

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

FACULTAD DE CIENCIAS Y FILOSOFÍA

“ALBERTO CAZORLA TALLERI”



**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS BAILARINES DEL BALLET
MUNICIPAL DE LIMA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA
POR COVID 19**

Autora:

Pamela Juarez Montalban.

**Tesis para optar el Título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

Piura-Perú

2022

Asesor de tesis:

Mg. Óscar Samuel Aquino Vivanco.

Jurado Calificador

Presidente: Dra. Luz Carbajal Arroyo.

Vocal: Mg. Martín Máximo Chávez Escudero.

Secretario: Mg. Ricardo Jonah Suazo Fernández.

DEDICATORIA

Al Creador del Universo, por el regalo de mi existencia que me ha dado. Te dedico de forma única y especial, con todo el infinito amor que hay en mí, este estudio que he elaborado. Conoces toda la senda que he experimentado hasta el momento y el resto de ella. Sólo tú eres mi guía, mi padre celestial y mi mejor amigo.

A mi preciosa y maravillosa estrella, aquella que me guía y fortalece en cada paso que doy. Todo lo que hago y logro te lo dedico de forma muy especial para ti.

Con mucho amor, me dedico a mí misma, este mágico estudio, porque, soy consciente de todo lo que he vivido durante mi trayecto para llegar hasta aquí. Sé con certeza, que, con fe, paciencia, amor, perseverancia, humildad, alegría, fortaleza interior y esperanza, todo llega y ocurre en el momento, en el lugar y en el orden perfecto.

A mi familia terrenal, les dedico con mucho amor mi estudio de investigación, gracias por el bello hogar y lazo que tenemos los unos a los otros. Por estar conmigo, por brindarme su amor y apoyo en todo momento.

A mis grandes mentores, Louise L. Hay y Wayner Dyer, por formar parte de mi viaje y por haber contribuido en mi formación en todos los ámbitos de mi vida. Donde se encuentren, continúen siendo seres de luz y amor. Porque, sus enseñanzas, hicieron de mí un ser mucho mejor de lo que era.

Con amor, Pamela.

AGRADECIMIENTOS

Al Ser Superior, las palabras me quedan cortas para expresarte mi profunda gratitud. Gracias por enseñarme a disfrutar y valorar mi existencia, tu creación, los placeres de la vida y todo lo maravilloso que hay en ella. Por colocar en mi camino, las personas, situaciones, recursos y todo tipo de asistencia, que ha sido necesaria y perfecta para mí, para poder seguir creciendo y evolucionando a lo largo de este camino físico.

A mis padres, con infinito amor, gracias por haberme dado el regalo de la vida. Y, la libertad de permitirme, escoger y hacer lo que yo realmente eh querido para mí, siempre tan comprensivos, respetuosos y apoyándome en cada decisión que he tomado. *Su amor, sus sonrisas y apoyo incondicional permanecen dentro mí, adondequiera que vaya.* Estoy agradecida, por la familia terrenal que la vida me permite tener.

A mis hermanos, cada uno, con su propia personalidad y forma de ser, me han enseñado, a través, de su ejemplo, a descubrir e ir por aquello que quiero y merezco para mí. Gracias por todo lo que me han brindado, enseñado y compartido. Su amor y apoyo han sido fundamental en mi senda individual.

A mis sobrinos, por enseñarme, a regresar y disfrutar lo básico de la vida. Observarlos y compartir con ustedes, me ayudó a descubrir, aún más, cuan grandiosa e infinita es la creación divina; así como, diferentes aspectos de ella y de mí.

A mis grandes maestros, Louise y Wayne, aparecieron justo en el momento perfecto. Les tengo un profundo amor y agradecimiento, porque, su ejemplo y sus enseñanzas son admirables. Adondequiera que vaya, su amor, aliento y guía están impregnadas en mi ser, haciéndolas parte de mi travesía. *Les agradezco, absolutamente por todo.* Y, ahora que ya no están en este mundo terrenal, sé que donde estén, continúan disfrutando de la belleza de la vida como lo hicieron, mientras, estaban en este plano físico.

A mi querida tía Mary y su hermosa familia. Por ayudarme desde los inicios de mi estadía, gracias por haberme brindarme su apoyo, compañía, consejos y amor incondicional en cada momento.

A mis grandes amistades, cuyo lazo se ha fortalecido y perdurado con el pasar de los años, Lei, Blanquita, Teletubi, Picachu, Zambo, Julio y Pol. A ustedes, gracias por sus sabios consejos, aliento, apoyo, cariño, risas, comprensión infinita y demás. Es grato tenerlos en mi vida y considerarlos parte de mi familia.

A Vanessa León, gracias a la vida por haberte colocado en mi camino. Eres admirable, gracias por tu comprensión, escucha y ayuda brindada. Tu labor es increíble y te agradezco mucho por todo lo que realizas.

Al Doctor Paolo Valera y su gran equipo, gracias por todo el apoyo, por compartirme sus enseñanzas, experiencias, confianza y motivación. Gracias por enseñarme a ver la vida desde otra perspectiva. Doctor Paolo, es un excelente líder, que la vida lo siga bendiciendo junto a todos los integrantes de su equipo, porque, su labor y la forma cómo lo realizan es grandiosa y admirable.

Gracias a Lucy Telge, directora del Ballet Municipal de Lima, Úrsula Cano y Guadalupe Sosa, profesoras de ballet, por permitirme realizar mi estudio en su establecimiento, por el apoyo, comprensión, trato agradable y acogedor.

A mis queridas bailarinas y queridos bailarines del Ballet Municipal de Lima, por haberme ayudado a realizar esta actividad, a pesar de las circunstancias, tuvieron la actitud y el ánimo de apoyarme. Gracias por compartirme sus experiencias personales y también, en el ámbito profesional dentro de esta danza clásica. Su labor es admirable y deseo que cada uno de ustedes continúen haciéndolo con esa pasión y alegría que pude observar durante sus ensayos. ¡Que la vida los bendiga siempre!

A Rubén Durán, docente de la UPCH. Le agradezco profundamente por su ayuda en esta actividad y en especial, por su grandiosa paciencia, comprensión que ha tenido durante todo este proceso de desarrollo. Es admirable la pasión con la que explica y realiza sus actividades.

A Óscar Aquino, asesor de mi estudio de investigación, gracias por su apoyo y ánimo que me ha brindado durante todo este proceso. Agradezco sus enseñanzas y consejos profesionales.

Al Programa de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC), por haberme dado la oportunidad de estudiar una carrera profesional y de calidad en la UPCH. Esta oportunidad académica me ha permitido avanzar, crecer, aportar y aprender en diferentes aspectos de mi vida.

¡Los bendigo con infinito amor a cada uno de ustedes!

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-------------------|
| I. INTRODUCCIÓN..... | Pág. 1-5 |
| II. OBJETIVOS..... | Pág. 5-6 |
| OBJETIVO GENERAL..... | Pág. 5-6 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | Pág. 5-6 |
| III. JUSTIFICACIÓN..... | Pág. 6 |
| IV. MATERIAL Y MÉTODOS..... | Pág. 7-20 |
| 4.1 DISEÑO DE ESTUDIO..... | Pág. 7 |
| 4.2 VARIABLES..... | Pág. 7 |
| 4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... | Pág. 8-12 |
| 4.4 POBLACIÓN..... | Pág. 13 |
| 4.5 RECOLECCIÓN DE DATOS..... | Pág. 14-19 |
| 4.6 ANÁLISIS DE DATOS..... | Pág. 19-20 |
| 4.7 ASPECTOS ÉTICOS..... | Pág. 20 |
| V. RESULTADOS..... | Pág. 20-31 |
| VI. DISCUSIÓN..... | Pág. 32-40 |
| VII. FORTALEZAS Y LIMITACIONES..... | Pág. 40-41 |
| VIII. CONCLUSIONES..... | Pág. 41-42 |
| IX. RECOMENDACIONES..... | Pág. 42 |
| X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | Pág. 43-49 |
| XI. ANEXOS..... | Pág. 50-67 |

RESUMEN

Introducción: El ballet es una danza artística, altamente perfeccionada, que busca un tipo de cuerpo específico, es decir, hace hincapié en la silueta del bailarín, la cual, depende del sexo, edad, años de experiencia, alimentación, entre otros. Por ello, es fundamental conocer los hábitos alimentarios de esta población de interés, con el fin de mejorar su estado de salud. **Objetivo:** Describir los hábitos alimentarios en los bailarines del Ballet Municipal de Lima en el contexto de la pandemia por Covid 19. **Metodología:** Se incluyeron a todos los bailarines, que, manifestaron de forma voluntaria, participar de esta investigación. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Un cuestionario sobre las Características Sociodemográficas y Hábitos Alimentarios, los cuales fueron aplicados, a través, de una entrevista virtual por la plataforma zoom, previa coordinación con la investigadora de estudio y el participante. **Resultados:** El 72% de la población está dentro del rango de 18 a 29 años de edad. El 84% de los bailarines recibieron información nutricional, de los cuales el 60% fue por parte de un Nutricionista. Además, se reporta que, el 88% de la población de ballet presenta hábitos alimentarios no saludables y el 12% tiene hábitos alimentarios saludables. **Conclusión:** Los bailarines del Ballet Municipal de Lima presentaron hábitos alimentarios no saludables en el contexto de la pandemia por Covid 19. **Limitaciones:** El estudio tuvo una población pequeña de 25 participantes y la recolección de datos se obtuvo por una entrevista virtual debido a la pandemia por Covid 19.

Palabras claves: Ballet, características sociodemográficas, hábitos alimentarios, entrevista virtual.

ABSTRACT

Introduction: Ballet is a highly perfected artistic dance that seeks a specific body type, that is, it emphasizes the dancer's silhouette, which depends on sex, age, years of experience, diet, among others. Therefore, it is essential to know the eating habits of this population of interest, in order to improve their health status. **Objective:** To describe the eating habits in the dancers of the Municipal Ballet of Lima in the context of the Covid 19 pandemic. **Methodology:** All the dancers who voluntarily stated that they participated in this research were included. The instruments used were: A questionnaire on Sociodemographic Characteristics and Eating Habits, which were applied through a virtual interview on the zoom platform, prior coordination with the study researcher and the participant. **Results:** 72% of the population is within the range of 18 to 29 years of age. 84% of the dancers received nutritional information, of which 60% was from a Nutritionist. In addition, it is reported that 88% of the ballet population has unhealthy eating habits and 12% has healthy eating habits. **Conclusion:** The dancers of the Municipal Ballet of Lima presented unhealthy eating habits in the context of the Covid 19 pandemic. **Limitations:** This study had a small population of 25 participants and data collection was obtained through a virtual interview due to the pandemic by Covid 19.

Key words: Ballet, sociodemographic characteristics, eating habits, virtual interview.

I. INTRODUCCIÓN

El ballet o danza clásica, es un arte de movimiento específico que ha evolucionado a través de los años. (1) El término ballet se deriva del italiano “balletto”, que significa baile en español y surgió en la época del renacimiento italiano (1400-1600). Tuvo mayor acogida en Rusia y, años después, se extendió a los demás países. (2) (3)

Asimismo, es considerada una representación de danza que se desarrolla en un escenario e incluye música, decorado y uniformidad en los pasos del bailarín, con el fin de mostrar un buen espectáculo al público. (4)

El ballet clásico se diferencia de otras danzas, porque, su estructura estética y técnica es la más exigente y rígida corporalmente. Se basa en dos partes: La primera; se denomina “Barra”, es una fase preparatoria donde el bailarín realiza una sucesión de pasos cortos por ambos lados, los cuales tienen una duración de 1 minuto aproximadamente. La segunda; llamada “Centro”, en esta etapa el bailarín realiza los pasos en profundidad, según el personaje que va a interpretar en la obra escénica. (5)

Desde el punto de vista físico y estético, las bailarinas buscan tener un cuerpo longilíneo, delgado y flexible, porque, eso transmite feminidad, fineza y delicadeza. En el caso del bailarín, busca tener un cuerpo vigoroso, ya que, transmite masculinidad y fuerza, dentro de la danza clásica. (6)

Por ello, el ballet se caracteriza por ser una danza artística, altamente perfeccionada, que busca un tipo de cuerpo específico, es decir, hace hincapié en la esbeltez y linealidad de la silueta del bailarín, la cual, depende del sexo, edad, horas de entrenamientos, años de práctica, alimentación, estilo de vida, entre otros factores. (7)

Asimismo, se conforma por las dimensiones, composición, movimiento, estatura, proporcionalidad ósea y la forma del cuerpo del individuo. Así que, la figura del bailarín, tiene un rol importante en la opinión pública. Sobre todo, ante espectadores críticos con juicios estéticos y culturales establecidos. (8,9)

Además, la técnica del ballet es muy compleja, porque, sus pasos son codificados y el bailarín necesita de una gran concentración para mantener una adecuada flexibilidad, coordinación muscular y ritmo musical de todo su cuerpo.

