

TESIS DOCTORAL



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

LA NUTRICIÓN EN DANZA. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO EDUCATIVO.

Doctorando:

Ana María Alises Castillo

Directores:

Jose Luis Chinchilla Minguet,
Alfonso Castillo Rodríguez


MALAGA, 2015





UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AUTOR: Ana María Alises Castillo

 <http://orcid.org/0000-0002-9872-6138>

EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es



Dr. D. JOSÉ LUIS CHINCHILLA MINGUET, PROFESOR DEL DIDÁCTICA DE LAS LENGUAS,
LAS ARTES Y EL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

CERTIFICA:

Que la Tesis Doctoral realizada por Dña. **Ana Alises Castillo**, con el título “**LA NUTRICIÓN EN DANZA. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO EDUCATIVO**”, de la cual soy director, ha sido proyectada, desarrollada y redactada bajo mi supervisión.

Que el mencionado trabajo de investigación reúne todas las características científicas y técnicas para poder ser defendido públicamente. Asimismo, merece una alta valoración en cuanto a rigor, actualidad de planteamiento y metodología, de todo lo cual informo, como trámite preceptivo para su aceptación y posterior defensa pública en Málaga, a ocho de noviembre de dos mil quince.

Dr. D. José Luis Chinchilla Minguet





Prof. Dr. D. Alfonso Castillo Rodríguez
Ayudante Doctor
Departamento de Educación Física y Deportiva
Facultad de Ciencias del Deporte
Universidad de Granada

**ALFONSO CASTILLO RODRÍGUEZ, PROFESOR AYUDANTE DOCTOR DE LA
UNIVERSIDAD DE GRANADA**

CERTIFICA:

Que la Tesis Doctoral titulada “**LA NUTRICIÓN EN DANZA. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO EDUCATIVO**” que presenta Dña. **ANA ALISES CASTILLO** al superior juicio del Tribunal que designe la Universidad de Málaga, ha sido realizada bajo mi dirección durante los años 2013-2015, siendo expresión de la capacidad técnica e interpretativa de su autor en condiciones tan aventajadas que le hacen merecedor del Título de Doctor por la Universidad de Granada, siempre y cuando así lo considere el citado Tribunal.

Granada, 6 de noviembre de 2015

Fdo: Dr. D. Alfonso Castillo Rodríguez



A mis padres, Charo y José

A mis hijos, Ángel y Martín

A mi hermana, Charo

A mi tía, Ana



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Agradecimientos

En primer lugar, mi agradecimiento a las dos personas que me han guiado y asesorado en este trabajo, Dr. José Luis Chinchilla y el Dr. Alfonso Castillo, por su dedicación, infinita paciencia, ánimos y perseverancia. Sin ellos esta Tesis no habría llegado a ser realidad.

Agradecer al Profesor Pedro Artero, profesor primero, compañero después y ahora y por siempre amigo, por su apoyo, ayuda y sabiduría.

A Miguel Carrasco, gran amigo, pianista y maquetador empedernido, por dedicarme su tiempo ante las inclemencias del Mac.

Al los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, por su cooperación y participación desinteresada en este estudio, alumnos que, promoción tras promoción no dejan de aportarme tanto o más que yo a ellos.

A mis padres, hermana, hijos y los demás que integran directa o indirectamente mi moderna familia, por ser la base emocional de mi vida.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

1. INTRODUCCIÓN.....	p. 29
1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	p.30
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	p.31
1.3. OBJETIVOS.....	p.32
1.4. HIPÓTESIS.....	p.33
2. MARCO TEÓRICO.....	p.37
2.1. CAPÍTULO 1. MARCO LEGAL.....	p.37
2.1.1. Grado Elemental de Danza.....	p.37
2.1.2. Enseñanzas Profesionales de Danza.....	p.38
2.1.3. Grado Superior de Danza.....	p.39
2.1.4. Conservatorio Superior de Danza “Ángel Pericet” de Málaga.....	p.40
2.1.5. Estructura de los Estudios impartidos por los Conservatorios Superiores	
de Danza.....	p.42
2.1.6. Asignaturas dentro del currículo del Grado Superior de Danza relacionadas	
con la salud y la nutrición.....	p.45

2.2. CAPITULO 2. METABOLISMO Y GASTO ENERGÉTICO.....p.47

2.2.1. Conceptos básicos sobre nutrición.....p.47

2.2.1.1. Definición de Nutrición.....p.47

2.2.1.2. Macronutrientes.....p.48

2.2.1.3. Micronutrientes.....p.51

2.2.2. Índice de Masa Corporal.....p.52

2.2.3. Recomendaciones sobre alimentación sana.....p.52

2.3. CAPÍTULO 3. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....p.55

2.3.1. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....p.55

2.3.2. Los TCA y el ejercicio físico.....p.56

2.3.3. Los TCA y la práctica de la danza.....p.58

2.4. CAPITULO 4. ESTUDIO PREDIMED: Conceptos generales sobre nutrición...p.63

- 2.4.1.** Métodos directos e indirectos para estimar la ingesta alimentaria y nutricional en poblaciones. Alternativas a los métodos basados en cuestionarios individuales...p.66

- 2.4.2. Métodos directos mediante cuestionarios: fundamentos, ventajas y limitaciones....p.67
 - 2.4.2.1.** Historia dietética.....p.68

 - 2.4.2.2.** Registro o diario dietético.....p.69

 - 2.4.2.3.** Recordatorio de 24 horas.....p.70

 - 2.4.2.4.** Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA).....p.72

- 2.4.3. Otros desarrollos, oportunidades y retos pendientes.....p.75

2.5. CAPÍTULO 5. DIFERENTES ESTILOS. CARACTERISTICAS

FUNDAMENTALES.....p.76

- 2.5.1.** Características estéticas, técnicas y estilísticas.....p.76
 - 2.5.1.1.** Danza Clásica.....p.76

 - 2.5.1.2.** Danza Española.....p.78

 - 2.5.1.3.** Danza Contemporánea.....p.79

 - 2.5.1.4.** Baile Flamenco.....p.83

2.5.2. Diferencias respecto a las demandas y perfiles fisiológicos entre los diferente estilos.....p.88

2.6. CAPITULO 6. LA NUTRICIÓN EN LA DANZA.....p.89

2.6.1. Diferencias entre los bailarines profesionales y los atletas.....p.89

2.6.2. Requerimientos energéticos de la danza.....p.92

2.6.3. Proporción de nutrientes recomendadas para los bailarines.....p.94

2.6.4. Hábitos de dieta de los bailarines.....p.96

2.6.4.1. Qué y cómo se ingiere.....p.96

2.6.4.2. Función, equilibrio y balance de los nutrientes.....p.97

2.6.4.3. La hidratación en la danza.....p.98

2.6.4.4. Consumo de Cafeína y Tabaco.....p.99

2.6.4.5. Consumo de alcohol.....p.100

2.6.4.6. Factores psicológicos.....p.101

3. MARCO EMPÍRICO.....	p.107
3.1. LA MUESTRA.....	p.107
3.2. INSTRUMENTOS.....	p.110
3.3. PROCEDIMIENTO.....	p.111
3.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	p.113
4. RESULTADOS.....	p.117
4.1. Determinación de la altura, peso, edad e IMC.....	p.117
4.2. Análisis del IMC en función de los diferentes estilos.....	p.117
4.3. Estudio del consumo de alimentos en función del género.....	p.122
4.4. Estudio del consumo de alimentos en función de la edad.....	p.133
4.5. Análisis del consumo de alimentos en función del estilo de danza de los	
Alumnos.....	p.149
4.6. Análisis del consumo de alimentos en función de la especialidad.....	p.171
4.7. Estudio de la ingesta de alimentos en función al consumo de alcohol.....	p.173
4.8. Estudio del consumo de alimentos sanos.....	p.189

