidos en la muestra del estudio, 2021

	N	%
Frecuencia de consumo de alcohol		
No bebe alcohol	4	31%
Menos de una vez al mes	4	31%
1-3 veces al mes	3	23%
1-4 veces al mes	2	15%
Total	13	100%
Tipo de alcohol consumido		
N/A	4	25%
Cerveza	3	19%
Vino	3	19%
Whisky	1	6%
Vodka	5	31%
Total	16	100%
Cantidad de alcohol consumida		
N/A	4	31%
1-3 copas/cervezas	5	38%
4-6 copas/cervezas	3	23%
Más de 6 copas/cervezas	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 6. Aspectos relacionados con el hábito de fumar obtenidos en la muestra del estudio, 2021

	N	%
Frecuencia de fumado		
No fuma	11	85%
Rara vez fuma	2	15%
Total	13	100%
Medios y tipos de consumo vinculados al fumado		
N/A	11	85%
N/R	1	8%
Cigarrillos	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

Condiciones de trabajo

A continuación, se presentan los resultados relacionados con las condiciones de trabajo de la muestra del plan piloto.

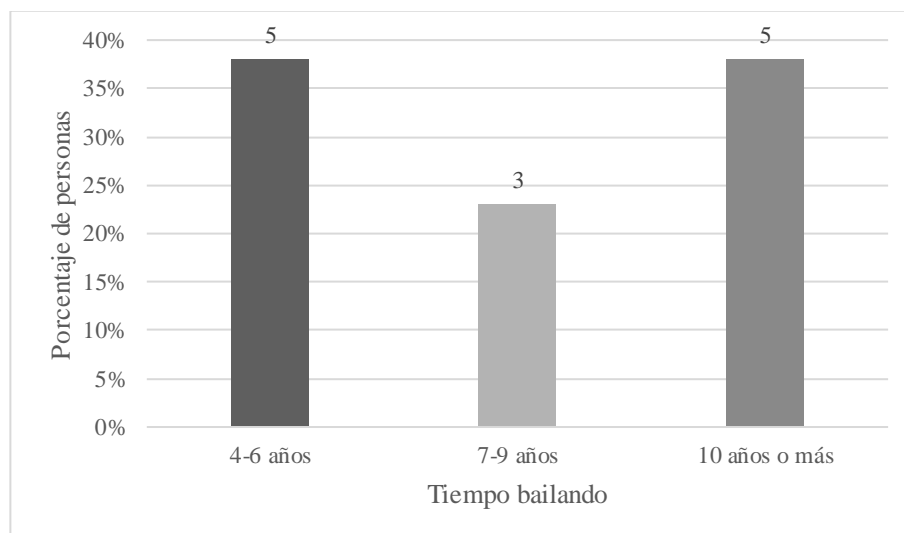


Figura 31. Clasificación de la muestra de estudio según los años bailando de forma constante de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

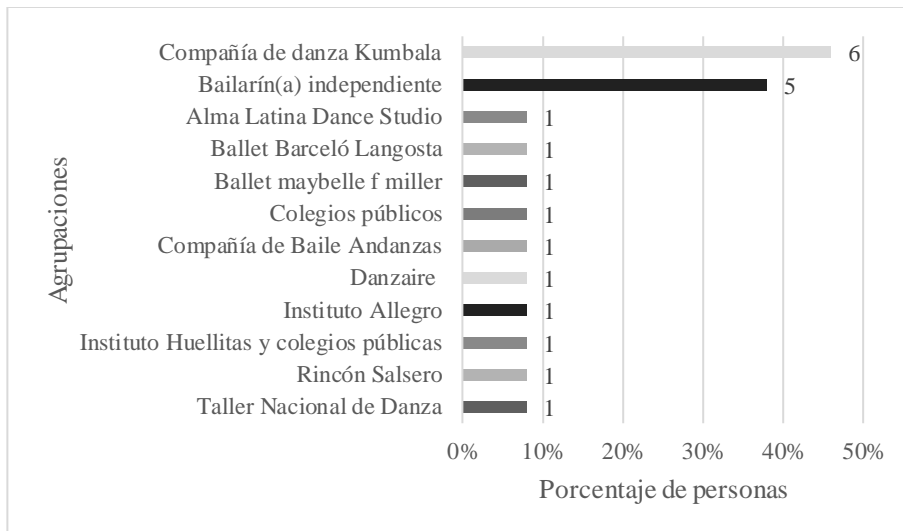


Figura 32. Agrupaciones de baile a las que pertenecen la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021
 Fuente: Elaboración propia, 2021