Por ello, los bailarines empiezan su práctica en esta danza desde edades tempranas, alrededor de los 5 u 8 años. (2) Etapa en la cual su crecimiento y desarrollo, pueden ser afectados, ya que, el ballet requiere de un ejercicio físico intenso. Por tal razón, es importante una alimentación balanceada, que les permita cubrir sus requerimientos nutricionales. (2)

Por ende, si un bailarín de ballet, quiere tener éxito durante su práctica en esta danza clásica, va a depender de su alimentación, inclinación por su profesión, compromiso, desempeño, sacrificio, exigencia, estética, adecuado estado fisiológico, salud física y mental, entre otros. Caso contrario, pueden fracasar en esta profesión. (10)

También, el ballet requiere, mucha habilidad, precisión de movimiento, poder, fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y agilidad, por eso, el bailarín se somete a horarios muy exigentes de entrenamiento. (11)

Por tal razón, es necesario evaluar los diversos factores que influyen en el estado de salud y rendimiento físico de esta población de interés como: categoría del ballet que se encuentran, porque, no es lo mismo bailar como aficionado, principiante y profesional, frecuencia, intensidad, tiempo de ensayos y personaje que desempeña en la obra escénica. (12)

Así como, los hábitos alimentarios que tienen en su vida diaria. Ya que, es fundamental, que estos bailarines tengan una adecuada alimentación que les permita cubrir sus requerimientos nutricionales por el alto gasto de energía que tienen.

Los hábitos alimentarios, son un conjunto de conductas voluntarias, conscientes y repetitivas que el individuo tiene para seleccionar y consumir determinados grupos de alimentos y bebidas, con una frecuencia que varía por factores económicos, sociales, ambientales y psicológicos. (13, 14)

Además, estos comportamientos principalmente se aprenden en la familia, formando así modelos de conducta y aprendizaje que se mantienen en el tiempo y, que, van a repercutir de manera propicia o no en el estado de salud de la persona. (15)

Cabe resaltar, que, estas mismas conductas pueden variar por las influencias sociales, factores fisiológicos, medios de comunicación, prácticas socioculturales, costumbres, creencias, entre otros.

Según Mongue (16), menciona que, el género, edad, nivel de conocimiento, factores geográficos, sociales, culturales, religiosos y económicos, también, pueden influir en los hábitos alimentarios del individuo. Por tal razón, se busca fomentar prácticas alimentarias saludables, puesto que, la alimentación, influye en el rendimiento del bailarín. (17)

Por otra parte, cabe destacar la importancia de la hidratación en esta población, ya que, el agua es un elemento indispensable para conservar la temperatura corporal del individuo, evita la deshidratación, reduce la fatiga y cansancio. (18)

Se recomienda a las personas físicamente activas, un consumo de 2 a 2.5 litros de agua al día y en ocasiones, se les sugiere un consumo moderado de bebidas rehidratantes establecido por un profesional especializado. (18)

Sin embargo, según la evidencia científica, menciona que, esta población debe evitar el consumo de bebidas energizantes. Ya que, el consumo excesivo de estas mismas conlleva a desarrollar arritmias, problemas cardiovasculares, digestivos o alteración en el sistema nervioso de la persona. (19)

Por tanto, se recomienda evaluar las prácticas alimentarias e hidratación que tiene este grupo poblacional, porque, es muy habitual encontrar una alta despreocupación por la dieta y consumo de bebidas, debido a conductas y costumbres inadecuadas o simple desconocimiento. (5)

Por ende, si esta población tuviera hábitos alimentarios no saludables. Estos consisten en comportamientos de omisión de comidas, bajo consumo de porciones recomendadas según grupos de alimentos y conductas incorrectas de hidratación. (20)

Esto los conlleva a tener un alto riesgo de padecer enfermedades, con posible disminución de su peso corporal, deficiencias nutricionales, trastornos menstruales, dolor o debilidad muscular, trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia nerviosa, lesiones, cansancio físico y mental, entre otros, lo cual afectará su práctica de ballet. (21)

La Ciudad de Lima, alberga una de las compañías más reconocidas el Ballet Municipal de Lima, una Institución no lucrativa cuya finalidad es difundir el arte del ballet clásico. Por ello, ofrece la mejor preparación posible a los jóvenes integrantes, cuyo rango es de 17 a 40 años de edad. (22)

El Ballet Municipal de Lima, tiene entre sus obras de ballet más destacadas: Romeo y Julieta, Cascanueces, El Quijote de la Mancha, Cenicienta, La Perricholi. Su esfuerzo, disciplina, compromiso, pasión y entusiasmo de todos los integrantes de esta compañía, han sido reconocidos en sus diversas presentaciones dentro del país como en Lima, Piura, Chiclayo, Trujillo, Huancayo, Juliaca y Arequipa. Así como, en el extranjero en países como Bolivia, Cuba, Paraguay y Ecuador. (22)

Sus obras escénicas se desarrollaban en el Teatro Municipal de Lima, con 4 a 6 presentaciones al año, donde las personas aficionadas a esta danza clásica asistían para apreciar y observar sus grandiosas funciones. (22)

Sin embargo, en Perú, en el año 2020 surgió la pandemia por Covid 19. Lo cual ha traído consigo cambios en diferentes ámbitos para la sociedad. Y, la población que practica ballet tampoco se quedó atrás, lo cual generó cambios en la práctica, ensayos y presentaciones de estos bailarines.

Durante el mes de abril del mismo año, el Gobierno del Perú decretó cuarentena a nivel nacional, restringiendo todo tránsito público de la población. Por tal razón, los integrantes del Ballet Municipal de Lima, se vieron en la obligación de realizar su práctica de danza clásica desde casa, a través, de plataformas virtuales como: zoom, meet, Facebook, entre otros y sus horarios de entrenamiento se redujeron a una hora y media de lunes a sábado. Sin embargo, antes de la pandemia, era de 9 de la mañana hasta la 1 de la tarde de lunes a sábado.

Por lo cual, esto pudo haber generado cambios en su rutina de alimentación e hidratación. Ya que, las horas de entrenamiento y ritmo de vida habían cambiado. De modo que, esta investigación tiene como objetivo, describir los hábitos alimentarios en los bailarines del Ballet Municipal de Lima en el contexto de la pandemia por Covid 19, puesto que, la alimentación e hidratación influyen en el rendimiento físico y estado de salud del bailarín. (19)

II. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Describir los hábitos alimentarios de los bailarines del Ballet Municipal de Lima en el contexto de la pandemia por Covid 19.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir las características sociodemográficas de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, en el contexto de la pandemia por Covid 19.
- Describir la frecuencia de los alimentos por semana, de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, en el contexto de la pandemia por Covid 19, según cada grupo de alimentos y bebidas.
- Describir los hábitos alimentarios de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, en el contexto de la pandemia por Covid 19, según alimentos protectores y dañinos.

- Describir los hábitos alimentarios de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, en el contexto de la pandemia por Covid 19, según alimentos protectores, dañinos y consumo de bebidas, según características sociodemográficas.

III. JUSTIFICACIÓN

En Perú, existe poca literatura científica que ha evaluado los hábitos alimentarios en bailarines de ballet, por tanto, no se conoce en qué medida cuentan con una educación y asistencia nutricional adecuada. Los investigadores se ven obligados a asemejar esta danza a otros deportes mucho más estudiados. Sin embargo, a pesar de que sean aproximaciones no son las recomendaciones específicas y precisas que necesita este grupo poblacional. (23)

Además, con la información obtenida de este estudio, pueden beneficiarse otras instituciones, colegios o academias que se dedican a esta danza clásica o afines a ella, ya que, tendrán mayor conocimiento sobre las prácticas alimentarias saludables que deben mantener sus integrantes y así, puedan realizar acciones favorables que fortalezcan y mejoren la calidad de vida de estos mismos.

En consecuencia, la presente investigación, busca crear conciencia en los bailarines del Ballet Municipal de Lima sobre la importancia de tener hábitos alimentarios saludables durante su vida diaria. Ya que, influye en su estado de salud y rendimiento físico.

IV. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1 DISEÑO DE ESTUDIO

El estudio es de tipo descriptivo, observacional y de corte transversal.

4.2 VARIABLES

Las variables principales son:

1. Hábitos alimentarios.
2. Características sociodemográficas.

4.3. Operacionalización de variables

| Variable (Teórica) | Definición | Dimensiones | Indicadores (Variables empíricas) | Escala y valores |
|----------------------|---|--|---|--|
| Hábitos alimentarios | Son un conjunto de conductas voluntarias, conscientes y repetitivas que el individuo tiene para seleccionar y consumir determinados grupos de alimentos y bebidas, con una frecuencia que varía por factores económicos, sociales, ambientales y psicológicos. (13, 14) | <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de comidas. | <ul style="list-style-type: none"> • Número de veces de comidas por semana, de: <ul style="list-style-type: none"> - Desayunos. - Refrigerios de media mañana. - Almuerzos. - Refrigerios de media tarde. - Cenas. | De razón: <ul style="list-style-type: none"> • 5- 25 puntos. Ordinal: <ul style="list-style-type: none"> • Diario: 5 puntos. • 4-6 veces por semana: 4 puntos. • 2-3 veces por semana: 3 puntos. • 1 vez por semana: 2 puntos. • Nunca: 1 punto. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de bebidas, alimentos protectores y dañinos. | <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de alimentos protectores: <ul style="list-style-type: none"> - Lácteos. - Frutas. - Verduras. - Pescado. - Carnes blancas. - Huevos. - Leguminosas. | De razón: <ul style="list-style-type: none"> • 12-60 puntos. Ordinal: <ul style="list-style-type: none"> • Diario: 5 puntos. • 4-6 veces por semana: 4 puntos. • 2-3 veces por semana: 3 puntos. |

| Variable (Teórica) | Definición | Dimensiones | Indicadores (Variables empíricas) | Escala y valores |
|--------------------|------------|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Cereales. - Aceites vegetales. - Frutos secos. - Bebidas rehidratantes. - Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • 1 vez por semana: 2 puntos. • Nunca: 1 punto. |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de alimentos dañinos: <ul style="list-style-type: none"> - Frituras. - Mantecas. - Carnes rojas. - Comida rápida. - Golosinas. - Snacks salados. - Café. - Bebidas azucaradas. - Bebidas alcohólicas. - Bebidas energizantes. | <p>De razón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-50 puntos. <p>Ordinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diario: 5 puntos. • 4-6 veces por semana: 4 puntos. • 2-3 veces por semana: 3 puntos. • 1 vez por semana: 2 puntos. • Nunca: 1 punto. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de hábitos alimentarios según consumo | <ul style="list-style-type: none"> • Hábito alimentario según consumo de grupos de alimentos protectores por semana. | <p>De razón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludable: 68-85 puntos. • No saludable: 17-67 puntos. |

| Variable (Teórica) | Definición | Dimensiones | Indicadores (Variables empíricas) | Escala y valores |
|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | | de alimentos protectores y dañinos. | • Hábito alimentario según consumo de grupos de alimentos dañinos por semana. | De razón: • Saludable: 40-50 puntos. • No saludable: 10-39 puntos. |
| | | | • Hábitos alimentarios según consumo de grupos de alimentos protectores y dañinos. | De razón: • Saludable: 108-135 puntos. • No saludable: 27-107 puntos. |
| Características sociodemográficas | Son el conjunto de características biológicas, sociales, socioculturales propias del individuo y que, pueden ser medibles dentro del contexto de la danza clásica. (17) | • Características demográficas. | • Sexo. | Nominal: • Varón. • Mujer. |
| | | | • Edad. | De razón: • 18 a 40 años cumplidos. Nominal: • De 18 a 29 años. • De 30 a 40 años. |
| | | • Características referidas a la práctica del ballet. | • Años de práctica de ballet. | De razón: • 5 a 30 años. Nominal: • 5 a 15 años. • 16 a 30 años. |

| Variable (Teórica) | Definición | Dimensiones | Indicadores (Variables empíricas) | Escala y valores |
|--------------------|------------|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Categoría del ballet. | <p>Nominal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailarines principales. • Primeros solistas. • Solistas. • Cuerpo de baile. <p>Nominal (recategorización):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailarín principal o Solista. • Cuerpo de baile. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Características sociales. | <ul style="list-style-type: none"> • Condición materna o paterna. | <p>Nominal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es madre/padre. • No es padre/madre. |

| Variable (Teórica) | Definición | Dimensiones | Indicadores (Variables empíricas) | Escala y valores |
|--------------------|------------|-------------|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Recibió información nutricional sobre cómo debe alimentarse. | Nominal: <ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Persona de quien recibió la información nutricional. | Nominal: <ul style="list-style-type: none"> • No recibió información. • Nutricionista. • Maestros de ballet. • Amigos. • Internet. Nominal (recategorización): <ul style="list-style-type: none"> • No recibió información. • Nutricionista. • Otros. |

4.4 POBLACIÓN

- El universo de la población estuvo conformado por 35 bailarines de ballet, pertenecientes al Ballet Municipal de Lima, que está ubicada en Jirón Ica 377 Cercado de Lima 15001.
- De estos 35 participantes, 10 de ellos no participaron de esta investigación, porque, la mayoría no quiso formar parte de este estudio y en otros casos, nunca se obtuvo respuesta.
- Por ello, la muestra de esta investigación sólo estuvo conformada por 25 bailarines de ballet.

Criterios de inclusión:

- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan formado parte del Ballet Municipal de Lima.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan expresado verbalmente participar de este estudio.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan tenido entre 18 a 40 años de edad.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan tenido más de 5 años de experiencia en la danza de ballet.

Criterios de exclusión:

- Bailarinas de ballet que hayan estado en período de gestación.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan presentado patologías o hayan estado con tratamiento médico.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan tenido limitaciones fisiológicas o incapacidades.
- Bailarines de ballet (varón y mujer) que hayan manifestado no participar de este estudio de investigación.