4.8.1. Análisis del consumo de alimentos sanos en función del género.....	p.189
4.8.2. Análisis del consumo de alimentos sanos en función de la edad.....	p.193
4.8.3. Análisis del consumo de alimentos sanos en función de la especialidad.....	p.197
4.9. Estudio del consumo de Suplementos Alimenticios.....	p.202
5. DISCUSIÓN.....	p.209
5.1. Determinación de la altura, peso, edad e IMC.....	p.210
5.2. Consumo de alimentos en función del género.....	p.211
5.3. Consumo de alimentos en función de la edad.....	p.215
5.4. Consumo de alimentos en función del estilo de danza de los alumnos.....	p.217
5.5. Consumo de alimentos en función de la especialidad.....	p.219
5.6. Ingesta de alimentos en función al consumo de alcohol.....	p.220
5.7. Consumo de alimentos sanos.....	p.222
5.8. Consumo de Suplementos Alimenticios.....	p.226
6. CONCLUSIONES.....	p.231
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	p.237

ÍNDICE *DE TABLAS*



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. Alimentos sanos recomendados por la OMS. (p.53)*
- Tabla 2. Alimentos no recomendados por la OMS. (p. 54)*
- Tabla 3. Variables de peso, talla, IMC, edad y género de los participantes en el estudio. (p.117)*
- Tabla 4. Valores de IMC en función del estilo. (p.120)*
- Tabla 5. Consumo de alimentos según el género. (p.126)*
- Tabla 6. Distribución de alimentos por grupos. (p.131)*
- Tabla 7. Consumo de alimentos en función de la edad. (p.136)*
- Tabla 8. Porcentaje de alimentos con diferencias significativas. (p.148)*
- Tabla 9. Diferencias por grupos de edades. (p.148)*
- Tabla 10. Consumo de alimentos en función del estilo de danza practicado. (p.153)*
- Tabla 11: Diferencias significativas respecto a cada grupo de alimentos según el estilo. (p.168)*
- Tabla 12. Porcentajes de diferencias significativas respecto al total según el estilo. (p.169)*
- Tabla 13. Diferencias significativas en función de los cuatro estilos. (p.170)*
- Tabla 14. Consumo de alimentos en función de la especialidad cursada. (p.174)*
- Tabla 15. Porcentajes de diferencias absolutas y relativas según la especialidad. (p. 180)*
- Tabla 16. Relación de parámetros (peso, talla, BMI) en función del consumo de alcohol. (p.182)*
- Tabla 17. Relación de consumos de alimentos en función del consumo de alcohol. (p.184)*
- Tabla 18. Porcentajes relativos y absolutos de cons. de alim. en función de la ingesta de alcohol. (p.185)*
- Tabla 19. Diferencias significativas en cada estudio realizado. (p.187)*
- Tabla 20. Diferencia significativas encontradas por estudio en porcentaje. (p.187)*
- Tabla 21. Alimentos sanos por grupo de alimento. (p.189)*
- Tabla 22. Comparativa entre el consumo de alimentos sanos en función del género. (p.191)*
- Tabla 23. Consumos máximos y mínimos en cada grupo de edad (p.196)*
- Tabla 24. Consumos máximos de alimentos sanos por grupo. Distrib. de cons. máximos totales. (p.200)*
- Tabla 25. Consumos mínimos de alimentos sanos por grupo. Distrib. de cons mínimos totales. (p.201)*
- Tabla 26. Porcentajes respecto a cada grupo y al total de alimentos sanos. (p.204)*
- Tabla 27. Consumo de Suplementos Alimenticios por estilo. (p.206)*



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE *DE GRÁFICOS*



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico1. Distribución del IMC en Danza Clásica. (p.120)*
- Gráfico2. Distribución del IMC en Danza Española (p.120)*
- Gráfico3. Distribución del IMC en D. Contemporánea (p.121)*
- Gráfico4. Distribución del IMC en Flamenco. (p.121)*
- Gráfico 5. Comparativa de la distribución de los IMC en los cuatro estilos de Danza. (p.121)*
- Gráfico 6. Porcentajes de alimentos con diferencias significativas dentro de cada grupo. (p.132)*
- Gráfico 7. Porcentajes de alimentos con diferencias significativas respecto al total. (p.133)*
- Gráfico 8. Porcentajes de alimentos con diferencias significativas respecto a su grupo. (p.149)*
- Gráfico 9. Porcentajes de alimentos con diferencias significativas respecto al total. (p.149)*
- Gráfico 10. Porcentajes de diferencias entre grupos de edades. (p.149)*
- Gráfico 11. Porcentajes de diferencias significativas por estilos en referencia a los grupos. (p.168)*
- Gráfico 12. Porcentajes de diferencias significativas por estilos en referencia al total. (p.169)*
- Gráfico 13. Diferencias entre estilos. (p.170)*
- Gráfico 14. Diferencias significativas según la especialidad en base a cada grupo de alimentos (p.180)*
- Gráfico 15. Diferencias significativas según la especialidad en base al total de diferencias. (p.181)*
- Gráfico 16. Diferencias signific entre sujetos que consumen o no alcohol / grupo de alimentos. (p.186)*
- Gráfico 17. Diferencias signif entre sujetos que consumen o no alcohol / global de diferencias encontradas. (p. 186)*
- Gráfico 18. Porcentajes relativos de diferencias entre estudios. (p.188)*
- Gráfico 19. Porcentajes absolutos de diferencias entre estudios, referidos al total de alimentos. (p. 188)*
- Gráfico 20. Comparación del consumo máximo de alimentos sanos por grupo en función del género. (p.192)*
- Gráfico 21. Comparación del consumo mínimo de alimentos sanos en función del género. (p.193)*
- Grafico 22. Consumos máximos y mínimos por grupos de edad. (p.196)*
- Gráfico 23. Porcentajes de máximos por grupos en función del estilo. (p.200)*
- Gráfico 24. Porcentajes de mínimos por grupos en función del estilo. (p.202)*
- Gráfico 25. Valores de máximo consumo de alimentos sanos por grupo de alimentos. (p.204)*
- Gráfica 26. Valores de máximo consumo de alimentos sanos respecto al total de alimentos. (p.206)*



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

INTRODUCCIÓN



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

1. INTRODUCCIÓN

La Danza es un arte que tiene la peculiaridad de utilizar el cuerpo como instrumento de su expresión. Por tanto, además de existir un indiscutible componente artístico, consta por otra parte de un componente físico que será determinante para la calidad del primero. Teniendo siempre presente que la Danza es un arte, y por tanto dicho aspecto técnico estará supeditado al artístico, podemos asemejar la dimensión física de cualquier estilo de Danza a un entrenamiento deportivo.

Las condiciones físicas que los alumnos de Danza necesitan entrenar son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. En la adquisición y desarrollo de estas cualidades, la nutrición, y como consecuencia los hábitos nutricionales, tienen una influencia decisiva. Desafortunadamente, los Conservatorios Profesionales de Danza de Andalucía carecen de asesores nutricionales, así como de planes de formación en esta materia para los profesores que imparten las enseñanzas de Danza.

Esto lleva a que se produzcan situaciones paradójicas en los centros, en los que se exige una determinada condición física y unos cánones estéticos muy exigentes, y sin embargo existen máquinas expendedoras de bollería industrial, snaks y golosinas.

Después de una formación de diez cursos en estos centros, los alumnos tienen la posibilidad de continuar cuatro cursos más en el nivel superior, mediante la realización de una prueba de acceso al Conservatorio Superior de Danza de Málaga.

Este centro es el único que imparte los Estudios Superiores de Danza en Andalucía, por lo que su alumnado es en sí mismo una muestra representativa de todos los Conservatorios Profesionales de esta Comunidad Autónoma.

1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

El Grado Superior de Danza pone fin a una carrera que se inicia a edad temprana, generalmente a los ocho años. En dicha carrera, las exigencias técnicas y estéticas son muy elevadas; y en en el caso de estas últimas, no siempre se cuenta con el asesoramiento necesario por parte del profesorado en materia de nutrición.

Como resultado suelen aparecer conductas alimentarias represivas que llevan a los alumnos, especialmente en el caso de las alumnas, a adquirir unos hábitos nutricionales no adecuados, generalmente a “infra-alimentarse”; produciéndose déficits de nutrientes que frecuentemente conducen a lesiones e incluso a trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y/o bulimia, en diferentes grados.

Lo más grave de esta situación es que dichos hábitos generalmente acompañarán al estudiante toda su vida, manteniéndose después de la adolescencia; esta es la etapa en la que se encuentran los alumnos objeto del estudio, ya que al Grado Superior se accede con una edad mínima de 18 años.