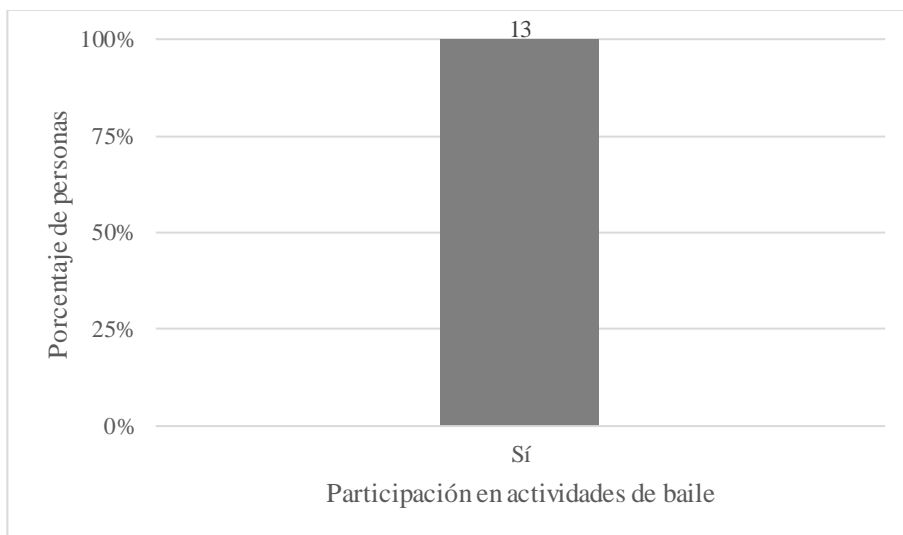


Figura 33. Participación en actividades de baile en los últimos dos años de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

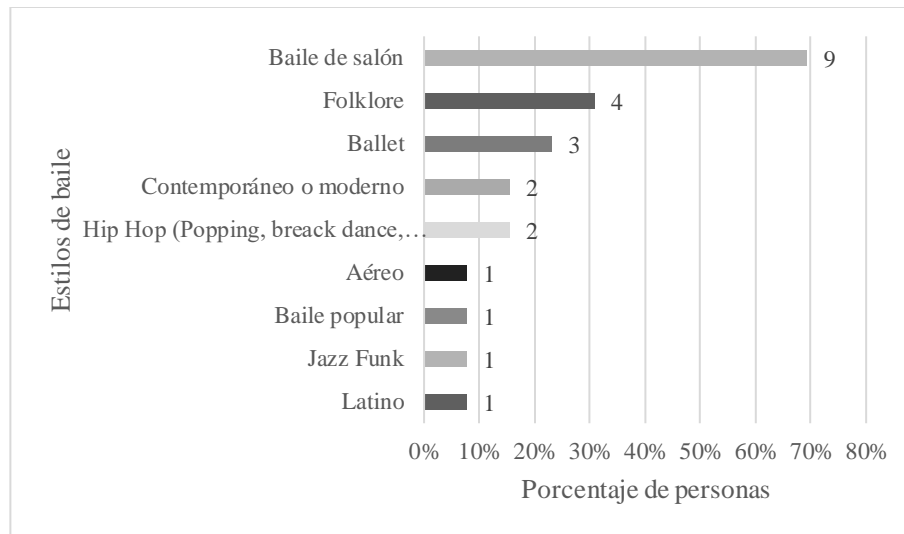


Figura 34. Estilos de baile que realiza con enfoque profesional la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