4.5 RECOLECCIÓN DE DATOS

A. Instrumentos y materiales para la recolección de datos.

El Cuestionario sobre las Características Sociodemográficas en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 1), contiene preguntas sobre el sexo, edad, años de práctica en ballet, categoría del ballet, condición materna o paterna, recibió información nutricional y persona de quien lo recibió. Y, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 2), contiene interrogaciones sobre las prácticas alimentarias que tiene el participante durante su vida diaria.

Estos instrumentos de estudio, fueron aplicados en los bailarines de ballet que hayan cumplido con los criterios de inclusión. Según, la fecha y hora programada previamente, por la investigadora de estudio y participante, se desarrolló la entrevista virtual teniendo en cuenta el procedimiento descrito en el Protocolo de entrevista virtual en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 3).

El cuestionario de Hábitos Alimentarios en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 2), se elaboró en base a diferentes investigaciones revisadas.

De las cuales, se consideró el estudio: Hábitos alimentarios y masa grasa en gimnastas de alto rendimiento, Lima 2018. (24) El cuestionario de este estudio, fue creado teniendo en cuenta estudios previos, de Ferro y Maguiña (25) y de González Cross y cols, La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. (20)

Dicho instrumento de estudio, fue sometido a validación, a través, del juicio de expertos conformados por 3 investigadores en el Área de Nutrición. Además, el análisis de la confiabilidad por consistencia interna se realizó por el coeficiente de proporción de rango (CPR), obteniéndose un valor de 0.7021, lo que indica que tiene una validez y concordancia alta. (24)

Por otro lado, también, se consideró, el estudio de Durán y cols: Cuestionario sobre hábitos alimentarios (26), validada por 25 expertos, a través, del método Delphi. (27) Cuyo instrumento ha sido utilizado en diversos estudios para evaluar los hábitos alimentarios de individuos altamente activos. (28) (29) (30) Por tanto, el cuestionario de Hábitos Alimentarios en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 2), fue adaptado para esta población según los estudios descritos anteriormente.

Este cuestionario fue sometido a una validación de contenido. Para ello, se seleccionó una muestra de 5 expertos (4 docentes del área deportiva y 1 docente del área de investigación y metodología). A cada miembro se le alcanzó el Cuestionario junto con un formato en el cual cada experto autocompletó su valoración de la coherencia de los ítems y de la suficiencia de cada dimensión. Para la valoración se utilizó una escala ordinal de 1 a 4. Para examinar la concordancia, entre los jueces, se aplicó el coeficiente V de Aiken.

En el caso de la valoración de la coherencia de cada ítem se obtuvo valores del coeficiente V de Aiken entre 0.93 y 1, lo que muestra un nivel de concordancia aceptable para incluir los ítems sugeridos en el cuestionario original, para el final; aun considerando el intervalo de confianza construido respecto a estos coeficientes, se encontró que, el límite inferior está por encima de 0.7, que es el valor mínimo recomendado (31) En cuanto, a la suficiencia de las dimensiones, el nivel de valoración fue similar para las distintas secciones consideradas.

Por otra parte, este instrumento de estudio tuvo 27 preguntas y estuvo dividida en dos categorías principales: La primera, fue sobre los grupos de alimentos protectores, la cual incluyó número de veces de comidas, consumo de alimentos protectores y consumo de bebidas por semana. Incluyó la pregunta 1 hasta la pregunta 17.

Cada pregunta, tuvo una puntuación mínima de 1 y máxima de 5 según la frecuencia de consumo:

- Diario: 5 puntos.
- 4-6 veces por semana: 4 puntos.
- 2-3 veces por semana: 3 puntos.
- 1 vez por semana: 2 puntos.
- Nunca: 1 punto.

De esta forma, se obtuvo una puntuación entre 17 a 85 puntos (mayor puntaje, hábitos alimentarios saludables).

La segunda categoría, perteneció a los grupos de alimentos dañinos y bebidas energizantes. Esta sección fue de la pregunta 18 hasta la pregunta 27. Cada una, tuvo una puntuación mínima de 1 y máxima de 5.

Cada pregunta, se puntuó según la frecuencia de consumo de alimentos:

- Diario: 1 punto.
- 4-6 veces por semana: 2 puntos.
- 2-3 veces por semana: 3 puntos.
- 1 vez por semana: 4 puntos.
- Nunca: 5 puntos.

De esta manera, se obtuvo una puntuación entre 10 a 50 puntos (mayor puntaje, hábitos alimentarios saludables). Por consiguiente, se realizó la sumatoria de cada pregunta por sección (grupos de alimentos protectores y grupos de alimentos dañinos). Al obtener estos valores, se procedió a sumar el puntaje de ambas secciones, que varió entre 27 a 135 puntos.

De acuerdo, al puntaje obtenido, se clasificó los hábitos alimentarios de esta población:

- Hábitos alimentarios saludables: 108-135 puntos.
- Hábitos alimentarios no saludables: 27-107 puntos.

Por otra parte, el criterio para determinar qué tipo de hábito alimentario presentó este grupo poblacional, se basó que, los bailarines tengan una frecuencia de consumo de alimentos protectores de 4-6 veces por semana o de forma diaria, la cual se puntuó con un valor de 4 y 5 puntos respectivamente. Esto indicó un patrón de hábito alimentario saludable.

En cambio, en el caso de alimentos dañinos se determinó como patrón de hábito alimentario saludable, si esta población de interés tuvo una frecuencia de consumo de estos alimentos, 1 vez por semana o nunca, la cual tuvo un valor de 4 y 5 puntos respectivamente. De esta manera, se pudo clasificar si el bailarín de ballet, tenía hábitos alimentarios saludables o no saludables, según el puntaje obtenido.

Esta puntuación se basó, teniendo en cuenta los estudios mencionados, la Guía alimentaria para la población peruana y de la nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista, que mencionan, la frecuencia que debe consumir el individuo de comidas al día, alimentos y bebidas. (32)

B. Proceso para la recolección de datos

La recolección de datos se realizó de la siguiente manera:

1. Se obtuvo la autorización del Comité de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para poder realizar el presente estudio.
2. Se solicitó la autorización a la directora del Ballet Municipal de Lima, para poder realizar el estudio de investigación en su institución y se le explicó el objetivo del mismo.
3. Se solicitó a la directora del Ballet Municipal de Lima, información sobre los datos personales de todos los bailarines de ballet que formen parte de esta institución (número de celular, correos u otros medios que tenga disponible).
4. Con los datos obtenidos, se contactó (vía telefónica) con cada uno de los bailarines de ballet, para informarles sobre el fin y el procedimiento respectivo del presente estudio. Y, se solicitó su participación en esta investigación.
5. El participante que expresó verbalmente participar de este estudio, se le indicó lo siguiente:
 - a) Se le explicó sobre el fin y la forma de llenado del consentimiento informado (Anexo N° 4), el cual fue enviado a su correo para que pueda firmarlo de manera electrónica.
 - b) Se le indicó, que, la entrevista virtual se realizaría, después, de que haya firmado y enviado el consentimiento informado al correo institucional de la investigadora de estudio.
6. Se contactó nuevamente (vía telefónica), con el participante que haya firmado y enviado el consentimiento informado, para coordinar lo siguiente:
 - a) Se estableció la fecha y hora para realizar la entrevista virtual, con el fin de aplicar los cuestionarios de estudio.

- b) Se le indicó, que, la entrevista virtual, se realizaría por la plataforma zoom, cuyo enlace de la reunión sería enviado por la investigadora de estudio, a sus correos electrónicos, dos días antes de la fecha programada.
- c) Según horario establecido, se realizó la entrevista virtual con cada de uno de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según el protocolo descrito (Anexo N° 3).
- d) Por la plataforma zoom, se realizaron las entrevistas virtuales durante la noche, debido que, los bailarines manifestaron tener escaso tiempo libre. Ya que, tenían clases virtuales por parte del Ballet Municipal de Lima durante la mañana y por las tardes, dictaban clases de ballet a niños y jóvenes o porque tenían clases de sus otras carreras profesionales.

De esta forma, se obtuvo la información respectiva, la cual se recolectó a partir del 20 de mayo hasta el 30 de junio del 2021 y cada entrevista virtual duró alrededor de 30 minutos.

C. Preparación de la base de datos

- Se realizó una revisión y control de la información que se obtuvo, a través, del cuestionario de Hábitos alimentarios y Características sociodemográficas del bailarín del Ballet Municipal de Lima. Además, esta información fue digitada y codificada en una base de datos creada en el programa Excel 2016.

4.6 ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis se aplicó básicamente técnicas de análisis descriptivo univariado. Principalmente, se aplicó la distribución de frecuencias en porcentajes, para describir la población de estudio, a través, de su distribución según características sociodemográficas. También, para presentar la frecuencia de consumo de comidas, grupos de alimentos y bebidas y, finalmente para presentar la distribución según hábitos alimentarios saludables y no saludables.

Luego, en el análisis bivariado se aplicó la distribución de frecuencias entre hábitos alimentarios saludables y no saludables, según características sociodemográficas.

Este análisis se realizó mediante el paquete estadístico STATA v.16 número de serie 401609226694 perteneciente a la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

4.7 ASPECTOS ÉTICOS

- Se solicitó autorización al Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Se solicitó permiso a la directora del Ballet Municipal de Lima para poder realizar el estudio en los bailarines de ballet de este establecimiento.
- Confidencialidad: Se aseguró que la información obtenida se almacene con absoluta reserva y, sólo sea utilizada para los objetivos de este estudio y se mantuvo el anonimato de cada participante.
- Principio de beneficencia y no maleficencia: No existió riesgos físicos, psicológicos o alguna alteración que afecten la salud del participante.

Al contrario, esta investigación permitió obtener información sobre los hábitos alimentarios en los bailarines de ballet con el fin de brindar recomendaciones generales, que les ayude a mantener un buen estado de salud y rendimiento físico.

- Autonomía: Se elaboró un consentimiento informado el cual contiene el objetivo y procedimiento respectivo del estudio y, se aseguró la participación voluntaria de cada participante.

V. RESULTADOS

5.1. Características sociodemográficas de la población de estudio

Tabla N° 1: Distribución de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según Características Sociodemográficas, 2021. (N = 25)

| Características Sociodemográficas | N | Porcentaje (%) |
|--|----------|-----------------------|
| Edad | | |
| 18 a 29 años | 18 | 72.0 |
| 30 a 40 años | 7 | 28.0 |
| Sexo | | |
| Mujer | 18 | 72.0 |
| Varón | 7 | 28.0 |
| Años de práctica en ballet | | |
| 5 a 15 años | 13 | 52.0 |
| 16 a 30 años | 12 | 48.0 |
| Categoría de ballet | | |
| Bailarines principales | 9 | 36.0 |
| Primeros solistas | 3 | 12.0 |
| Solistas | 2 | 8.0 |
| Cuerpo de baile | 11 | 44.0 |
| Condición materna o paterna | | |
| Sí | 16 | 64.0 |
| No | 9 | 36.0 |
| Recibió información nutricional sobre cómo debe alimentarse | | |
| Si | 21 | 84.0 |
| No | 4 | 16.0 |
| Persona de quién recibió la información nutricional | | |
| No recibió información | 4 | 16.0 |
| Nutricionista | 15 | 60.0 |
| Maestros de ballet | 3 | 12.0 |
| Amigos | 2 | 4.0 |
| Internet | 1 | 8.0 |

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios.

Se observa que, el 84% de los bailarines de ballet recibieron información nutricional, de los cuales el 60% fue por parte de un Nutricionista, el 12% por maestros de ballet, el 8% a través del internet, el 4% por amigos y el 16% no recibió información nutricional. Para una mayor uniformidad de los datos, se consideró recategorizar esta variable como: Nutricionista, otros medios y no recibió información nutricional, como se observa en la Tabla N° 6.

Por otra parte, el Ballet Municipal de Lima, tiene cuatro categorías de ballet, como se muestra en la tabla N° 1 (36% pertenecen a Bailarines principales, 12% a Primeros Solistas, 8% a Solistas y 44% a Cuerpo de baile). Sin embargo, se consideró recategorizar esta variable como: Bailarín principal o Solista y Cuerpo de baile, como se observa en la tabla N° 6, debido a que sus características internas son similares y eso, permite que haya una mayor homogeneidad en los datos.

5.2 Hábitos alimentarios

Tabla N° 2: Distribución de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según número de veces de comidas por semana, 2021. (N = 25)

| Número de veces de comidas | Diario | 4-6 veces por semana | 2-3 veces por semana | 1 vez por semana | Nunca |
|--|----------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|
| 1. ¿Con qué frecuencia toma desayuno? | 21 (84.0%) | 2 (8.0%) | 2 (8.0%) | ---- | ---- |
| 2. ¿Con qué frecuencia consume refrigerio por la media mañana? | 10 (40.0%) | 7 (28.0%) | 3 (12.0%) | ---- | 5 (20.0%) |
| 3. ¿Con qué frecuencia almuerza? | 25 (100.0%) | ---- | ---- | ---- | ---- |
| 4. ¿Con qué frecuencia consume refrigerio por la media tarde? | 10 (40.0%) | 8 (32.0%) | 2 (8.0%) | 3 (12.0%) | 2 (8.0%) |
| 5. ¿Con qué frecuencia cena? | 21 (84.0%) | 4 (16.0%) | ---- | ---- | ---- |

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios.