En el currículo de las etapas anteriores, Grado Elemental y Enseñanzas Profesionales, si bien se abordan temas relacionados con la Anatomía y Biomecánica, los conceptos nutricionales

se obvian por completo, lo cual sin duda podría contribuir a la inadecuada nutrición de los alumnos. El desconocimiento se une a la presión de la consecución de los cánones estéticos de la Danza.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Para analizar estos hábitos se realizaron medidas del peso, talla e IMC, y los estudiantes respondieron a un cuestionario de hábitos alimenticios basado en la dieta mediterránea (Martín Moreno, Boyle, Gorgojo, Mainsonneuve, Fernández-Rodríguez, Salvini & Willet, 1993).

Si bien los cánones estéticos anteriormente mencionados son más estrictos en el estilo de Danza Clásica, no es descartable a priori que en los otros tres estilos (Danza Contemporánea, Danza Española y Baile Flamenco) los alumnos no tengan hábitos nutricionales adecuados.

El desequilibrio se produce además por el hecho de que el consumo energético que requiere la danza es inferior al que podría parecer (Cohen, 1982). Esto provoca que para disminuir el peso corporal muchos alumnos recurran a ingerir menos cantidades de alimentos, ya que muchos profesionales de la danza desaconsejan la práctica de deportes aeróbicos, debido a que la realización del gesto deportivo, tan diferente al de la técnica de la danza, puede lesionar al bailarín (Vargas, 2009).

Estas prácticas llegan a situaciones extremas, como el prohibir beber agua a los estudiantes en sesiones de más de dos horas de duración por no querer ver bailarines “hinchados”. Afortunadamente las prácticas más radicales tienden a desaparecer, mediante un

lento proceso de formación y concienciación del profesorado, en cuyos planes de estudio hasta hace poco (2002, con la creación del Grado Superior) no existían contenidos sobre nutrición, por lo que los docentes hemos tenido que buscarla de forma complementaria y voluntaria.

Aún a partir de la implantación de dichos estudios, se podría plantear si la formación de los alumnos en materia de nutrición del Grado Superior de Danza es suficiente, y si está enfocada de forma reflexiva y aplicada de forma que nuestros alumnos al convertirse en maestros puedan adaptar a la danza los conocimientos adquiridos.

1.3. OBJETIVOS.

Mediante el presente trabajo se pretende:

1. Evaluar al alumnado y los alimentos que consumen, en función del grado de obesidad, teniendo en cuenta la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (2006).
2. Analizar los tipos de alimentos en función del género
3. Analizar los tipos de alimentos en función de la edad.
4. Analizar los hábitos nutricionales de los alumnos de los cuatro estilos de danza del Conservatorio Superior de Danza de Málaga.
5. Analizar los tipos de alimentos en función de la especialidad.
6. Comparar la ingesta de alimentos en función del nivel de alcohol consumido
7. Evaluar la ingesta de alimentos saludables.
8. Analizar el consumo de suplementos alimenticios.

1.4. HIPÓTESIS

Las hipótesis de partida de esta tesis doctoral son las siguientes:

Se considera que los bailarines de diferentes modalidades y estilos tienen una ingesta similar de alimentos.

La segunda hipótesis de partida es que se estima que los bailarines que consumen alcohol se alimentan de manera distinta.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

MARCO TEÓRICO



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

2. MARCO TEÓRICO

2.1. CAPÍTULO 1. MARCO LEGAL

2.1.1. Grado Elemental de Danza

El currículo de las Enseñanzas Elementales de Danza en Andalucía se recoge en el DECRETO 16/2009, de 20 de enero.

En dicho Decreto se reflejan las finalidades y materias de los estudios elementales de Danza. Respecto a las finalidades se contempla una doble función: por una parte la de formar a nivel básico a la población para, a través del disfrute y el conocimiento en danza, formar futuros “consumidores” o aficionados a la danza; por otra parte estos estudios se orientan hacia la preparación para la siguiente etapa, las Enseñanzas Profesionales de Danza.

Analizando la normativa encontramos una enumeración de las diferentes materias, así como orientaciones generales sobre aspectos pedagógicos, artísticos y culturales, pero no se refleja ninguna indicación sobre nutrición, salud o pautas para el cuidado del cuerpo.

Los estudiantes suelen acceder a estas enseñanzas con una edad de 8 años, y en el mejor de los casos, finalizan con 12, por lo que los cambios en el desarrollo corporal que éstos experimentan, especialmente las niñas, son más que relevantes a nivel fisiológico y psicológico. Dichos cambios, junto a la presión de la exigencia técnica y estética que la Danza impone, haría

aconsejable la introducción de alguna materia que asesorara a los alumnos y sus familias sobre nutrición y pautas alimenticias enfocadas a la Danza.

2.1.2. Enseñanzas Profesionales de Danza

La ordenación y el currículo de las Enseñanzas Profesionales se recogen en el Decreto 240/2007, de 4 de septiembre.

Respecto a las finalidades, se encuentran la formación artística y la cualificación profesional en la danza. Se distinguen cuatro funciones: orientación, formación, profesionalización y preparación para la siguiente etapa, el Grado Superior.

En los objetivos específicos, los dos últimos hacen alguna referencia, aunque no se hace referencia explícita a la nutrición:

m) “Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar hábitos de estudio, valorando el rendimiento en relación con el tiempo empleado.”

n) “Profundizar en el conocimiento corporal y emocional para mantener el adecuado equilibrio y bienestar psicofísico.”

Cabe esperar que estos objetivos se desarrollen de forma transversal a través de las diferentes asignaturas prácticas de estas enseñanzas, y en concreto en la asignatura “Anatomía y Fisiología aplicada a la Danza”. Si embargo esta asignatura es la única que no se suele asignar a

ningún departamento, destinándose generalmente al profesor que tiene mayor necesidad horaria. Esto nos puede dar una idea de la relevancia que se da a dicha asignatura.

La programación de la asignatura “Anatomía y Fisiología Aplicada a la Danza” del Conservatorio Profesional de Danza de Málaga, que se imparte en el sexto y último curso de las Enseñanzas Profesionales (tras nueve cursos de estudio y práctica de la danza en sus diferentes estilos) recoge como último objetivo “Conocer y aplicar los cuidados corporales necesarios relativos a higiene, nutrición y prevención de lesiones, que permitan un desarrollo saludable de la danza a nivel físico y mental”. Sin embargo al revisar el temario de dicha asignatura, no aparece ningún tema o capítulo sobre nutrición, sólo el último tema se ocupa del estudio de las lesiones en danza. (ANEXO I)

2.1.3. Grado Superior de Danza

La ley que dio cabida a los estudios de Régimen Especial, como lo son las Enseñanzas Artísticas, dentro del sistema educativo fue la Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) establecida en 1990 (BOE, núm. 238). En el artículo 39 de dicha Ley, se enmarcan por primera vez los estudios superiores de las enseñanzas artísticas, en nuestro caso, la danza.

Nuestro país cuenta con cinco conservatorios superiores de danza de carácter público (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014):

- Conservatorio Superior de Danza de Alicante
- Conservatorio Superior de Danza de Barcelona “Institut del Teatre”

- Conservatorio Superior de Danza de Madrid “María de Ávila”
- Conservatorio Superior de Danza “Ángel Pericet” de Málaga
- Conservatorio Superior de Danza de Valencia.

2.1.4. Conservatorio Superior de Danza “Ángel Pericet” de Málaga

En sus inicios los estudios de Danza estaban unidos a la Escuela Superior de Arte Dramático de Málaga; ambos formaban una sección del Conservatorio Superior de Música de Málaga.

En 1972, pasó a denominarse Conservatorio Superior de Música y Escuela Superior de Arte Dramático y Danza de Málaga, situándose en la Plaza Maestro Artola.

En 1988, se separan el Conservatorio Superior de Música y la Escuela Superior de Arte Dramático y Danza; y no es hasta 1995, cuando se dividen tanto administrativa como físicamente la Escuela Superior de Arte Dramático del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, siendo la LOGSE la que acreditaría dichos estudios como verdaderos Estudios Superiores equivalentes a Universitarios.