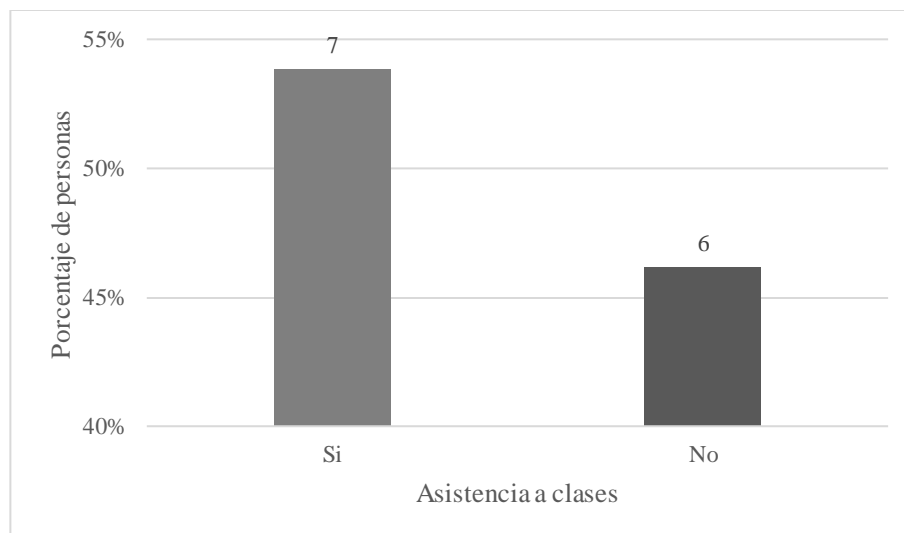


Figura 35. Asistencia a clases de baile como parte del entrenamiento profesional de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

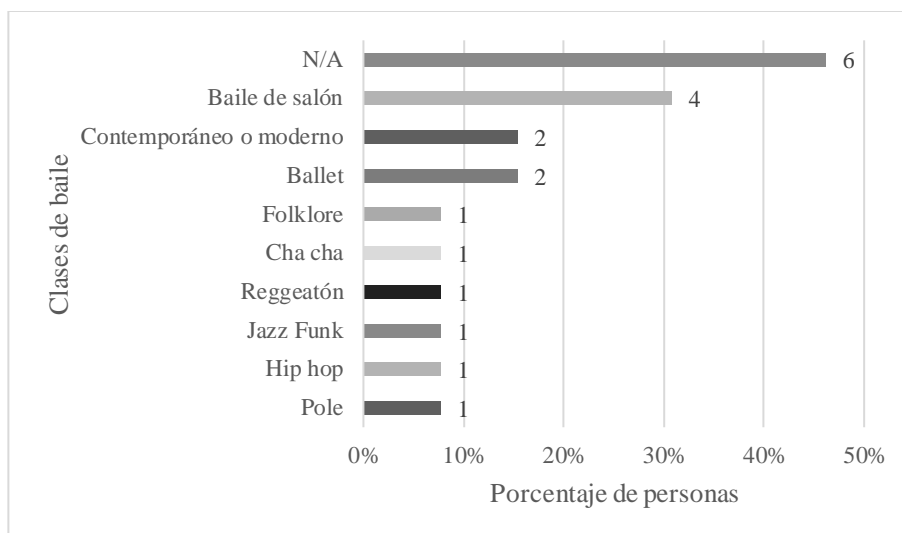


Figura 36. Clases de baile como parte del entrenamiento profesional de la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N ° 7. Distribución de los participantes del estudio según horas semanales dedicadas a clases de baile como parte del entrenamiento profesional y horas semanales destinadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, entre otros, 2021

	N	%
Horas semanales dedicadas a clases de baile como entrenamiento profesional		
N/A	6	46%
1 hora	1	8%
2-3 horas	2	15%
4-5 horas	1	8%
8-9 horas	1	8%
12-13 horas	1	8%
14-15 horas	1	8%
Total	13	100%
Horas semanales dedicadas a ensayos en temporada de presentaciones, competencias, etc		
2-3 horas	3	23%
4-5 horas	7	54%
6-7 horas	1	8%
10 horas o más	2	15%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