En la tabla 2, se reporta que, el 84% de los participantes toman desayuno y cenan de forma diaria. El 100% de los bailarines almuerzan todos los días. Y, sólo el 40% consumen algún refrigerio durante la media mañana y media tarde respectivamente.

Tabla N° 3: Frecuencia de consumo de alimentos en los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según grupos de alimentos protectores y bebidas, 2021. (N = 25)

| Frecuencia de consumo de grupos de alimentos protectores | Diario | 4-6 veces por semana | 2-3 veces por semana | 1 vez por semana | Nunca |
|---|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|
| 6. ¿Con qué frecuencia consume lácteos y/o derivados (leche, queso, yogurt, crema de leche, otros)? | 14 (56.0%) | 3 (12.0%) | 7 (28.0%) | 1 (4.0%) | ---- |
| 7. ¿Con qué frecuencia consume Frutas (naranja, manzana, plátano, ¿otros)? | 19 (76.0%) | 3 (12.0%) | 2 (8.0%) | 1 (4.0%) | ---- |
| 8. ¿Con qué frecuencia consume verduras? | 16 (64.0%) | 5 (20.0%) | 3 (12.0%) | 1 (4.0%) | ---- |
| 9. ¿Con qué frecuencia consume pescado? | ---- | ---- | 8 (32.0%) | 14 (56.0%) | 3 (12.0%) |
| 10. ¿Con qué frecuencia consume carnes blancas (pollo, pavo, gallina)? | 9 (36.0%) | 12 (48.0%) | 4 (16.0%) | ---- | ---- |
| 11. ¿Con qué frecuencia consume huevos? | 16 (64.0%) | 9 (36.0%) | ---- | ---- | ---- |

| | | | | | |
|--|-----------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
| 12. ¿Con qué frecuencia consume leguminosas (lentejas, arvejas, garbanzos, otro)? | ---- | ---- | 14 (56.0%) | 11 (44.0%) | ---- |
| 13. ¿Con qué frecuencia consume cereales (avena, arroz, maíz, trigo, cebada, otro)? | 13 (52.0%) | 8 (32.0%) | 3 (12.0%) | 1 (4.0%) | ---- |
| 14. ¿Con qué frecuencia consume aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de linaza, aceite de soya, otros)? | 1 (4.0%) | 14 (56.0%) | 6 (24.0%) | 4 (16.0%) | ---- |
| 15. ¿Con qué frecuencia consume frutos secos (guindones, pasas, nueces, maní, almendras, avellanas, castañas)? | 2 (8.0%) | 12 (48.0%) | 6 (24.0%) | 3 (12.0%) | 2 (8.0%) |
| Ingesta de agua | Más de 8 vasos al día | 6-8 vasos al día | 4-6 vasos al día | 1-3 vasos al día | No toma |
| 16. ¿Cuántos vasos de agua consume al día? | ---- | 18 (72.0%) | 7 (28.0%) | ---- | ---- |

| Ingesta de bebidas rehidratantes | 4 o más botellas al día | 3 botellas al día | 2 botellas al día | 1 botella al día | No toma |
|---|-------------------------|-------------------|-------------------|------------------|---------------|
| 17. ¿Con qué frecuencia consume bebidas rehidratantes (Powerade, Gatorade, Sporade, Aquarius, otros)? | ---- | ---- | ---- | 2 (8.0%) | 23 (92.0%) |

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios.

Se observa, que, el 56% de los bailarines consumen lácteos diariamente, el 76% y el 64% consumen frutas y verduras de forma diaria respectivamente, el 56% consume leguminosas de 2 a 3 veces por semana y el 52% consume cereales diariamente.

Con respecto a las bebidas, el 72% de la población toma de 6 a 8 vasos al día y el 28% ingiere de 4 a 6 vasos al día. Por otro lado, el 92% manifestó no tomar bebidas rehidratantes y sólo el 8% lo consume 1 vez a la semana.

Tabla N° 4: Frecuencia de consumo de alimentos en los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según grupos de alimentos dañinos y bebidas energizantes, 2021. (N = 25)

| Frecuencia de consumo de alimentos dañinos | Diario | 4-6 veces por semana | 2-3 veces por semana | 1 vez por semana | Nunca |
|--|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------|
| 18. ¿Con qué frecuencia toma bebidas o jugos azucarados? | 16 (64.0%) | 2 (8.0%) | 3 (12.0%) | 2 (8.0%) | 2 (8.0%) |
| 19. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas? | ---- | ---- | 3 (12.0%) | 12 (48.0%) | 10 (40.0%) |
| 20. ¿Con qué frecuencia consume frituras? | ---- | 9 (36.0%) | 10 (40.0%) | 4 (16.0%) | 2 (8.0%) |
| 21. ¿Con qué frecuencia consume manteca, margarina, mantequilla? | ---- | 4 (16.0%) | 12 (48.0%) | 3 (12.0%) | 6 (24.0%) |
| 22. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida (pizza, hamburguesas, salchipapa, otros)? | ---- | ---- | ---- | 19 (76.0%) | 6 (24.0%) |
| 23. ¿Con qué frecuencia consume golosinas (galletas, dulces, chocolates, queques, pasteles, otro)? | ---- | 2 (8.0%) | 9 (36.0%) | 11 (44.0%) | 3 (12.0%) |

| | | | | | |
|--|-------------------------|-------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 24. ¿Con qué frecuencia consume café? | 14 (56.0%) | ---- | 7 (28.0%) | ---- | 4 (16.0%) |
| 25. ¿Con qué frecuencia consume snacks salados (galletas, Doritos, Lays, piqueos, ¿otros)? | ----- | ---- | 5 (20.0%) | 14 (56.0%) | 6 (24.0%) |
| 26. ¿Con qué frecuencia consume carnes rojas (res, cerdo, pato, ternera)? | ---- | --- | 3 (12.0%) | 16 (64.0%) | 6 (24.0%) |
| Ingesta de bebidas energizantes | 4 o más botellas al día | 3 botellas al día | 2 botellas al día | 1 botella al día | No toma |
| 27. ¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes (Red Bull, Volt, Monster)? | ---- | ---- | ---- | ---- | 25 (100.0%) |

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios.

Se obtuvo, que, el 64% de la población consume de forma diaria bebidas o jugos azucarados. El 48%, 76% y 44% manifestó tomar bebidas alcohólicas y consumir comida rápida y golosinas 1 vez por semana respectivamente. El 40% y 48% consume frituras y mantecas de 2 a 3 veces por semana respectivamente. El 56% toma café diariamente. Además, el 56% y 64% consume snacks salados y carnes rojas 1 vez por semana y el 100% de los participantes manifestaron no consumir bebidas energizantes.

Tabla N° 5: Distribución de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, por hábitos alimentarios, según grupos de alimentos protectores, dañinos y por ambos tipos de grupos.

| Hábitos alimentarios de los bailarines del Ballet Municipal de Lima | N (25) | Porcentaje (100 %) |
|--|---------------|---------------------------|
| Grupos de alimentos protectores | | |
| Hábitos alimentarios saludables | 10 | 40.0 |
| Hábitos alimentarios no saludables | 15 | 60.0 |
| Grupos de alimentos dañinos | | |
| Hábitos alimentarios saludables | 5 | 20.0 |
| Hábitos alimentarios no saludables | 20 | 80.0 |
| Clasificación de hábitos alimentarios según grupos de alimentos protectores y dañinos | | |
| Hábitos alimentarios saludables | 3 | 12.0 |
| Hábitos alimentarios no saludables | 22 | 88.0 |

Fuente: Cuestionario sobre Hábitos alimentarios.

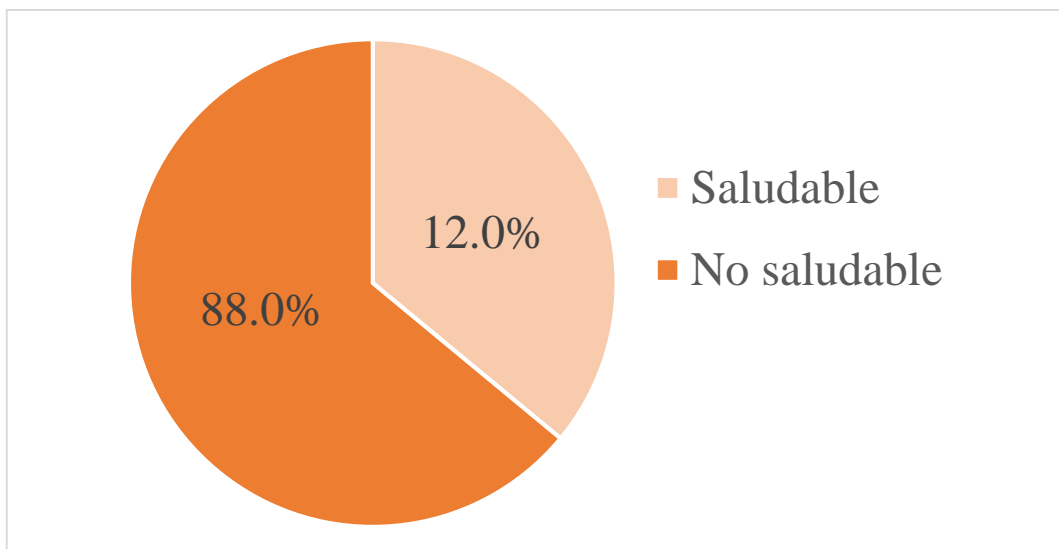


Gráfico N° 1: Hábitos alimentarios de los bailarines del Ballet Municipal de Lima

Se reporta, que, el 88% de la población presenta hábitos alimentarios no saludables y el 12% tienen hábitos alimentarios saludables

Tabla N° 6: Distribución de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según características sociodemográficas y grupos de alimentos (todo tipo de grupos), 2021.

(N = 25)

| | Hábitos alimentarios (todo tipo) | | | | | |
|--|---|----------------|---------------|----------------|-------|----------------|
| | Saludables | | No saludables | | Total | |
| | N | Porcentaje (%) | N | Porcentaje (%) | N | Porcentaje (%) |
| Edad | | | | | | |
| 18 a 29 años | 2 | 11.11 | 16 | 88.89 | 18 | 100.0 |
| 30 a 40 años | 1 | 14.29 | 6 | 85.71 | 7 | 100.0 |
| Sexo | | | | | | |
| Mujer | 3 | 16.67 | 15 | 83.33 | 18 | 100.0 |
| Varón | 0 | 0.00 | 7 | 100.00 | 7 | 100.0 |
| Años de práctica de ballet | | | | | | |
| 5 a 15 años | 1 | 7.69 | 12 | 92.31 | 13 | 100.0 |
| 16 a 30 años | 2 | 16.67 | 10 | 83.33 | 12 | 100.0 |
| Categoría de ballet | | | | | | |
| Principal o Solista | 2 | 14.29 | 12 | 85.71 | 14 | 100.0 |
| Cuerpo de baile | 1 | 9.09 | 10 | 90.91 | 11 | 100.0 |
| Condición paterna o materna | | | | | | |
| Si | 3 | 18.75 | 13 | 81.25 | 16 | 100.0 |
| No | 0 | 0.00 | 9 | 100.00 | 9 | 100.0 |
| Recibió información nutricional | | | | | | |
| Si | 1 | 4.76 | 20 | 95.24 | 21 | 100.0 |
| No | 2 | 50.00 | 2 | 50.00 | 4 | 100.0 |
| Persona que le brindó información | | | | | | |
| No recibió información | 2 | 50.00 | 2 | 50.00 | 4 | 100.0 |
| Nutricionista | 0 | 0.00 | 15 | 100.00 | 15 | 100.0 |
| Otros | 1 | 16.67 | 5 | 83.33 | 6 | 100.0 |

Fuente: Cuestionario sobre Hábitos alimentarios.

Se observa que, el 88.89% de la población que tiene entre 18 a 29 años de edad presentan hábitos alimentarios no saludables. El 100% de los varones tienen hábitos alimentarios no saludables. Y, el 92.31% de los bailarines que tienen entre 5 a 15 años de práctica en ballet tienen hábitos alimentarios no saludables.

Además, el 90.91% de los bailarines que pertenecen a la categoría de ballet Cuerpo de baile, presentan hábitos alimentarios no saludables. El 100% de la población que no son madre o padre de familia tienen hábitos alimentarios no saludables. Además, el 95.24% de la población que recibieron información nutricional tienen hábitos alimentarios no saludables y 100% de los bailarines, a pesar que, recibieron información nutricional por parte de un Nutricionista tienen hábitos alimentarios no saludables.

VI. DISCUSIÓN

En esta investigación, se encontró que, el 72% de la población son mujeres y el 28% son varones. Esto es similar al estudio de Rosa María (24), se obtuvo que, el 70% de las gimnastas eran mujeres y el 30% varones. Diversos estudios, han demostrado que, el sexo femenino predomina en la danza clásica. (33)

Según el psicólogo, Federich Boch (2012) mencionó que, el ballet es considerada por la sociedad una danza sólo para el género femenino, ya que, se han formado estereotipos de las actividades que deben hacer tanto los varones como las mujeres. (33) Es por ello que, en diferentes investigaciones se reporta la mayor presencia de bailarinas de ballet, debido al cuidado del cuerpo, delicadeza, gracia, precisión de los movimientos, etc.

Además, en este estudio se encontró que, gran parte de la población de ballet son jóvenes, donde el 72% y el 28% están dentro del rango de 18 a 29 y de 30 a 40 años de edad respectivamente. Caso semejante ocurre con el estudio de Rosa María (24), se reportó que, el 70% de los gimnastas eran jóvenes y el 30% adultos.