En 2002 la Administración Educativa Andaluza lleva a cabo la implantación de los Estudios Superiores de Danza, considerando que el lugar más oportuno para establecer la sede de los mismos sea la provincia de Málaga, cuya situación geográfica la dota de una posición central con respecto al resto de provincias andaluzas, lo que facilitaría la accesibilidad de todos aquellos

estudiantes que quisiesen optar por esta carrera, ya fuera a corto, medio o largo plazo; garantizando la igualdad de oportunidades para todos (R.D. 1463/1999 de 27 de Septiembre).

Fue entonces cuando se fundó el Conservatorio Superior de Danza de Málaga, dirigido por Doña Eva Antich, siendo su primer curso 2002/2003 y su primera promoción 2002/2006 con tan sólo 18 alumnos. En 2004, ocupa la dirección Doña Esperanza Utrera y desde el curso académico 2005/2006 hasta hoy, lo hace Don José Gutiérrez Morales.

En el Decreto 209/2003, de 15 de Julio (BOJA núm. 142), se establece el currículo de Grado Superior de Danza de Andalucía. Dicho decreto regula las materias troncales del Grado Superior de Danza en las dos especialidades: Pedagogía de la Danza y Coreografía y Técnicas de Interpretación de la Danza, establecidas en el R.D 1463/1999, de 17 de Septiembre (BOE núm.233); junto con aquellas materias propias establecidas específicamente para Andalucía, configura el Grado Superior de las Enseñanzas de Danza en Andalucía.

Este Decreto, establece una parte del tiempo lectivo global con el fin de que los centros determinen un conjunto de materias propias y adecuadas para conseguir los objetivos de estas enseñanzas, además los estudiantes pueden optar a realizar asignaturas de libre elección para completar su formación.

Por último, también regula los planes de estudio establecidos en el R.D 1463/1999, de 17 de Septiembre (BOE núm.233), que determina la carga lectiva y su valor en créditos, y fija cuatro cursos para cada especialidad.

Según Moreno (2008), quince años después de que la LOGSE ordenara las enseñanzas artísticas de forma coherente con el marco educativo, la LOE los enmarca dentro del ámbito de la Educación Superior y en la dimensión internacional del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Esto hace posible a su vez ampliar la oferta de estudios a la realización de postgrados en los centros de Enseñanzas Artísticas Superiores.

Las salidas profesionales que ofrece esta carrera, son variadas:

- Docencia: centros públicos y privados, intervención social, danza para deportes como gimnasia rítmica, patinaje, etc.
- Creación: coreógrafo, director de compañía ...
- Interpretación: bailarín/a.
- Investigación: publicaciones, realización de masters y tesis doctorales, etc.
- Otras salidas profesionales: crítico de danza, danza educativa y comunitaria...

2.1.5. Estructura de los Estudios impartidos por los Conservatorios Superiores de Danza

Actualmente en España existen dos especialidades de estudios superiores de danza, enumeradas a continuación:

- Coreografía e Interpretación
- Pedagogía de la danza

Ambas tienen una duración de cuatro años, pudiéndose realizar en cualquiera de sus cuatro modalidades existentes:

- Danza Clásica
- Danza Contemporánea
- Danza Española
- Flamenco.

Como se ha citado anteriormente, en la estructura del Grado Superior se plantean dos especialidades: Pedagogía de la Danza y Coreografía e Interpretación de la Danza, a las cuales se les aporta un nuevo concepto: “itinerario”.

Los itinerarios de cada especialidad son los caminos u opciones que ofrecen las mismas, siendo éstos conducentes a las distintas salidas profesionales que el Grado Superior ofrece.

Esta propuesta amplía de manera contundente el abanico de posibilidades una vez se ha adquirido el Título Superior en Danza. En el plan antiguo, las salidas profesionales que se ofrecían eran bastante limitadas.

En la rama de Pedagogía de la danza nos encontramos como principal salida profesional la docencia, ya que la enseñanza en Danza es un ámbito laboral muy demandado, no sólo en España sino también en la Unión Europea, además de ser un perfil imprescindible para la danza.

Pues es el medio de transmitir los conocimientos para conseguir la mejor formación de intérpretes, pudiendo éstos dedicarse o no, a la docencia.

Otra de las salidas que ofrece esta especialidad, es la de danza educativa y comunitaria (social), la cual propicia el crecimiento personal del individuo, utilizando la Danza como vehículo para lograrlo. Permite el desarrollo físico de niños, jóvenes y adultos independientemente de su edad. Además, también desarrolla capacidades cognitivas, creativas, expresivas, emotivas, etc. Proporciona un sistema de valores constructivo y actitudes positivas, además de potenciar la comunicación y las relaciones con otras personas, lo cual favorece a la inserción social de personas procedentes de otras culturas, con discapacidades, e incluso en riesgo de exclusión social.

De acuerdo con López Crevillén (2010), actualmente los hábitos a los cuales se acoge nuestra sociedad, cada vez van siendo más saludables para poder conseguir una mayor calidad de vida; quizás de aquí nazca la necesidad de tener una vía más dentro de la pedagogía como lo es la danzaterapia/salud. El saber que la danza, a través del movimiento y su relación con patrones musicales, permite expresar y desarrollar emociones propias y encontrar un equilibrio psicofísico saludable; proporcionando bienestar, entusiasmo y positividad. Por ello, se hace necesario explotar el fin terapéutico que también posee la danza.

La rama de Coreografía e Interpretación, es una especialización artístico-creativa cuyo objetivo principal se fundamenta en capacitar al alumno para la dirección de espectáculos de danza, la creación y la interpretación de la danza.

Según López Crevillén (2010), en el marco actual la coreografía y la interpretación están ligadas, por ello ambas se integran en la misma especialidad. Una adecuada formación del intérprete contribuye al nacimiento de un buen creador coreográfico. Es frecuente encontrar al propio creador interpretando como solista o integrado en grupo bailando sus propias obras.

2.1.6. Asignaturas dentro del currículo del Grado Superior de Danza relacionadas con la salud y la nutrición

En ambas especialidades, encontramos asignaturas con contenidos relacionados con la anatomía, fisiología, lesiones, desórdenes alimenticios, composición corporal y somatotipo y preparación física (esta última como asignatura optativa) ANEXO II.

Se puede apreciar que en el Grado Superior no existe una asignatura específica sobre nutrición, sino que algunos de los conceptos relacionados con este tema se encuentran repartidos entre varias de las asignaturas, no todas obligatorias.

Esto contrasta con el hecho de que en la práctica de la danza, en la etapa de estudiante, así como en la posterior vida profesional, un ligero aumento de peso puede tener graves consecuencias: lesiones, disminución de la calidad técnica, o incluso la pérdida del trabajo.

También en el deporte profesional sucede lo mismo, pero los parámetros relacionados con la nutrición están científicamente estudiados y se controlan al mismo nivel que el desarrollo técnico y psicológico de los deportistas.

Puede deberse a que las Ciencias del Deporte cuentan con una larga trayectoria en el ámbito universitario en España, mientras que la Danza acaba de empezar (en el caso de Málaga en el año 2002) y ni siquiera se encuentran integrados en la Universidad en la mayoría de los casos.

Como ya se mencionó anteriormente, en los estudios de danza se pueden encontrar cuatro estilos, siendo las demandas físicas diferentes para cada uno de ellos. De los cuatro, sin duda es la Danza Clásica la más exigente en términos de delgadez, especialmente a las bailarinas. Debido a esto, la mayoría de ellas restringe su ingesta calórica con el objetivo de adelgazar lo necesario para subir al escenario, pero si no ingieren los suficientes alimentos o la variedad necesaria de nutrientes, su capacidad interpretativa puede verse disminuida o incluso provocar lesiones. Debido a esto muchas bailarinas fluctúan constantemente entre comer muy poco para estar delgadas y comer lo suficiente para conseguir la energía que necesitan; frecuentemente con resultados frustrantes e insatisfactorios. De aquí se derivan graves consecuencias como los frecuentes trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia).

La solución pasa por proporcionar al estudiante de danza mayor conocimiento sobre dieta, fisiología y principios del ejercicio, ya que de esta forma el bailarín o bailarina conseguirá mayor control sobre su propia salud y capacidad interpretativa.