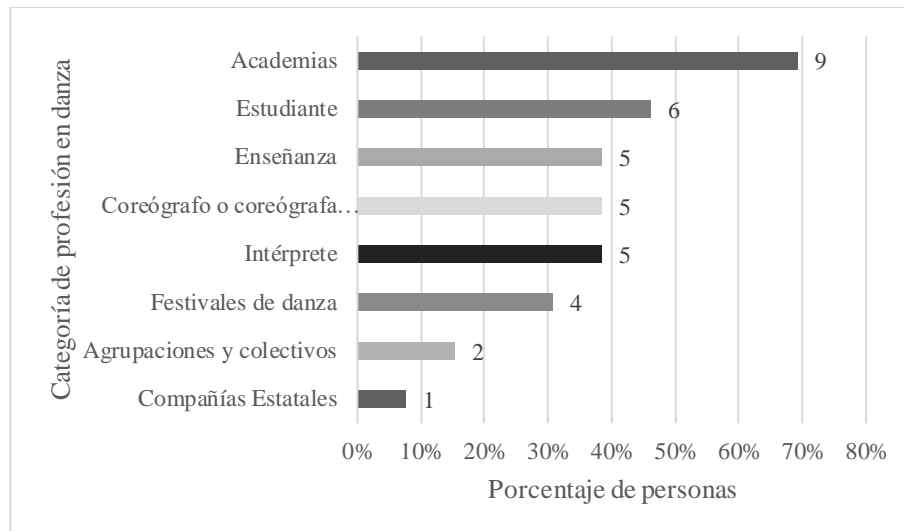


Figura 37. Categorías de profesión en danza a la que se encuentra activa la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

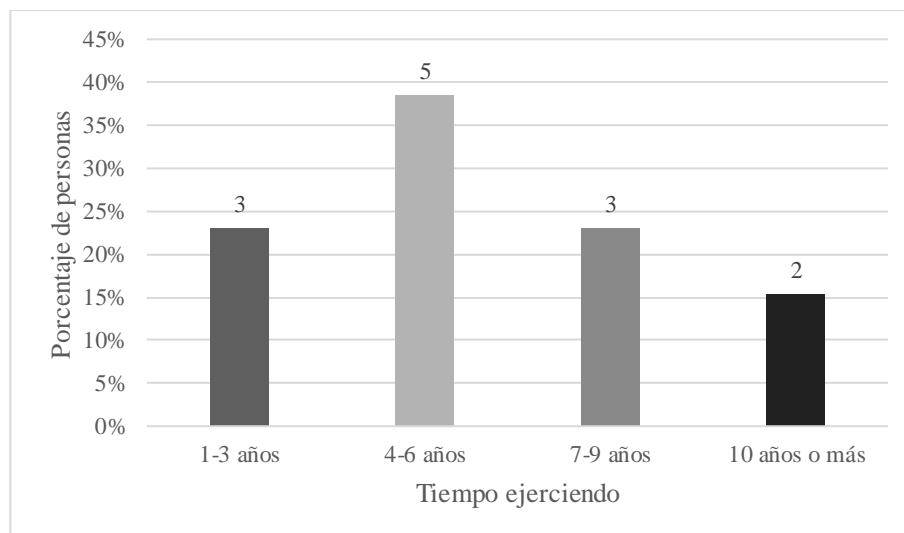


Figura 38. Tiempo ejerciendo como profesional en danza según la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N °8. Distribución de los participantes del estudio según el tiempo destinado a actividades relacionadas con la danza, ocupaciones diferentes a la danza y horas destinadas a dichas ocupaciones, 2021

	N	%
Horas semanales dedicadas a actividades relacionadas con la danza (planeación, montar coreografía, dar una clase, investigación, entre otras)		
Menos de 1 hora	2	15%
1-7 horas	10	77%
8-14 horas	1	8%
Total	13	100%
Ocupaciones diferentes a la danza		
Estudiante	8	50%
Empleado	5	31%
Emprendedor	3	19%
Solo danza	1	6%
Horas semanales dedicadas a ocupaciones distintas a la danza		
Menos de 1 hora	1	8%
1-7 horas	2	15%
8-14 horas	5	38%
22-28 horas	1	8%
Más de 28 horas	3	23%
N/A	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