Según Doval (2014), mencionó que, la mayor parte de los estudiantes de ballet se encuentran en el rango de 10 a 19 años, porque, cuando los bailarines se acercan a la etapa adulta tienen mayores presiones sociales, familiares, culturales, responsabilidades personales, entre otros. Y, esto ocasiona que abandonen la formación dancística, ya que, no llegan a adaptarse a las exigencias que esta danza clásica requiere. (34)

Del mismo modo, ocurre en el estudio de Sofía Maggi (33), se obtuvo que, el 95% de la población cambia sus actitudes alimentarias conforme avanza de nivel en el ballet. Esto ocasiona que los bailarines presenten debilidad muscular, cansancio y fatiga temprana, lo cual provoca que opten por otro tipo de actividades y abandonen la práctica de ballet a temprana edad. (34) (35).

Por tal motivo, la Asociación Internacional de Medicina y Ciencia de la Danza (International Association for Dance Medicine and Science), recomienda que, la población debe seguir una dieta prescrita por un Nutricionista. (36) Es decir, por un profesional capacitado que brinde la prescripción dieto terapéutica según las necesidades nutricionales de cada individuo.

En este estudio, se obtuvo que, el 84% de los bailarines de ballet sí recibió información nutricional, donde el 60% fue por parte de un Nutricionista. Caso similar, ocurre con el estudio de Sofía Maggi (33), se evidenció que, el 45% de la población recibió orientación nutricional por un Nutricionista, el 43% por los maestros de ballet, el 9% por parte de los familiares y/o amigos y el 3% del Internet.

Se conoce que, dentro de esta danza artística, existe una alta preocupación por la imagen corporal, porque, su cuerpo es su elemento principal para desempeñarse en esta profesión. Por ello, estos individuos se someten a realizar dietas restrictivas, hipocalóricas o desbalanceadas. En diversos estudios, se demostró que, esta población es capaz de usar laxantes, omitir ciertas comidas, bebidas o alimentos con el fin de mantener la figura ideal. (24) (37)

Esta situación contribuye a que los bailarines presenten deficiencias nutricionales, fatiga, agotamiento, debilidad muscular, entre otros, lo cual afecta su rendimiento físico. (37) Por tal razón, esta población necesita recibir asesoría nutricional para que puedan tener una alimentación balanceada según el entrenamiento físico que realizan, factores que van a favorecer a que el bailarín tenga éxito dentro de esta profesión dancística. (37) (38)

Por ello, es fundamental conocer los hábitos alimentarios que presentan estos individuos. En esta presente investigación, se obtuvo que, la mayoría de la población consume las tres comidas principales, es decir, el 84% desayuna y cena de forma diaria y el 100% almuerza diariamente. Caso similar, se encontró, en el estudio de Ocaña, el 95% desayunaba y cenaba de forma diaria y el 100% almorzaba todos los días. (39)

Diversos estudios, han demostrado que, la persona que omite tomar desayuno tiene mayor riesgo de presentar deficiencias nutricionales o excesos. (40) Esto se observó, en el estudio de Zambrano, se obtuvo que, el 30% de los adolescentes deportistas tenían el hábito de no desayunar y su diagnóstico nutricional era sobrepeso. (41) Porque, la omisión de este mismo conlleva al individuo a consumir snacks dulces y salados, bebidas azucaradas o energéticas de forma frecuente. (42) (43) Cabe resaltar, que, en este estudio la mayoría de los bailarines tiene el hábito de desayunar; sin embargo, algunos lo hacen de forma interdiaria.

Asimismo, en este estudio se obtuvo que, sólo el 40% consume algún refrigerio de media mañana y media tarde diariamente. Esto es diferente al estudio de Rosa María (24), demostró que, el 25% y 15% de las gimnastas consumió refrigerio de media mañana y media tarde de forma diaria respectivamente. Mientras que, en el estudio de Vernetta (44), se encontró que, sólo el 12.2% de las gimnastas consumió refrigerio durante la media mañana y media tarde todos los días.

Es importante recalcar que, una persona altamente activa debe consumir de 5 a 6 comidas al día, por el alto gasto energético que realiza, Sin embargo, en el estudio de Peniche y Boullosa (2011), se encontró que, sólo el 10% de los deportistas consumió alguna colación durante el día, porque, sienten llenura, dolor y pesadez después de su consumo y eso suele interferir en su rendimiento, flexibilidad y destreza durante sus ensayos y funciones. (45)

En el estudio de González Cross y cols, se recomienda que, los deportistas deben ingerir alimentos en pequeñas porciones y ricos en carbohidratos, de 1 a 4 horas previas a la competencia, por ejemplo, un jugo de frutas, fruta picada, yogurt, entre otros. Puesto que, ayudan a mejorar el rendimiento y desempeño durante su práctica deportiva, debido a su fácil digestión y absorción. (20) (43)

Por tal razón, es importante fomentar que los bailarines de ballet, mantengan una dieta equilibrada, variada, que contenga alimentos inocuos y de calidad. Es decir: Alimentos proteicos (cárnicos, pescado, huevos y lácteos), alimentos energéticos (cereales, azúcar, grasas y aceites) y alimentos reguladores (frutas y verduras). (46)

En esta investigación, en relación al consumo de frecuencia de alimentos protectores, se obtuvo que, el 56% consume lácteos y/o derivados de forma diaria. Esto es casi semejante al estudio de Sofía Maggi (33), se reportó que, el 48% de los estudiantes de ballet consumían lácteos diariamente. En cambio, en el estudio de Rosa María (24), se mostró que, el 49% de las mujeres consumían lácteos 5 veces por semana y 100% de los gimnastas masculinos sólo lo consumían 3 veces por semana.

Se conoce que, el calcio, es un mineral fundamental que debe consumir el individuo diariamente, ya que, ayuda a la formación de los huesos y dientes del organismo. Y, desempeña un papel importante para la contracción y relajación del músculo. (41,45) Lo cual, favorece el entrenamiento y rendimiento físico de esta población.

Por otro lado, el 76% y 64% de la población de estudio consume frutas y verduras todos los días respectivamente. En cambio, en el estudio de Maggi (33), se observó que, el 53% y el 64% consumió frutas y verduras de forma diaria respectivamente. En la Guía Alimentaria para la Población Peruana (32), los expertos recomiendan que, las personas deben consumir diariamente frutas y verduras de colores variados, de dos a tres porciones al día. Ya que, contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan al buen funcionamiento del organismo.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir a la población 400 gramos de frutas y verduras al día, de colores variados. (47) Ya que, previenen el desarrollo de sobrepeso, hipertensión, diabetes y diferentes tipos de cáncer en el individuo.

En este estudio, se encontró que, el 48% consume carnes blancas de 4 a 6 veces por semana y el 36% de forma diaria. En cambio, en el estudio de Sofía Maggi (33), se obtuvo que, el 92% de los bailarines consumían carnes diariamente.

Según la Guía Alimentaria para la Población Peruana, menciona que, las personas deben tener un consumo de vísceras o sangrecita de 3 veces por semana; pescado, de 1 o dos veces por semana debido a su aporte de ácidos grasos, omega 3, los cuales contribuyen a disminuir el riesgo cardiovascular. Y, refieren un consumo de un huevo sancochado diariamente. (32)

Ya que, los alimentos de origen animal son de vital importancia para el consumo de esta población, porque, ayudan al crecimiento y mantenimiento de los tejidos del organismo y por contener proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D, del complejo B y minerales (calcio, hierro y zinc). (32)

Por otra parte, el 52% consume cereales de forma diaria y el 32 % de 4 a 6 veces por semana. En cambio, en el estudio de Maggi (33), el 96 % consumió cereales de forma diaria. Según la Asociación Internacional de Medicina y Ciencia de la Danza (International Association for Dance Medicine & Science), menciona que, los carbohidratos (cereales y azúcares) son la principal reserva de energía para los músculos. (36) Porque, representan el 50% o 60% de la mayor fuente de energía proveniente de la dieta. (48, 49)

Por otro lado, una adecuada hidratación es vital para prevenir lesiones y disminución del rendimiento deportivo. Diversos estudios, recomiendan a esta población un consumo de agua de 8 a 10 vasos al día, dependiendo el nivel y tiempo de actividad que realiza. (20, 24, 50). En este estudio, se obtuvo que, el 28% consume de 4 a 6 vasos de agua al día y el 72% de 6 a 8 vasos al día. A diferencia del estudio de Sofía Maggi (33), donde se reportó que, el 20% sólo consumía de 6 a 8 vasos al día y el 38% de 4 a 6 vasos al día.

Asimismo, el 8% de la población toma de 1 a 3 botellas de bebidas rehidratantes al día y el 92% no las consume. En cambio, en el estudio de Rosa María (24), se halló que, el 12% consumió 1 botella al día de bebidas rehidratantes. Las cuales son principalmente recomendadas para la población deportista, ya que, evitan la deshidratación por su contenido de agua, reponen los electrolitos que se pierden por el sudor, etcétera. Sin embargo, su consumo debe ser indicado por un especialista. (20) (51)

Por otra parte, en este estudio, se obtuvo que, el 44% consume golosinas 1 vez por semana y el 64% consume bebidas o jugos azucarados diariamente.

Estos resultados son casi similares al estudio de Sofía Maggi (33), se evidenció que, el 39% y 38% de los bailarines consumieron gaseosas y bebidas con azúcar y golosinas de 1 a 2 veces por semana respectivamente.

Estos alimentos y bebidas tienen un alto contenido de azúcar y si el individuo lo consume de forma frecuente, tendrá mayor riesgo de tener obesidad o diabetes perjudicando la salud y calidad de vida de la población. (32, 45) Zambrano (42), mencionó que, los deportistas adolescentes tienen un mayor consumo de bebidas azucaradas y un menor consumo de leche, agua y jugos naturales, lo cual podría estar disminuyendo el rendimiento de estos individuos.

Asimismo, en este estudio se obtuvo que, el 40% de los bailarines consumen frituras con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana. En el estudio de Peniche realizado a 80 adolescentes, se obtuvo que, el 50% consumieron frituras, debido al sabor agradable, por su fácil preparación y accesibilidad. (33, 45)

Con respecto a la comida rápida, se demostró que, el 76% lo consume 1 vez por semana. En contraste, en el estudio de Sofía Maggi, (33), se mostró que, el 45% de la población encuestada refiere el consumo de comida rápida de 1 a 2 veces por semana.

Asimismo, el estudio de Zambrano (42), reportó que, el 30% de la población tenía un consumo de estos alimentos con una frecuencia de más de 6 veces a la semana, lo cual incrementaba el riesgo del individuo a tener obesidad, diferentes tipos de cáncer, presión alta, etc.

Por otro lado, es importante resaltar, que, ningún participante consume bebidas energizantes. A diferencia del estudio de Sofía Maggi (33), se obtuvo que, el 37% de la población bebía 1 botella al día de estas mismas, con el fin de prevenir la fatiga y cansancio físico.

Se conoce, que, estas bebidas son productos de venta libre, elaboradas con el fin de aliviar la fatiga, ayudar al individuo a estar activo y mejorar su rendimiento físico. (52) Su consumo está aumentando y esto es considerado un problema grave, porque, muchos de sus componentes ocasionan arritmias o infartos si lo consumen de forma excesiva. (53)

Por todo lo descrito anteriormente, se obtuvo que, el 12% de la población de bailarines de ballet en el contexto de la pandemia por Covid 19 presentan hábitos alimentarios saludables y el 88% tienen hábitos alimentarios no saludables.

En el estudio de Guzmán (48), se reportó que, el 50% presentaron hábitos alimentarios poco saludables por tener un alto consumo de carbohidratos y grasas, con una baja ingesta de lácteos, verduras y frutas. Además, la población encuestada mencionó que, están dispuestos a triunfar en esta danza de ballet a cualquier costo de su cuerpo.

El estudio realizado por Samuel Durand en Chile (28), demostró que, los estudiantes de educación física presentaron malos hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad, por un bajo consumo de lácteos descremados, frutas, pescado y leguminosas. Por el contrario, tienen una alta ingesta de sal y bebidas azucaradas.

Por otra parte, el 88.89% y el 85.71% de los bailarines de ballet que están dentro del rango de 18 a 29 y de 30 a 40 años edad años tienen hábitos alimentarios no saludables respectivamente. La literatura científica, menciona que, los bailarines jóvenes sienten mayor presión de pertenecer a este grupo dancístico de ballet y buscan hacerlo a costa de su salud y alimentación. (48, 54, 55)

Esto es semejante, al estudio de Thomas, Keel y Healtherton (2004) realizado en 184 bailarines con 13 a 18 años de edad, hallaron que, esta población se realizaba vómitos autoinducidos y tenían altos niveles de perfeccionismo, por lo cual, presentaron hábitos alimentarios inadecuados. (54)

Asimismo, en el estudio de Herbrich, Lehmkuhl y Schneider, que se realizó en 52 bailarinas alemanas de 13 a 20 años, encontraron que, el 72% presentaron malos hábitos alimentarios, porque, esta población utilizaba purgantes y tenía desórdenes alimenticios. Esto se debía, por la alta presión de los maestros para que mantengan una figura delgada, por el ambiente competitivo entre los estudiantes y por el entrenamiento riguroso que realizaban. (55)

En este estudio, con respecto al sexo, el 100% de los bailarines tienen hábitos alimentarios no saludables y sólo el 83.33% de las bailarinas tienen hábitos alimentarios no saludables. Estos resultados son diferentes a otras investigaciones, donde se encontró que, las mujeres son las que presentan mayormente hábitos alimentarios inadecuados. (54, 55, 56, 57).