2.2. CAPITULO 2. METABOLISMO Y GASTO ENERGÉTICO

2.2.1. Conceptos básicos sobre nutrición

2.2.2. Definición de nutrición

“Proceso mediante el cual el organismo (es decir, el cuerpo) ingiere, digiere y absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimentarias.” (Gary, 2003).

La nutrición requiere un equilibrio entre los tres tipos básicos de alimentos: carbohidratos, grasas y proteínas. El *Council of Food and Nutrition* de la *American Medical Association* define la nutrición en sentido amplio como *“la ciencia de la comida; los nutrientes y las sustancias que contienen; su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad; y el proceso, además de vitaminas esenciales y minerales”*.

Metabolismo alude al conjunto de complejos procesos químicos interactivos que hacen posible la vida; es decir, se refiere a la utilización de los alimentos una vez que han sido digeridos, absorbidos y transportados hasta las células.

El metabolismo está formado por el catabolismo (rompe las moléculas de alimentos en compuestos moleculares menores, liberando energía) y el anabolismo (transforma moléculas de nutrientes en compuestos moleculares mayores, consumiendo energía); cada uno consiste en una

serie de reacciones químicas catalizadas por enzimas a las que se conoce globalmente por el término “vías metabólicas”.

El catabolismo es un proceso de descomposición y el anabolismo de síntesis, ambos se dan simultáneamente en las células.

2.2.2.1. Macronutrientes

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos están presentes en casi todos los alimentos que consumimos. Los carbohidratos complejos, polisacáridos, se rompen en simples antes de ser absorbidos, excepto la celulosa, que atraviesa el organismo sin ser fragmentado.

Los disacáridos (como los presentes en el azúcar refinado) también deben ser digeridos químicamente antes de ser absorbidos.

Los monosacáridos (como los de las frutas) ya están en forma absorbible, de manera que pueden ser utilizados directamente. La glucosa es el más utilizado.

El organismo metaboliza los carbohidratos en procesos catabólicos y anabólicos, dado que es su mayor combustible, catabolizan la mayor parte de ellos y anabolizan solo una pequeña

proporción. Cuando la cantidad de glucosa que demanda la célula es insuficiente, se recurre a otras vías metabólicas, como catabolizar las grasas y las proteínas.

LÍPIDOS

Son un tipo de compuestos orgánicos que incluyen grasas, aceites y otras sustancias similares. Los más habituales en la dieta son los triglicéridos, otros muy importante también son los fosfolípidos y el colesterol.

Las grasas de la dieta se clasifican como saturadas o insaturadas. Las saturadas contienen cadenas de ácidos grasos sin dobles enlaces y suelen ser sólidas a temperatura ambiente. Las insaturadas contienen dobles enlaces y suelen ser líquidas.

Los triglicéridos están presentes en casi todos los alimentos que ingerimos, sin embargo la cantidad de ellos en cada tipo de alimentos varía considerablemente, así como también la proporción de los saturados y los insaturados.

Los fosfolípidos también se encuentran en casi todos los tipos de alimentos, ya que forman las membranas celulares de todos los organismos.

El colesterol, sin embargo solo se encuentra en alimentos de origen animal, y su concentración varía mucho, siendo especialmente elevada en alimentos como el hígado o las yemas de huevo.

El 95% de los lípidos en sangre son transportados como lipoproteínas, que se forman principalmente en el hígado.

Dentro del metabolismo de los lípidos, podemos encontrar el catabolismo lipídico y el anabolismo lipídico.

El catabolismo lipídico proporciona más del doble de energía que el de los carbohidratos, por lo que los lípidos son la fuente de energía preferida por los músculos.

El anabolismo lipídico consiste en la génesis de varios tipos de lípidos, sobre todo triglicéridos, colesterol, fosfolípidos y prostaglandinas.

PROTEÍNAS

Son moléculas muy largas compuestas por aminoácidos. Las proteínas se ensamblan a partir de una agrupación de 20 tipos diferentes de aminoácidos. Aparecen en la dieta de diferentes maneras. La carne y otros tejidos animales contienen los aminoácidos esenciales, mientras que las obtenidas de plantas no los contienen todos.

En el metabolismo protéico, el anabolismo es principal y el catabolismo secundario ya que las proteínas son el principal alimento constructor de tejidos. Los carbohidratos y las grasas son suministradores de energía.

El anabolismo protéico es el proceso por el que las proteínas son sintetizadas en los ribosomas de las células. Cada célula sintetiza sus propias proteínas estructurales y sus propias enzimas. Además muchas células, como las hepáticas y las glandulares sintetizan proteínas especiales para exportarlas. El catabolismo protéico se origina en las células hepáticas, liberándose urea que es excretado por la orina. En el adulto sano normal existe un estado de balance protéico, es decir, el índice de anabolismo protéico iguala o equilibra al de anabolismo protéico.

2.2.2.2. Micronutrientes

VITAMINAS

Son moléculas orgánicas necesarias en pequeñas cantidades para el metabolismo normal de todo el organismo. Se unen a las enzimas o coenzimas y las ayudan a trabajar correctamente. Excepto la vitamina D, las demás no pueden ser sintetizadas por el propio organismo, deben ser aportadas por la dieta.

MINERALES

Son tan importantes como las vitaminas. Son elementos inorgánicos o sales que se encuentran de forma natural en la tierra. Como las vitaminas, los iones minerales pueden unirse a las moléculas orgánicas y ayudarlas en su función. También intervienen en otras reacciones químicas vitales, como la conducción nerviosa o la contracción de las fibras musculares. Como las vitaminas, los minerales son beneficiosos sólo si se ingieren en las cantidades adecuadas. En cantidades elevadas pueden ser tóxicos, e incluso letales.

2.2.3. Índice de Masa Corporal

Según la Organización Mundial de la Salud, el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple que relaciona el peso y la talla. Se suele utilizar para la detección del sobrepeso (IMC igual o superior a 25) y la obesidad (IMC igual o superior a 30) en los adultos.

El IMC se calcula como el cociente entre peso/talla² (kg/m²), (Bes-Rastrollo, 2005).

Teniendo en cuenta la clasificación que hace el Ministerio de Sanidad podemos situar los valores de IMC en relación al peso adecuado:

Bajo Peso: $IMC < 18,5$

Normopeso: $18,5 < IMC < 25$

Sobrepeso Grado I: $25 < IMC < 30$

2.2.4. Recomendaciones sobre alimentación sana.

Según la Fundación Dieta Mediterránea, *“La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.”*

Podemos destacar, entre la multitud de propiedades beneficiosas para la salud de este patrón de alimentación, el tipo de grasa que se emplea predominantemente (aceite de oliva,

pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que podemos encontrar en sus platos (cereales y vegetales como base y carnes o similares como “guarnición”) y la amplia diversidad en micronutrientes, debido a la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) indican los considerados alimentos sanos, así como los hábitos de alimentación saludables. Teniendo en cuenta que la actividad física de la danza incrementa el gasto calórico, las cantidades deben adecuarse al mismo para que no exista un déficit en la aportación de nutrientes. Siguiendo estas recomendaciones y de forma cualitativa, podemos clasificar como alimentos sanos los siguientes:

Alimentos Sanos (OMS)
Alimentos del grupo de la fruta
Alimentos del grupo de verduras y hortalizas
Legumbres y cereales integrales
Carnes no grasas y pescados
Alimentos con grasas trans (aceites vegetales, frutos secos)
Lácteos descremados o con baja proporción de grasa.
Huevos con consumo moderado.

Tabla 1. Alimentos sanos recomendados por la OMS.

Por otro lado se aconseja descartar o reducir al máximo los siguientes alimentos:

Alimentos no recomendados como sanos (OMS)

Carnes grasas y/o procesadas

Cereales no integrales procesados

Alimentos que contengan azúcares libres (presente también en la miel, mermelada o los zumos de fruta envasados).

Bollería industrial y pastelería

Alimentos precocinados y comida rápida

Lácteos grasos

Bebidas alcohólicas

Snacks

Tabla 2. Alimentos desaconsejados por la OMS.