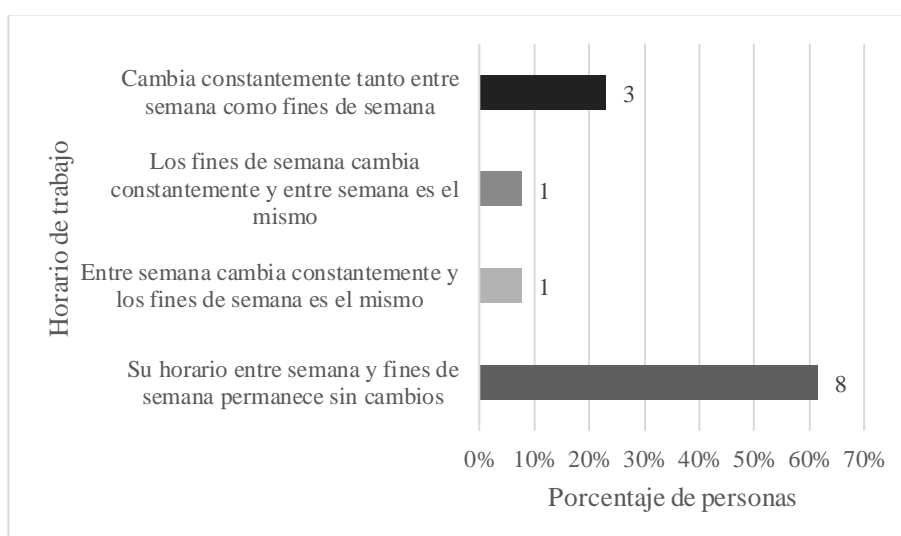


Figura 39. Horario de trabajo según como lo identifica la muestra de estudio de la prueba piloto, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021

Tabla N °9. Distribución según jornada laboral y la carga laboral según como lo identifica la población del estudio, 2021

	N	%
Jornada laboral		
De día	7	54%
(Ambas) De día y de noche	6	46%
Total	13	100%
Carga laboral		
Muy alta	3	23%
Alta	3	23%
Normal	6	46%
Baja	1	8%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021

Aspectos clínicos

A continuación, se muestran los resultados relacionados con los aspectos clínicos de la muestra participante del plan piloto.

Tabla N °10. Aspectos clínicos de la muestra de estudio, 2021

Aspectos clínicos	N	%
Patologías		
No	12	92%
Sí	1	8%
Colitis	1	8%
Gastritis	1	8%
Total	13	100%
Consumo de medicamento		
No	13	100%
Total	13	100%
Medicamentos ingeridos		
N/A	13	100%
Total	13	100%
Patrón de consumo de medicamentos		
N/A	13	100%
Total	13	100%

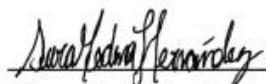
Fuente: Elaboración propia, 2021

ANEXO 3. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Sara Lucía Medina Hernández, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 8-0090-0782 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Relación entre los hábitos alimentarios con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de bailarines profesionales de ambos sexos de 18 a 64 años de la GAM, 2021, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho 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; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos 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, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los nueve días del mes de abril del año dos mil veintiuno.



Firma del estudiante

Cédula: 8-0090-0782

ANEXO 4. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 11 de abril del 2021

Universidad Hispanoamericana
Departamento de Registro

Estimados señores:

La estudiante Sara Medina Hernández, presenta su trabajo de investigación en la modalidad de tesis, titulado *"RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTILO DE VIDA Y LAS CONDICIONES DE TRABAJO DE BAILARINES PROFESIONALES DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA GAM, 2021"* el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutor, he estado pendiente y he verificado que al trabajo se le han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutorías, en relación a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, trabajo de campo, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.

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

	Rubro	Valor	Nota
a.	Originalidad del tema.	10 %	10.0
b.	Cumplimiento de entrega de avances.	20 %	20.0
c.	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación.	30 %	30.0
d.	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones.	20 %	20.0
e.	Calidad, detalle del marco teórico.	20 %	20.0
	Total	100 %	100.0

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

Atentamente:

Dr. Sergio Mora Mora -CPN: 162-09
Profesor Universidad Hispanoamericana

ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

San José, 20 de mayo de 2021

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Sara Lucía Medina Hernández**, cédula de identidad 8 0090 0782, titulado "RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTILO DE VIDA Y LAS CONDICIONES DE TRABAJO DE BAILARINES PROFESIONALES DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA GAM, 2021".

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arías
Nutricionista

ANEXO 6. CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA CONSULTA Y PUBLICACIÓN EN EL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO

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, 23 de julio del 2021


Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Sara Lucía Medina Hernández con número de identificación 8-0090-0782 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación entre los hábitos alimentarios con el estilo de vida y las condiciones de trabajo de bailarines profesionales de ambos sexos de 18 a 64 años de la GAM, 2021" presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; 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,

 800900782
Firma y Documento de Identidad