Esto se ve reflejado, en el estudio de Benzaquen, C. (2016), se encontró que, las bailarinas profesionales de ballet en Perú, presentaron bulimia y obsesión por un cuerpo delgado, con el fin de alcanzar los estándares estéticos, lo cual causaba que tengan hábitos alimentarios inadecuados. (58)

El estudio de Rutzstein en el 2009, encontró que, esta misma población tenía bulimia, distorsión de su imagen corporal, insatisfacción corporal y malos hábitos alimentarios. (59) Por tanto, existen pocos estudios que demuestren que, los varones presentan malos hábitos alimentarios. (60)

Por otro lado, en este estudio, se obtuvo que, el 100% de los bailarines que recibieron información nutricional por parte de un Nutricionista presentan hábitos alimentarios no saludables. Diversos estudios, han reportado que, esta población no cumple con las recomendaciones nutricionales, porque, no cuentan con el dinero suficiente para adquirir los alimentos, falta de tiempo, falta de apoyo familiar, presentan trastornos de la conducta alimentaria, creencias religiosas, factores sociales, entre otros. (61) (62) (63)

Cabe resaltar que, antes de la pandemia por Covid 19 se realizaron muy pocas investigaciones en Perú que estudien los hábitos alimentarios en bailarines de ballet. En el estudio de Wendy (64), se obtuvo que, el 93.3% de este grupo poblacional presentó hábitos alimentarios inadecuados por la baja frecuencia de consumo de alimentos y bebidas como: lácteos, verduras, frutas, huevos, frutos secos y agua. (58)

En vista de ello, se puede comentar que la coyuntura actual por Covid 19, pudo acentuar las prácticas alimentarias menos saludables en esta población. La presente investigación llega a una conclusión en ese sentido, aunque, es probable que estas conductas alimentarias pudieran ser más saludables que el resto de la población en general. Por tal razón, se recomienda hacer evaluación y seguimiento a los bailarines de ballet con mayor énfasis y realizar acciones en beneficio de estos mismos.

Por lo expuesto, es fundamental promover y concientizar a esta población de estudio sobre la importancia de mantener una adecuada alimentación e hidratación en su vida diaria, lo cual va a favorecer su estado de salud, rendimiento físico y calidad de vida.

VII. FORTALEZAS Y LIMITACIONES

7.1 Fortalezas:

- En este estudio se consideró a toda la población del Ballet Municipal de Lima, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
- Debido a la pandemia por Covid 19, se elaboró de manera detallada y cuidadosa un protocolo para realizar la entrevista virtual a los bailarines del Ballet Municipal de Lima. De esta forma, se obtuvo la información requerida.
- Dentro del contexto de la pandemia por Covid 19, esta investigación brinda un nuevo aporte teórico, sobre la importancia de promover y concientizar a este grupo poblacional en tener hábitos alimentarios saludables. Y, es útil para el desarrollo de futuras investigaciones.

Ya que, en esta población una alimentación balanceada no sólo brinda beneficios estéticos. También, ayuda a cubrir sus requerimientos nutricionales, permite que el bailarín entrene en óptimas condiciones y que obtenga mejores resultados durante sus ensayos y funciones.

7.2 Limitaciones:

- Esta investigación, tuvo una población pequeña conformada por 25 participantes.
- Se desarrolló una entrevista virtual debido a la pandemia por Covid 19. De esta manera, se aplicó los cuestionarios de estudio a la población que practica ballet.
- En esta investigación no se pudo recolectar información sobre los indicadores antropométricos (peso, talla, pliegues cutáneos, etc.) de esta población debido al contexto de la pandemia por Covid 19.
- Debido al contexto de la pandemia por Covid 19, no se pudo recolectar mayor información nutricional como las porciones de alimentos que consume esta población. Tampoco, se pudo aplicar otros métodos de evaluación dietética como: Recordatorio de 24 horas, Registro Dietario.

VIII. CONCLUSIONES

- La mayoría de la población son mujeres, gran parte de este grupo poblacional tiene entre 18 a 29 años y la mayor parte de los bailarines de ballet recibió información nutricional por parte de un Nutricionista.
- La mayoría de este grupo poblacional desayuna y cena de forma diaria, todos almuerzan diariamente. Gran parte de ellos consumen lácteos, frutas, verduras, huevos y cereales de forma diaria. Y, tienen un alto consumo consume diario de bebidas azucaradas y café.
- Gran parte de esta población consume agua, sólo algunos toman bebidas rehidratantes, pero ninguno consume bebidas energizantes.

- La mayoría de los bailarines de ballet, a pesar que, recibieron información nutricional presentan hábitos alimentarios no saludables. Gran parte de la población que tiene de 18 a 29 años de edad presentan hábitos alimentarios no saludables.
- Por tanto, los bailarines del Ballet Municipal de Lima presentan hábitos alimentarios no saludables en el contexto de la pandemia por Covid 19.

IX. RECOMENDACIONES

- Consumir de forma diaria frutas, verduras, cereales, frutos secos y aceite de oliva. Y, aumentar el consumo de agua (8 o 10 vasos al día).
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos dañinos con alto contenido de azúcar, grasas y sal como frituras y comida rápida.
- Se recomienda a este grupo poblacional, acudir a un Nutricionista que tenga experiencia en evaluar a poblaciones de alto rendimiento deportivo. Y, sobre todo, cumplir con las prescripciones dieto terapéuticas que se les indica según sus necesidades nutricionales individuales.
- Se recomienda a los Nutricionistas, poder realizar más estudios en esta población. E indagar los motivos por los cuales no cumplen con las recomendaciones nutricionales que se les indica. De esta forma, ellos puedan brindar una prescripción dieto terapéutica según sus condiciones y contexto de vida.
- Se recomienda, la continuación de más trabajos de investigación, con el objetivo de elaborar una guía nutricional para esta población de interés y pueda contener información sobre: Requerimientos nutricionales, porciones, frecuencia de consumo de alimentos, ejemplos de menús, actividad física y ejercicios, uso de suplementos, importancia de la hidratación, ingesta de bebidas deportivas, entre otros. Que sea útil e informativa para este grupo poblacional.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alises, CAM. La Nutrición en Danza. Evaluación y Tratamiento Educativo. 2016 [citado 13 de febrero de 2020]; Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/13592>
2. Marck, E. Hábitos alimentarios en bailarinas clásicas del KOI Ballet de Rosario Health & Fitness - The Best Way to Share & Discover Documents [Internet]. WouZi.Com. [citado 12 de febrero de 2020]. Disponible en: https://wouzi.com/view-doc.html?utm_source=habitos-alimentarios-en-bailarinas-clasicas-del-koi-ballet-de-rosario
3. Caballero, J. Historia de la danza y Ballet Contemporáneo. [Internet]. España: Universidad Jaume I, 2016. [citado 13 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://bibliotecavirtualesenior.es/wp-content/uploads/2017/05/Presentacion-La-danza-3-3-copia.pdf>
4. Cantillana, C. Libro de Preguntas y Respuestas sobre Danza: Respuestas Pedagógicas a 100 Preguntas de Danza, Planteadas por Alumnos de 4° a 8° Básico, en la Región Metropolitana. [Internet]. Santiago, Chile: Universidad de Chile- Facultad de Artes:2005 [citado 13 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101600>
5. Alises, A. La Nutrición en danza, evaluación y tratamiento educativo. Universidad de Málaga: 2015. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/13592>
6. Abad, C. (2004). Historia del Ballet y la Danza Moderna. Madrid. Alianza Editorial.
7. León, HB. Díaz, ME. Hábitos de vida y salud reproductiva de bailarinas de la Escuela Cubana de Ballet. Mneme-Revista de Humanidades. [Internet]. 2004 [citado 13 de febrero de 2020];5(11). Disponible en: <https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/222>
8. Marcos, CMR. Estado nutricional y orientación nutricional en estudiantes de ballet de nivel elemental. (Parte II). Trastornos Conducta Alimentaria. 2008;(8):870-902.
9. León H, Carlos J, Campos A, María E, Díaz M. Composición Corporal de Bailarines Élités de la Compañía Ballet Nacional de Cuba. Rev Cuba Aliment Nutr. 1 de enero de 2007; 17:8-22.

10. Sánchez V, Uría J, Martínez-Fuentes A. Estado nutricional, hábitos alimentarios y estilo de vida en estudiantes de la Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier. Universidad de la Habana, 2011. Disponible en:
http://www.cubaarqueologica.org/document/ant06_vazquez.pdf
11. Chueca, T. Soria, SM. Evaluación de la dieta, composición corporal y condición física de las estudiantes de la Escuela Nacional de Ballet, 2013. Universidad Peruana Ciencias Aplicadas (UPC) [Internet]. 1 de diciembre de 2014 [citado 13 de febrero de 2020]; Disponible en:
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/578362>
12. Bean, A. (2005). Guía completa de la nutrición del deportista. Barcelona. Paidotribo.
13. FAO. Educación en Alimentación y Nutrición para la enseñanza básica. Santiago, Chile, 2003. Disponible en:
<http://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
14. Barragán, M. Hábitos alimentarios de estudiantes de tabasco. Rev. Cubana de salud Pública. 2010; 32 (3). URL Disponible en:
http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=38799&id_seccion=762&id_ejemplar=4003&id_revista=79.
15. Confederación de Consumidores y Usuarios. Hábitos alimentarios saludables. Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. España: CECU; 2008.
16. Monge J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM Tesis profesional, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2007.
17. Macías A, Guadalupe L. & Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chile Nut. 2012; 39(3): 40-43
18. Alvarado de Ojeda, I. Montenegro, L. y García O. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. España: Ministerio de educación y deportes; 2010. 336-37 p.
19. Busdiecker B. S, Castillo D. C, Salas A. I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev Chil Pediatría. enero de 2000. [citado 14 de febrero 2020]; 71(1):5-11. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062000000100003>.

20. González-Gross M, Gutiérrez A, Mesa JL, Ruiz-Ruiz J, Castillo MJ. La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. Arch Latinoam Nutr. diciembre de 2001;51(4):321-31.
21. Cuenca M, Isabel M. Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza [Internet]. 2009 [citado 14 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://roderic.uv.es/handle/10550/23326>
22. Ballet Municipal de Lima. Disponible en: <https://balletmunicipal.com/>
23. Macias A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. [internet]. 2012 Sep [citado 2016 Julio 18]; 39(3): 40- 43. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
24. Ccapa, R. Hábitos alimentarios y masa grasa en gimnastas de alto rendimiento. Universidad Mayor de San Marcos, 2018. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12213/Ccapa_dr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Ferro R. Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. 2012.
26. Durán Agüero Samuel, Candia Priscila, Pizarro Mena Rafael. Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM). Nutr. Hosp. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Feb 22]; 34(6):1311-1318. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1081>.
27. Linstone HA, Turoff M. The Delphi method: Techniques and applications. Reading, MA: Addison WEsley Publishing 1975.
28. Durán, S. Valdés, BP. Godoy, C. Herrera, VT. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2014 Sep [citado 2021 Feb 22]; 41(3):251-259. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S071775182014000300004>.

29. Durán, S. Arroyo, J. Varas, H. Hábitos alimentarios y volumen de entrenamiento en atletas paralímpicos chilenos. *Nutr. clín. diet.* 2016; 36(4):89-95. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/HABITOS-ALIMENTARIOS-DURAN.pdf>
30. Valdes, B. Godoy, C. Herrera, V, Durán, S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 ago. [citado 2021 Feb 22]; 32(2): 829-836. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000800046&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9194>.
31. Charter, R. A. (2003). A breakdown of reliability coefficients by test type and reliability method, and the clinical implications of low reliability.
32. Ministerio de Salud/ Instituto nacional de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima, 2018. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
33. Maggi, S. Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del “Instituto Nacional de Danza”, marzo – abril. Universidad de Chile: 2015. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10506>
34. Doval, M. (2012, noviembre) ¿Por qué se abandonan las clases de ballet? “Consultado el 03 de mayo, 2015. Disponible: <https://mariadoval.wordpress.com/tag/danza/>
35. Vásquez, S. Mingote, B. (2008) La Actividad Física en los Adolescentes- El malestar de los jóvenes “Consultado el 06 de agosto, 2015. Disponible en: https://books.google.com.ec/books?id=IJa2keMadKoC&pg=PA395&lpg=PA395&dq=porque+los+adolescentes+abandonan+cosas&source=bl&ots=tJ5oVDocKZ&sig=5lihY1kZa9DJju2kzz3Aeoe51o&hl=es&sa=X&ved=0CFAQ6AEwCDgKahUKEwii_4rvyqHHAhUGdh4KHRyfDwA#v=onepage&q=porque%20los%20adolescentes%20abandonan%20cosas&f=false
36. International Association for Dance Medicine & Science. (2005). Disponible en: <https://iadms.org/>