2.3. CAPÍTULO 3. TRASTORNOS ALIMENTARIOS

2.3.1. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

La sociedad actual se encuentra sometida a una exigencia de patrones estéticos que está influyendo a su vez en los patrones culturales, sanitarios y educativos. Esto provoca el aumento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, así como de la franja de edades en la que aparecen (Angulo, 2007). Se trata de una enfermedad silenciosa, que consiste en comportamientos patológicos unidos al pensamiento obsesivo sobre el control de la alimentación y la apariencia física.

Dichos trastornos son considerados enfermedades heterogéneas y con múltiples causas, incluidos factores genéticos psicológicos y ambientales, por lo que no encontramos un único modelo que pueda explicarlas. Destaca el modelo (Toro, 2004) que clasifica los factores como predisponentes, precipitantes y mantenedores del trastorno, que anteriormente habían sido ya descritos (Toro, 1987), y menciona el ejercicio físico y el rendimiento deportivo como factor de predisposición para el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria.

Los TCA más comunes son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa, en los cuales el paciente muestra preocupación por no engordar aunque su peso sea normal, aunque en un principio tal vez sea difícil detectarla, tanto por parte de las personas que rodean al paciente como por el propio sujeto. Debido a esto se suele comenzar el tratamiento en fases avanzadas de la enfermedad.

La valoración de la imagen corporal es fundamental en la construcción de la autoestima, estando estrechamente relacionada con la construcción de autoconceptos positivos, que favorecen las conductas alimentarias saludables, ya que implicaría la autoaceptación de la imagen corporal.

2.3.2. Los TCA y el ejercicio físico.

Podemos encontrar estudios que indican que la incidencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) comienzan a menor edad en aquellas personas que realizan ejercicio físico intenso (Brewerton, 1995). También se ha confirmado que la insatisfacción con el propio cuerpo es más elevada en pacientes que realizan ejercicio. Además de este factor de ejercicio físico, se ha observado una relación entre la incidencia de estos trastornos y la presencia de una personalidad con rasgos obsesivos (Davis, 1995).

En realidad, la práctica de alguna actividad física es un factor más de riesgo que se suma a otros profundamente estudiados en la presencia de TCA. La mayor parte de los investigadores en TCA coinciden en que los posibles mecanismos que explicarían esta relación TCA-deporte son tres (Alonso, 2006).

El primero de ellos, vendría provocado por una atracción por los cánones estéticos establecidos por la propia modalidad; esta relación podría en un principio ocultar la patología. Otro mecanismo podría generarse debido a la presión hacia la pérdida de peso de algunas modalidades deportivas. El último mecanismo podría venir por la precipitación, en sujetos más

vulnerables, que se ven empujados hacia el trastorno debido a la práctica deportiva intensa (Jáuregui, 2008).

Hay que tener en cuenta el distinto riesgo en potencia de cada modalidad deportiva. Podríamos englobarlos como deportes de estética y como consecuencia son los que presentarían un mayor riesgo. Dentro de este grupo encontramos la natación sincronizada, patinaje artístico, gimnasia rítmica y artística, danza y ballet (Jáuregui, 2008). Estudios realizados sobre estas modalidades indican un índice de TCA entre el 12-23% (Le Grange, 1994; Hamilton, 1985). Parece que si sumamos esta presión por adelgazar a la actividad física excesiva supone una asociación determinante para la aparición de TCA (Rosen, 1986; Davis, 1989).

En un estudio sobre la modalidad de gimnasia rítmica (Sanchez, 2005), probablemente la más parecida en sus exigencias estéticas, sistema de entrenamiento y estilo de enseñanza de las entrenadoras a las de la danza, se reflejan aspectos determinantes correspondientes a la actitud y estilo personal de las entrenadoras en su rutina de entrenamiento. Se encuentra en él una significativa relación entre el impulso al adelgazamiento y el hecho de que la entrenadora sugiera a la deportista que comience una dieta, así como el aumento de la insatisfacción de la gimnasta con el propio cuerpo. También incide de la misma forma cuando la entrenadora felicita a deportista por bajar de peso. Por otra parte, el grado de dureza de la entrenadora y las comparaciones con otras gimnastas cuando no se ejecuta el ejercicio de forma correcta también influye aumentando el impulso a adelgazar y la insatisfacción corporal de las deportistas.

Por otro lado, se aprecian diferencias significativas en las medias de los diferentes clubs deportivos, por lo que parece que el estilo personal de la entrenadora influye decisivamente en estos aspectos. Por tanto es imprescindible que los entrenadores, o profesores si extrapolamos a la danza, cuiden la comunicación con sus alumnos ya que una felicitación por una pérdida de peso, una crítica o una comparación pueden influir en gran medida en la percepción del alumno y en la preocupación de éste por su peso. Los entrenadores o profesores deben ser conscientes de la gran influencia que ejercen sobre sus deportistas, ya que una recomendación no acertada puede desembocar en comportamientos no saludables o en el desarrollo de alguna patología.

2.3.3. Los TCA y la práctica de la danza.

En el caso de las actividades de danza, es aquí donde los problemas nutricionales se amplifican llegando a alcanzar el máximo grado (Garner, 1987).

La insatisfacción corporal desempeña un rol significativo como factor de riesgo para el desarrollo de depresión, baja autoestima y TCA (Torres, 2013). La distorsión de la imagen corporal, considerada factor precipitante de la anorexia nerviosa (Bazan, 2006), en estudiantes de danza es mayor que en aquellas que no la practican (Rutzstein, 2010).

Al entrevistar estudiantes de danza, estos hacen referencia a ciertos aspectos del entorno que influyen en el aumento de la preocupación por la figura y el peso. Como la ropa, los espejos, comparaciones con las otras alumnas, o las audiciones, unido a una dura disciplina y perfeccionismo (Estanol, 2013).

Mientras que en la población general la insatisfacción suele normalizarse conforme van instaurándose los cambios físicos propios de la adolescencia, en las estudiantes de danza se observa que se mantiene o incrementa con la edad (Torres, 2013), e incluso aparece un elevado índice de distorsión de la imagen corporal (Rutzstein, 2010). La preocupación por el peso, la alimentación y la imagen en bailarinas aumenta con la edad y la duración de los estudios de danza (Dotti, 2002).

Se puede afirmar que la danza favorece una mayor insatisfacción con la imagen corporal que puede alcanzar, sin tener un alto IMC, un grado clínicamente significativo. Este objetivo de delgadez idealizada suele provocar dietas restrictivas severas peligrosas para la salud, hecho que hace recomendar la implantación de medidas en los Conservatorios Profesionales de Danza (Torres, 2013).

Dichas medidas deberían provenir en un origen de la formación en estos aspectos de aquellos profesionales que en un futuro van a formar a los alumnos de estos centros, son los alumnos del Grado Superior de Danza en su especialidad de Pedagogía.

La tasa de prevalencia de TCA alcanzo un porcentaje muy elevado (83%) en un estudio mediante entrevista diagnóstica (Ringhman, 2006), sin embargo un estudio posterior (Toro, 2009) reflejó índices similares entre estudiantes de danza y población general, En dicho estudio se afirma que el riesgo de desarrollar TCA mostraba una dependencia directa de las características psicosociales y académicas específicas de cada centro de danza. Los estudiantes con mayor presión por parte de sus profesores sobre temas como el peso, la alimentación y la

estética, escondían su cuerpo, se pesaban con mayor frecuencia y mostraban mayor insatisfacción corporal. De la misma forma, otro estudio (Thomas, 2005) concluye que las estudiantes de danza de escuelas profesionales competitivas mostraban más deseo de delgadez, perfeccionismo y mayor tendencia a realizar dietas restrictivas que sus compañeras de escuelas no profesionales.

Podemos decir que la constante interacción del estudiante de danza con el ambiente que lo rodea, con factores individuales como el deseo de delgadez (Garner, 1987; Neumarker, 2000), perfeccionismo (Forsberg, 2006) y factores de su entorno como la influencia de los profesores hacia el canon estético de la delgadez (Bettle, 1998; Garner, 1987; Ravaldi, 2003) constituyen factores de riesgo en un contexto de danza profesional.