37. Saavedra, K. Gálvez, E. Determinación de los hábitos alimentarios de los estudiantes de danza de la escuela de danza de la Universidad de Chile y de la Escuela de Ballet del Teatro Municipal de Santiago. Universidad de Chile: 2004. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101579>
38. Cámara, M. Ojeda, B. Importancia de la educación nutricional en el ámbito de la gimnasia femenina. Canarias médica y quirúrgica, 2007.
39. Ocaña, M. Folle, R. Habits and food knowledge of adolescents swimmers of performance. Motricidad. Eur J Hum Mov 2009; 23: 95-106
40. Oguri, S, Okayama, A. Yanagawa, H. Relationship between skipping breakfast and cardiovascular disease risk factors in the national nutrition survey data. Nipón Kosshu Eisei Zasshi 2001; 48:837-41
41. Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera H., & Valero, J. (2013) Evaluación de los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. Anales Venezolanos de Nutrición. Vol 26. No. 2 “Consultado el 1 de noviembre, 2014. Disponible en: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2/?i=art4>
42. Díaz, M.E. Mercader, C. Blanco, J. Un enfoque de género en la conducta alimentaria de bailarines de ballet. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos: 2010. Disponible en: <https://1library.co/document/dzxodovz-enfoque-genero-conducta-alimentaria-bailarines-ballet.html>
43. Vernetta, M. Montosa, L. López, J. Dieta mediterránea en jóvenes practicantes de gimnasia rítmica. Rev. chil. nutr. 2018; 45(1): 37-44
44. Smith, RM. Nickols, SM. Thye, FW. Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division I university. Int. Sport Nutr. Exerc Metab, 2001; 11(2):174-185.
45. Peniche, C. & Boullosa, B. (2011) Nutrición aplicada al deporte 1era.Edición Mc Graw Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V., México, D.
46. García, A. Valoración del crecimiento y evaluación de la dieta en gimnastas de artísticas femeninas de elite. Universidad Politécnica de Madrid, España: 2008.
47. Organización Mundial de la Salud. (2018) Alimentación Sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

48. Guzmán, V. Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales. Universidad de Chile: 2007. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101672>
49. Gibney M, Macdonald I, Roche HM, “Nutrition and Metabolism”, Blackwell Publishing company, London 2004.
50. Peralta C. Consumo de calcio proveniente de lácteos en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas – San Juan de Lurigancho. UNMSM. Perú. 2017
51. Sánchez, L. bebidas isotónicas para deportistas y su implicación en la salud. Universidad de Complutense: 2015. Disponible en: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/LORENA%20SANCHEZ-VALERO%20MARTIN.pdf>
52. Friis, K. Lyng, JI. Lasgaard, M. Larsen, FB. Energy drinks consumption and the relation to socio-demographic factors and health behaviour among young adults in Denmark. A population-based study. *Eur J Public Health*. 2014; 24:840-4.
53. Sánchez, J. Romero, C. Arroyave, CD. García, M. Giraldo, F. Sánchez, L. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2015 June [cited 2022 Jan 21]; 17(1): 79-91. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100007&lng=en. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a07>.
54. Thomas J, Keel P, Hearherton T. Disordered Eating Attitudes and Behaviors in Ballet Students: Examination of Environmental and Individual Risk Factors. *Int J Eat Disord*. 2005; 3(38).
55. Herbrich L, Pfeiffer E, Lehmkuhl U. Anorexia atlética de los bailarines de ballet profesionales. Routledge. 2011; 11(29).
56. Torres Rivas J. Consumo de alimentos en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años. Tesis para Licenciatura en Nutrición. Santa Fe, Argentina: Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud; 2015.
57. Bastidas, M. Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del Instituto Nacional de Danza. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de enfermería; 2015.

58. Benzaquen, C. Bienestar y desórdenes alimenticios en bailarinas profesionales de ballet en Perú. Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú: 2018. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7469/BENZAQUEN_BELLIDO_CAMILA_BIENESTAR.pdf?sequence=1
59. Rutzstein G, Murawski B, Elizathe L. Factores de riesgo para trastornos alimentarios en estudiantes de danza. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2009; 2(1).
60. Icaza, M. Factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas artes. Panamá: Universidad de Panamá, 2017
61. Martínez Sanz J, Urdampilleta A, Mico L, Soriano J. Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuad. psicol. deporte* [Internet]. 7 de marzo de 2013 [citado 8 de marzo de 2022];12(2):39-48. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170311>
62. López Gutiérrez, P., Rejón Orantes, J., Escobar Castillejos, D., Robledo Ochoa, S., Dávila Esquivel, M. T. y Mandujano Trujillo, Z. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(124), 228-233.
63. Candela, YR. Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año 2018. Estudio de caso: Club Atlético juventud Florentino Ameghino. Universidad Nacional de Loma de Zamora, 2020. Disponible en: <https://revistas.upc.edu.ar/investiga-mas/article/view/47/43>
64. Palomino, WZ. Relación de hábitos alimentarios y composición corporal entre aficionadas y profesionales de ballet de una universidad pública, Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15398/Palomino_pw.pdf?sequence=1&isAllowed=y

XI. ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN EL BAILARÍN DEL BALLE MUNICIPAL DE LIMA.

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE:

| N° de Participante | Sexo | | Edad (años) | Años de práctica en ballet | CATEGORÍA DEL BALLE | CONDICIÓN PATERNA Y MATERNA | ¿Ha recibido usted información sobre la alimentación que debe tener una persona que realiza ballet? | | SÍ es sí, ¿Por quién recibió esa información? | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------------|----------------------------|--|-----------------------------|---|----|---|---------------|----------|--------|------|--|
| | Varón | Mujer | | | ¿En qué categoría del ballet se encuentra? | ¿Tiene hijos (as)? | SÍ | No | Maestro de ballet | Nutricionista | Internet | Amigos | Otro | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | |

| ANEXO N° 2 | | | | | |
|---|---|----------------------|----------------------|------------------|--|
| CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL BAILARÍN DEL BALLET MUNICIPAL DE LIMA. | | | | | |
| Durante la semana: | | | | | |
| NÚMERO DE VECES DE COMIDAS | Si es, "Sí", marcar una de las siguientes opciones: | | | | Si es, "No", marcar la siguiente opción: |
| | Diario | 4-6 veces por semana | 2-3 veces por semana | 1 vez por semana | Nunca |
| 1. ¿Desayunas? | | | | | |
| 2. En tu media mañana: ¿Consumes algún refrigerio? | | | | | |
| 3. ¿Almuerzas? | | | | | |
| 4. En tu media tarde: ¿Consumes algún refrigerio? | | | | | |
| 5. ¿Cenas? | | | | | |
| CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS | | | | | |
| 6. ¿Consumes lácteos y/o derivados (leche, queso, yogurt, crema de leche, otros)? | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 7. ¿Consumes Frutas? | | | | | |
| 8. ¿Consumes verduras? | | | | | |
| 9. ¿Consumes pescado? | | | | | |
| 10. ¿Consumes carnes blancas (pollo, pavo, gallina)? | | | | | |
| 11. ¿Consumes huevos? | | | | | |
| 12. ¿Consumes leguminosas (lentejas, arvejas, garbanzos, otro)? | | | | | |
| 13. ¿Consumes cereales (avena, arroz, maíz, trigo, cebada, otro)? | | | | | |
| 14. ¿Consumes aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de linaza, aceite de soya, otros)? | | | | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|
| 15. ¿Consumes frutos secos (guindones, pasas, nueces, maní, almendras, avellanas, castañas)? | | | | | |
| CONSUMO DE BEBIDAS | | | | | |
| 16. ¿Cuántos vasos de agua consume al día? | Más de 8 vasos al día | 6-8 vasos al día | 4-6 vasos al día | 1-3 vasos al día | No toma |
| | | | | | |
| 17. ¿Con qué frecuencia consume bebidas rehidratantes (Powerade, Gatorade, Sporade, Aquarius, otros)? | 4 o más botellas al día | 3 botellas al día | 2 botellas al día | 1 botella al día | No toma |
| | | | | | |
| 18. ¿Consumes bebidas energizantes (Red Bull, Volt, Monster)? | 4 o más botellas al día | 3 botellas al día | 2 botellas al día | 1 botella al día | No toma |
| | | | | | |
| CONSUMO DE OTROS ALIMENTOS | | | | | |
| 19. ¿Consumes bebidas o jugos azucarados? | Diario | 4-6 veces por semana | 2-3 veces por semana | 1 vez por semana | Nunca |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 20. ¿Consumes bebidas alcohólicas? | | | | | |
| 21. ¿Consumes frituras? | | | | | |
| 22. ¿Consumes manteca, margarina, mantequilla? | | | | | |
| 23. ¿Consumes comida rápida (pizza, hamburguesas, salchipapa, Broaster, otros) | | | | | |
| 24. ¿Consumes golosinas (galletas, dulces, chocolates, queques, pasteles, otro)? | | | | | |
| 25. ¿Consumes café? | | | | | |
| 26. ¿Consumes snacks salados (galletas, Doritos, Lays, piqueos, otros)? | | | | | |
| 27. ¿Consumes carnes rojas (res, cerdo, pato, ternera)? | | | | | |

**ANEXO N° 3: PROTOCOLO DE LA ENTREVISTA VIRTUAL EN EL
BAILARÍN DEL BALLET MUNICIPAL DE LIMA**

| | |
|-----------------------------------|--|
| (Adultos) | |
| <i>Título del estudio:</i> | Hábitos alimentarios en los bailarines del Ballet Municipal de Lima en el contexto de la pandemia por Covid 19. |
| <i>Investigadora:</i> | Pamela Juarez Montalban. |
| <i>Institución:</i> | Universidad Peruana Cayetano Heredia. |

Se propone el siguiente formato para realizar la entrevista virtual:

FASE I: ACTIVIDADES PREVIAS

- 1) Se obtuvo la autorización del Comité de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para poder realizar el presente estudio.
- 2) Se solicitó la autorización a la directora del Ballet Municipal de Lima, para poder realizar el estudio de investigación en su institución y se le explicó el objetivo del mismo.
- 3) Asimismo, se solicitó a la directora del Ballet Municipal de Lima, información sobre los datos personales de todos los bailarines de ballet que formen parte de esta institución (número de celular, correos u otros medios que tenga disponible).
- 4) Con los datos obtenidos, se contactó (vía telefónica) con cada uno de los bailarines de ballet, para informarles sobre el fin y el procedimiento respectivo del presente estudio. Y, se solicitó su participación en este mismo.
- 5) El participante que expresó verbalmente participar de este estudio, se le indicó lo siguiente:
 - a) Se le explicó sobre el fin y la forma de llenado del consentimiento informado (Anexo N° 4), el cual fue enviado a su correo para que pueda firmarlo de manera electrónica.
 - b) Se le indicó, que, la entrevista virtual se realizaría, después, de que haya firmado y enviado el consentimiento informado al correo institucional de la investigadora de estudio.
- 6) Se contactó nuevamente (vía telefónica), con el participante que haya firmado y enviado el consentimiento informado, para coordinar lo siguiente:

- a) Se estableció la fecha y hora para realizar la entrevista virtual, con el fin de aplicar los cuestionarios de estudio.
- b) Se le indicó, que, la entrevista virtual, se realizaría por la plataforma zoom, cuyo enlace de la reunión sería enviado por la investigadora de estudio, a sus correos electrónicos, dos días antes de la fecha programada.
- c) Según horario establecido, se realizó la entrevista virtual con cada de uno de los bailarines del Ballet Municipal de Lima, según el protocolo descrito (Anexo N° 3).
- d) Por la plataforma zoom se realizaron las entrevistas virtuales durante la noche, debido que, los bailarines manifestaron tener escaso tiempo libre. Ya que, tenían clases virtuales por parte del Ballet Municipal de Lima durante la mañana y por las tardes, dictaban clases de ballet a niños y jóvenes o porque tenían clases de sus otras carreras profesionales.

De esta forma, se obtuvo la información respectiva, la cual se recolectó a partir del 20 de mayo hasta el 30 de junio del 2021 y cada entrevista virtual duró alrededor de 30 minutos.

FASE II: LA ENTREVISTA

- 1) Antes de la entrevista: Saludo y bienvenida (Zoom)
 - a) La investigadora de estudio (según la fecha y hora programada previamente), envió media hora antes, al correo electrónico de cada participante, un recordatorio sobre la entrevista virtual. El cual tuvo una breve invitación sobre la entrevista y el link de la reunión que se desarrolló por la plataforma zoom.
 - b) De acuerdo a la fecha y hora programada con cada participante, la investigadora de estudio abrió la plataforma zoom 10 minutos antes, para esperar al entrevistado que se conecte y, así, poder empezar con el desarrollo de la entrevista.
 - c) Una vez que el participante se conectó a la reunión, por la plataforma zoom, la investigadora de estudio se presentó, explicó el cargo que desempeña dentro de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; así como, el fin del estudio y las fases del proceso de la entrevista.

d) Asimismo, la investigadora de estudio verificó que la cámara del entrevistado esté encendida (siempre y cuando el participante lo haya autorizado en el consentimiento informado), Anexo N° 4.