Por otra parte, cabe esperar que la incidencia de los TCA no aparezca por igual en todos los estilos de danza, ya que los cánones estéticos varían, siendo mayor en Danza Clásica debido a la extrema delgadez exigida en el ballet. El entorno transcurre en clases donde el uniforme se limita a mallots y medias y con un repertorio clásico basado en elevaciones por parte del partenaire, unido al escrupuloso uso del espejo como referente de corrección de la técnica. En ellas un aumento de peso mínimo en seguida es detectado por la propia bailarina, así como por los otros componentes de la clase; por tanto el Ballet presenta mayor preocupación por la dieta, conductas bulímicas y un control de ingesta mayor que en los otros estilos, como la Danza Contemporánea (Schluger, 2009). No es de extrañar que en torno a un 10% de las bailarinas de ballet presenten conductas de riesgo (García-Dantas, 2013).

Otros estudios sitúan el índice de anorexia en el 27,3% y el 100% de insatisfacción corporal y deseo de delgadez (O Campo, 1999). Incluso algunos estudios detectan alarmantes índices de 58,3% en bailarinas de un rango de edad de 13-23 años (Paredes, 2011).

El estudio, que analiza el riesgo de presentar TCA por especialidades (García_Dantas, 2013), indica que el riesgo es elevado para el estilo de Danza Clásica, es ligeramente elevado para los estilos de Danza española (12,2%) y flamenco (12,3%), siendo la Danza Contemporánea la que menor índice presenta, tal vez porque es un estilo menos rígido, en el que prima la libertad, la investigación y la innovación en el movimiento y la expresión y la estética pasa a un segundo plano.

No obstante, el alto porcentaje de riesgo que presentan los alumnos de danza, de desarrollar TCA justificaría la implantación de programas educativos en el área de nutrición (García-Dantas, 2013), tanto a formadores en activo como a alumnos, así como para los alumnos de Grado Superior.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

2.4. CAPÍTULO 4. ESTUDIO PREDIMED: Conceptos generales sobre nutrición.

Según un estudio sobre frecuencia de consumo de alimentos realizado a estudiantes de la Universidad de Alicante (Ortiz, 2012) En España, la dieta de la población universitaria está caracterizada por ser rica en proteínas y estar asociada a niveles elevados de ingesta de colesterol y grasas saturadas (García, 2002; Bollat, 2008)

La dieta mediterránea ha sido internacionalmente reconocida como un patrón alimenticio sano e incluso se ha asociado a la protección frente a enfermedades crónicas y a una mayor esperanza de vida. Se caracteriza por un alto consumo de frutas frescas, aceite de oliva, vegetales crudos y cocidos, un consumo de carne relativamente bajo y un moderado consumo de alcohol (generalmente vino). En el caso de España, el consumo de proteínas viene a cargo del alto consumo de pescado, preferido frente a la carne.

Aunque el consumo de alimentos varía de un país a otro (normalmente en función de sus tradiciones culturales y nivel socioeconómico), este modelo de alimentación en esencia, se encuentra muy difundido entre los países del Mediterráneo como España, Italia y Grecia. No obstante, el consumo de alimentos en cada uno de ellos varía en función de su cultura y nivel socioeconómico (Bonaccio, 2012).

Actualmente la dieta mediterránea se ve amenazada por los efectos de la globalización, al influir ésta a su vez en los estilos de vida mediterráneos, afectando especialmente a la población joven.

Los efectos de la globalización están produciendo un cambio en los estilos de vida mediterráneos, especialmente notables en los hábitos alimentarios de la población joven, ya que son los más influenciados (Durá, 2011).

Si a esto añadimos las transformaciones fisiológicas y emocionales, las presiones estéticas que vienen impuestas desde la publicidad, la cual condiciona los patrones estéticos actuales, obtenemos más factores que van a influir en los jóvenes a la hora de conservar los hábitos alimenticios de la dieta mediterránea.

En los estudiantes universitarios, además de todos los factores anteriores, se suele unir la responsabilidad de la elaboración de los menús (Montero, 2006), la compra diaria, horarios de comida (que generalmente suelen ser bastante irregulares) (Martínez, 2005).

Estas modificaciones en los hábitos alimenticios puede repercutir, no solo en su salud, generando obesidad (Yahia, 2008), sino también a nivel psicológico, estudios realizados entre la población universitaria los asocian a la aparición de estrés a incluso depresión (Mikolajczyk, 2009).

Estudios previos realizados indican que el estado nutricional de la población universitaria, en el contexto español y europeo, es similar a la del estudio en la Universidad de Alicante en referencia a las altas incidencias de sobrepeso y obesidad.

En la Universidad de Navarra (Durá, 2011) el 13,4% de la población universitaria

presenta sobrepeso u obesidad. En el País Vasco (Arroyo, 2006), el índice es algo mayor, 17,5%, en el caso de Europa, como refleja un estudio realizado en Polonia (Poreba, 2008), el resultado es similar al de la Universidad de Navarra aunque ambas instituciones no se sitúan cerca del mediterráneo. Por otra parte, la diferencia entre el sobrepeso/obesidad encontrada menor en mujeres que en hombres es algo común en estos estudios.

En el caso opuesto, el de la mayor incidencia de bajo peso en mujeres que en hombres, ésto puede indicar un riesgo de trastorno en la conducta alimentaria, especialmente en las mujeres. Algunas publicaciones internacionales indican un porcentaje de bajo peso en torno al 4%, pero estudios como el de la Universidad de Navarra muestra un resultado mayor, 7,6%

Si comparamos estos resultados con otros países europeos, se aprecia que España cuenta con niveles de sobrepeso u obesidad similares a Francia o Italia y mayores que los de Alemania u otros países europeos (Moreno, 2002).

Al considerar un estudio de este tipo, en el que se evalúa la frecuencia del consumo de alimentos, una de las limitaciones podría ser el mismo instrumento empleado para relizarlo; es decir, el cuestionario mediante el que se recoge la información (CFCA) ya que se utiliza como único método, sin embargo éste es el más empleado en los estudios de la CE y reporta buenos resultados en términos de validación. Sin embargo, se podría pensar que un solo método no es suficiente y se recomienda la complementación entre métodos. A continuación valoraremos esta opción, así como los métodos complementarios que podrían valorarse. No obstante, los CFCA posibilitan obtener datos sobre las veces que se consume un determinado alimento para cotejarlo

con las recomendaciones nutricionales (Martín, 1993).

2.4.1. Métodos directos e indirectos para estimar la ingesta alimentaria y nutricional en poblaciones. Alternativas a los métodos basados encuestionarios individuales.

Podemos clasificar los métodos empleados para evaluar el consumo alimentario como “directos” o “indirectos” (Martín, 2007), en función de si la información se obtiene de una persona o de un grupo de individuos objeto de estudio respectivamente.

Al mismo tiempo, esta evaluación se puede realizar a diferentes niveles en base a la fuente de la que se obtengan los datos: nacional, familiar, individual (bien mediante biomarcadores o cuestionarios alimentarios, como es el caso que nos ocupa).

Los biomarcadores se emplean para indicar la existencia y disponibilidad de nutrientes y la detección de alguna carencia nutricional. Últimamente han evolucionado posibilitando una aproximación hacia la estimación objetiva de la composición de la dieta y la existencia de determinados nutrientes.

Una de las ventajas que ofrecen los biomarcadores es que se obtienen de una muestra de fácil obtención (uñas, plasma, orina,...) mediante la que se puede detectar un determinado componente de la dieta (Mataix, 2006). En contraposición, el mayor inconveniente que presentan estos indicadores es que hasta el momento no se han encontrado marcadores para todos los componentes alimentarios. A este hecho se une que ciertos factores, como la variabilidad intra individual, los mecanismos homeostáticos, la interferencia de factores de confusión, así como la

problemática de su integración en el tiempo, hacen considerar que, pese a contar con un gran potencial, aún no se encuentran lo suficientemente desarrollados para que su uso sea operativo y más generalizado (Fidanza, 2002).

Existen estudios que podemos denominar como “mixtos” , entre los que destacan los llamados de “dieta total”, que se utilizan como complementos a los anteriormente mencionados (Gundersen, 1995). Los llamamos Mixtos, porque para los estudios de dieta total se utilizan métodos directos e indirectos. Los resultados de ambos métodos se complementan para obtener datos para la posible propuesta de intervención a través de políticas alimentarias.