2) Aplicar las encuestas de estudio

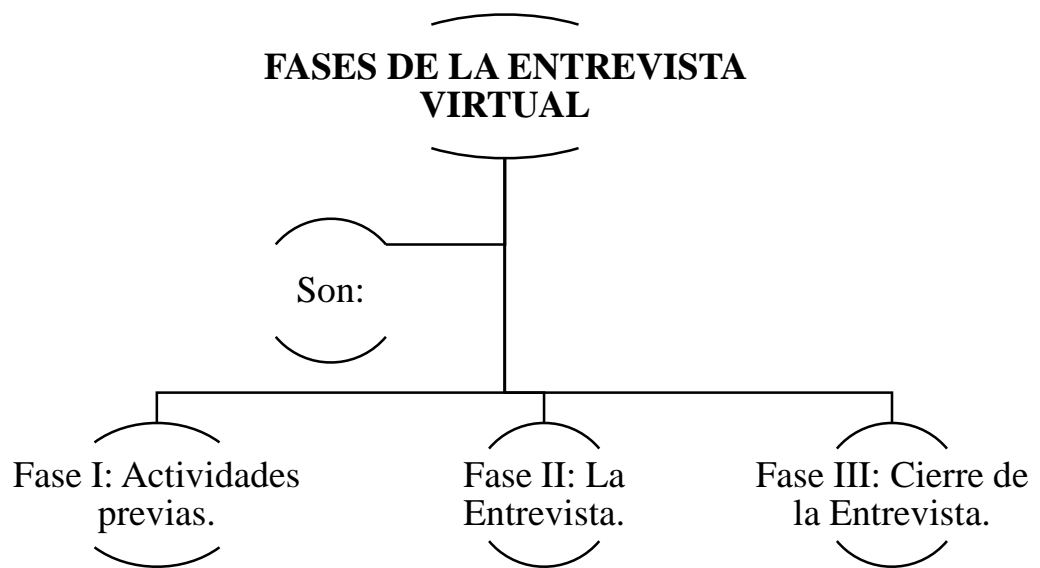
- a) Primero, la investigadora de estudio empezó la función de compartir pantalla y, mostró en formato de Microsoft Word el Cuestionario sobre las Características Sociodemográficas en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima.
- b) Y, solicitó al participante sus datos personales, con el fin de colocar su código respectivo en la parte superior del cuestionario.
- c) Segundo, la investigadora de estudio procedió a leer las preguntas del Cuestionario sobre las Características Sociodemográficas en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 1). La cual contiene interrogantes sobre su sexo, edad, años de práctica en ballet, categoría del ballet, condición materna o paterna, recibió información nutricional y persona de quien recibió esta información. Las cuales fueron completadas por la investigadora de estudio en el formato mencionado.
- d) Una vez, que la investigadora de estudio culminó de completar las preguntas del cuestionario anterior. Nuevamente, empezó la función de compartir pantalla y, mostró en formato de Microsoft Word el Cuestionario de Hábitos Alimentarios en el Bailarín del Ballet Municipal de Lima (Anexo N° 2). La cual contiene 27 preguntas sobre la alimentación que tiene el participante durante su vida diaria. Y, que fueron completadas en el formato mencionado.

FASE III: CIERRE DE LA ENTREVISTA

3. Cierre de la entrevista

- a) Una vez, que, se culminó de completar todas las respuestas de cada cuestionario mencionado. La investigadora de estudio tomó la foto respectiva (siempre y cuando el participante lo haya autorizado en el consentimiento informado), Anexo N° 4.
- b) Una vez, que, se terminó el procedimiento anterior, la investigadora de estudio expresó su agradecimiento al participante por su colaboración en este estudio.

- c) Por último, la investigadora de estudio, le mencionó al participante, que, según los resultados obtenidos se le brindaría al término del estudio, una lista de recomendaciones generales, para que le ayude a mantener un adecuado estado de salud y rendimiento físico.
- d) La investigadora de estudio, esperó que el participante se retire de la entrevista virtual y, de esta manera, cerró la sesión de reunión llevada a cabo por la plataforma zoom.
- e) Con ello se culminó el procedimiento de la entrevista virtual con el participante.



Fuente: Elaboración propia, 2021.

**ANEXO N° 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO VERBAL PARA
PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

| | |
|-----------------------------------|--|
| (Adultos) | |
| <i>Título del estudio:</i> | Hábitos alimentarios en los bailarines del Ballet Municipal de Lima en el contexto de la pandemia por Covid 19. |
| <i>Investigadora:</i> | Pamela Juarez Montalban |
| <i>Institución:</i> | Universidad Peruana Cayetano Heredia |

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando en un estudio llamado: “HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS BAILARINES DEL BALLET MUNICIPAL DE LIMA”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En la actualidad, se conoce que, la alimentación es fundamental para las personas que realizan ejercicio físico con alta intensidad. Y, según diversos estudios ya realizados, han demostrado que, la gran mayoría de esta población, presenta una alimentación incompleta y deficiente, lo cual los conlleva a tener problemas de salud. Es por ello, que, se le solicita su participación en este estudio para conocer los hábitos alimentarios que presenta y de esta manera, poder brindar recomendaciones, que le ayude a mantener un adecuado estado de salud y rendimiento físico.

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. No representa ningún peligro para su salud, y en lo que respecta, detallamos a continuación lo que requerimos de usted:

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se llevarán a cabo los siguientes pasos:

- Se le informará sobre el fin y procedimiento de este estudio.

- Se coordinará un horario (fecha y hora), para realizar una entrevista virtual, con el fin de preguntar sobre sus características sociodemográficas (edad, sexo, etc.) y de las prácticas alimentarias que tiene en su vida cotidiana.
- Esta entrevista virtual tomará un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará, a través, de la plataforma zomm.
- Asimismo, se le solicita pueda encender su cámara para permitir una comunicación más efectiva entre la investigadora de estudio y usted.

-Usted autoriza encender su cámara durante la entrevista Sí () No ()

-Asimismo, se le solicita participar del registro fotográfico, para el término del estudio, donde se mantendrá en anonimato su identificación:

-Usted autoriza participar del registro fotográfico Sí () No ()

Riesgos: No existe ningún riesgo al participar de este estudio de investigación. Sin embargo, si desiste en participar puede retirarse cuando usted lo desee. Pero, ya no podrá incorporarse nuevamente al estudio.

Beneficios: Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan del cuestionario respectivo. Y, se le entregará al término del estudio de investigación una lista de recomendaciones generales sobre alimentación y nutrición, para ayudar a mejorar y preservar su estado nutricional.

Costos y compensación: Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento sobre una alimentación más saludable acorde al entrenamiento y exigencia física que demanda la práctica de ballet.

Confidencialidad:

Toda la información obtenida en el presente estudio será tratada con estricta confidencialidad. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los resultados serán agrupados y se presentarán de forma conjunta y no de manera individual. En forma personal, si así lo requiere, se le podrá mostrar sus resultados y no a terceros: sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio Pamela Juarez Montalban, [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 101355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe. Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Declaración del Investigador:

Yo declaro que el participante ha leído la descripción del proyecto, he aclarado sus dudas sobre el estudio, y ha decidido participar voluntariamente en él. Se le ha informado que los datos que provea se mantendrán anónimos y que los resultados del estudio serán utilizados para fines de investigar.

Pamela Juarez Montalban**Investigadora**

Participante**Fecha y Hora**

ANEXO N° 5: FOTOGRAFÍAS DE LA ENTREVISTA VIRTUAL



Figura N^a 1: *Entrevista virtual con la bailarina del Ballet Municipal de Lima.*



Figura N^a 2: *Entrevista virtual con la bailarina del Ballet Municipal de Lima.*

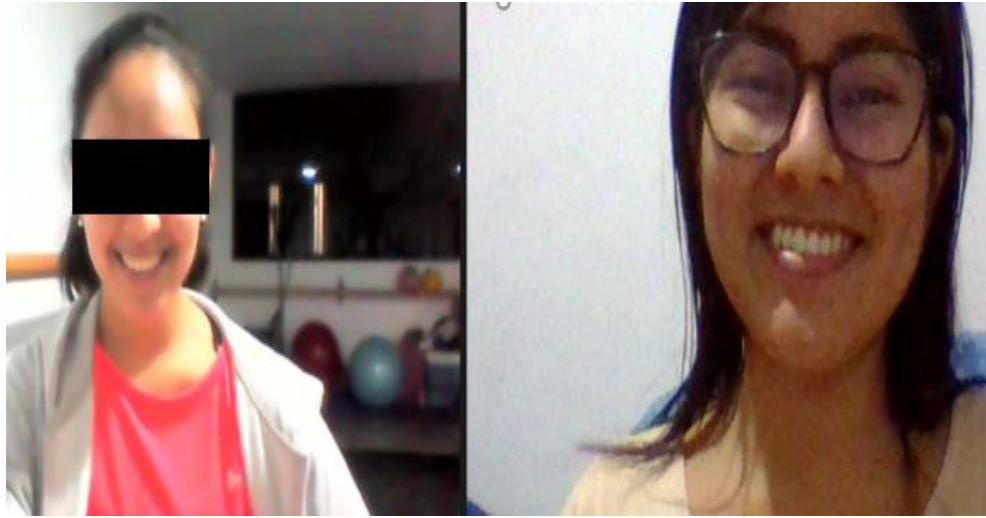


Figura N^o 3: *Entrevista virtual con la bailarina del Ballet Municipal de Lima.*



Figura N^o 4: *Entrevista virtual con el bailarín del Ballet Municipal de Lima.*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 23. ¿Consumes manteca, margarina, mantequilla? | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 24. ¿Consumes comida rápida (pizza, hamburguesas, salchipapa, otros)? | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 25. ¿Consumes golosinas (galletas, dulces, chocolates, queques, pasteles, otro)? | | | | | | | | | | | | | | | |

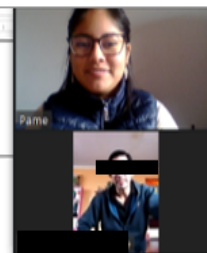


Figura N^a 5: *Entrevista virtual con el bailarín del Ballet Municipal de Lima.*

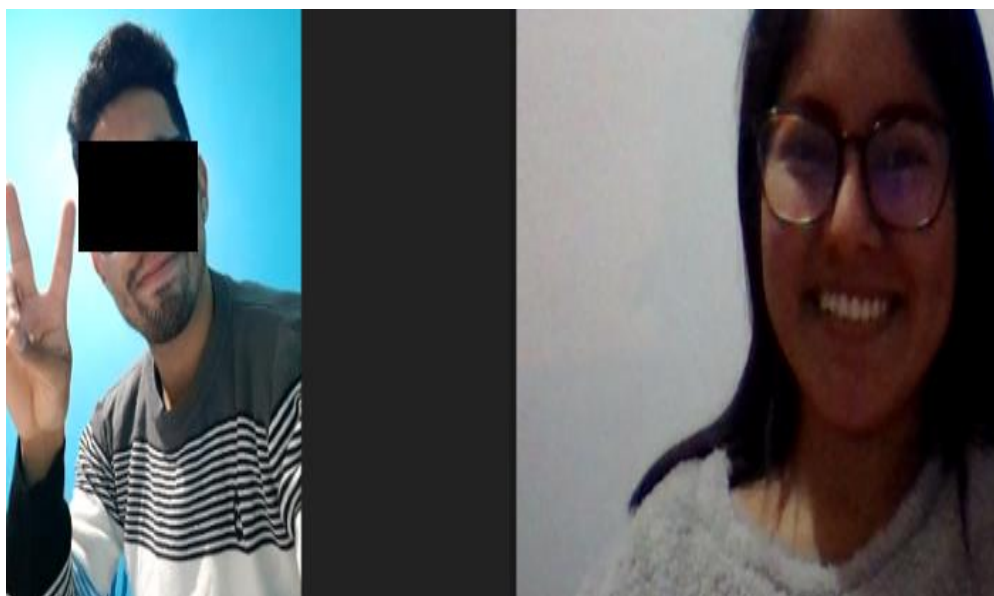


Figura N^a 6: *Entrevista virtual con el bailarín del Ballet Municipal de Lima.*

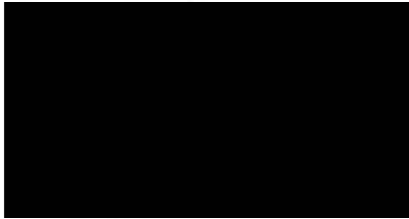
ANEXO N° 6: AUTORIZACIÓN DEL BALLET MUNICIPAL DE LIMA

Declaración del Jefe del Área Operativa1 en la que se llevará a cabo el estudio

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

| | |
|--|--|
| Nombre del Jefe del Área Operativa: | Ursula Vanesa Cano Salazar Coordinadora de Producción |
| Nombre del Área Operativa: | Ballet Municipal de Lima |
| Firma y sello:  | Fecha: 27/08/2020 |

ANEXO N° 7: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Dirección Universitaria de
INVESTIGACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA (DUICT)

CONSTANCIA 129 - 01 - 21

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**.

Título del Proyecto : "Hábitos alimentarios e indicadores antropométricos en bailarines del ballet municipal de Lima".

Código de inscripción : 202550

Investigador principal : Juárez Montalbán, Pamela.

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

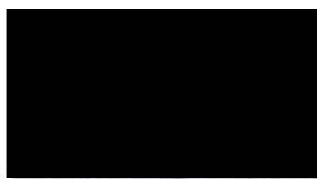
1. **Protocolo de investigación**, versión 3.0 recibida en fecha 14 de mayo del 2021.
2. **Consentimiento informado (adultos)**, versión 3.0 recibida en fecha 14 de mayo del 2021.

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos Científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la Confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **16 de mayo del 2022**.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 17 de mayo del 2021.



Lina Frías Samalvaides Cárdena
Presidenta
Comité Institucional de Ética en Investigación



/s/

Av. Honorio Delgado 430, SMP 15102
Apartado postal 4314
(51) 314-8000 anexo 201052
duict@ucsh.pe
www.cayetano.edu.pe