2.4.2. Métodos directos mediante cuestionarios: fundamentos, ventajas y limitaciones

La opción más frecuente en la investigación entre dieta y estado nutricional es la encuesta individual, mediante la cual se realiza una recogida de datos que reflejan el consumo de alimentos.

Existen varias opciones: estudios observacionales transversales, en los que los datos se recogen en un cierto momento sobre un grupo de población extenso, o bien realizarlo durante un largo periodo de tiempo, en este caso distinguimos entre experimentales u observacionales.

Debido al gran número de fines hacia los que se enfocan estos estudios, no se puede afirmar que exista un instrumento mejor que otro, sino que en cada caso se tendrá que elegir el más apropiado, en función de si queremos valorar una dieta habitual, si se quiere relacionar un déficit de determinado alimento con una patología, información con fines diagnósticos, la

comprobación de la eficacia de una intervención, etc.

En cada situación, y en función de los objetivos del estudio, habrá que valorar las ventajas, inconvenientes y limitaciones de cada método, así como las dificultades prácticas de cada uno. En conclusión, podemos afirmar que la elección de un método vendrá en función de la información que deseemos recoger.

Para lo anterior se han desarrollado métodos variados de valoración de consumo de alimentos muy diferentes, desde aquellos que reflejan un preciso detalle de consumo individual, hasta los que sólo utilizan una lista de alimentos (Gibney, 2006).

Existen cuatro métodos clásicos para el estudio a nivel individual del consumo de alimentos, aunque también podemos encontrar variantes o combinaciones de las mismas. A continuación se describirán brevemente en función de su complejidad respecto a la información recogida y en orden inverso refiriéndonos a la dificultad a la hora de integrar dicha información.

2.4.2.1. Historia dietética

Desarrollado por Burke en un entorno clínico entre los años 1938-1947. Consta de tres partes:

- Recordatorio de 24 horas
- Lista de alimentos, donde se recogen datos de frecuencia de consumo
- Registro dietético de tres días consecutivos.

Se trata del modelo original, aunque actualmente ha sido modificado y no existe un patrón fijo para este instrumento.

En esencia, se trata de una entrevista llevada a cabo por una persona especializada en nutrición y dietética. El encuestador recogerá el consumo habitual de alimentos y bebidas durante un periodo de tiempo concreto. Además recogerá otros aspectos que considere relevantes en relación con los hábitos alimentarios el individuo objeto de estudio.

Aunque este método ofrece ciertas ventajas, como la de poder utilizarse con personas analfabetas, la obtención de información más detallada y completa y la de ser aplicables a individuos de culturas diferentes; en contraposición podemos enumerar ciertas desventajas, o limitaciones, como la necesidad de un profesional altamente cualificado para realizar las encuestas, el elevado coste que supone la realización de dichas encuestas, la necesidad de la cooperación y el tiempo por parte de la persona entrevistada y el hecho de que no existe una forma estandar de hacer la historia dietética (Tapsell, 1999). Debido a esto, la comparabilidad de los datos no es posible asegurarla epidemiológicamente (Martín, 2002)

2.4.2.2. Registro o diario dietético

El diario dietético ha sido considerado como el patrón de referencia (gold standard) para validar otros métodos. Se ha contrastado en numerosas ocasiones con los otros tres métodos que aquí se mencionan.

La práctica de este método se basa en que el individuo anote en determinados formularios todos los alimentos consumidos a lo largo de un periodo determinado (Willett, 1998). Se puede llevar a cabo una cuantificación de los mismos, mediante medidas caseras o utilizando fotografías como referencia, pero generalmente requiere un método mucho más preciso, pesando cada alimento antes de consumirlo, así como los desperdicios al finalizar la ingesta.

Respecto a las ventajas de este método destaca la precisión, ya que las cantidades no dependen de la memoria del individuo, sino de medidas objetivas.

Por otro lado, se contrapone la necesidad de que el sujeto sepa contar, leer y/o pesar de forma razonablemente precisa. Además se precisa de una considerable cantidad de tiempo, especialmente si el registro se realiza mediante pesada. A esta desventaja se une la posibilidad de encontrar una escasa disponibilidad de datos, tanto de carácter cualitativo como cuantitativo.

Por último, el coste de análisis y codificación de los datos de recogida es elevado.

De nuevo es necesario realizar una valoración de ventajas e inconvenientes antes de seleccionar el instrumento de medida, en función de los objetivos del estudio.

2.4.2.3. Recordatorio de 24 horas

Este método es muy empleado para determinar la ingesta habitual o de un intervalo de tiempo determinado, en función del objetivo del estudio. La práctica del método trata de referir

de forma cualitativa y cuantitativa todas las ingestas (sólidas y líquidas) que se han realizado 24 horas antes de la realización de la entrevista.

Se hace en base a la descripción y memoria del sujeto a estudiar. Se suelen llevar a cabo mediante entrevista (personal o por teléfono), o mediante programas informáticos (Serra, 2006).

Respecto a las ventajas de este método, destacan que puede ser utilizado en poblaciones marginales, ya que no es preciso que el sujeto sepa leer (Holmes, 2007).

Otras ventajas son el coste moderado, solo se necesita una sesión, el tiempo de la prueba no es muy elevado (entre 15 y 40 min) y no se altera la ingesta que suele realizar la persona. Se recomienda que se realice durante tres días, siendo uno de ellos domingo o festivo. También en caso de necesitar datos sobre la variación de la ingesta en diferentes épocas del año, se pueden ir repitiendo las encuestas según se considere.

Respecto a las limitaciones de este tipo de estudio, al igual que sucedía en el anterior, los resultados están condicionados a la memoria del entrevistado, la dificultad de determinar con exactitud el tamaño de las porciones, además de que un recordatorio de 24 horas puede no ser representativo de una ingesta habitual. También es restringida en este caso la diversidad de la información (de carácter cualitativo y cuantitativo), además hay que añadir el elevado coste de análisis y codificación de los datos (Wardlaw, 1999).

A pesar de estas limitaciones, este método se suele utilizar, en su variante “multiple pass

recall”, o “recordatorios de múltiples pasadas” para el estudio de grandes poblaciones. Ha sido utilizado por ejemplo en Reino Unido (Holmes, 2007), EEUU (Blanton, 2006) y otros países (Wrieden, 2003).

El método consta de varios recordatorios de 24 horas que se realizan de forma seriada y su denominación se refiere a los diferentes pasos del mismo. Se combina la recogida de datos mediante entrevista personal y telefónica durante un periodo que puede variar entre tres y cinco días. De esta forma se comparan y contrastan los datos obtenidos.

Los pasos, brevemente enumerados son los siguientes:

Primero: lista rápida de los alimentos consumidos.

Segundo: se recoge información detallada sobre las cinco comidas realizadas.

Tercero: posibles alimentos olvidados.

Es frecuente encontrarlos en estudios (Dwyer, 2003) junto con los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, que describiremos a continuación.

2.4.2.4. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA)

Este es el método directo que tiene el formato más estructurado, por lo que es muy utilizado. En él, cada individuo determina en un cuestionario el número de veces promedio que ingiere un alimento a lo largo de un periodo de tiempo pasado. El cuestionario se diseña para un

objetivo o serie de objetivos determinados y suele contemplar tres variables: lista de alimentos, porción de alimento fijada (única o se elige entre varias) y frecuencias de consumo (por unidad de tiempo). El engranaje de estos tres ejes sobre los que se estructura el cuestionario representa una primera etapa de diseño que ha de ser muy cuidada, ya que es la base del estudio del trabajo de campo (Cade, 2002).

La lista de alimentos se puede adaptar tomando como referencia un cuestionario existente o realizarla desde cero. En cualquier caso debe estar sistematizada y bien estructurada y ser clara y concisa (Shai, 2004).

Respecto a las porciones y los tamaños de cada alimento, este eje nos va a determinar si el cuestionario va a ser cualitativo (si no se pregunta por las porciones de los alimentos) o cuantitativo (si se establecen las porciones), aunque lo más frecuente es un modelo que podríamos llamar “semicuantitativo”, en el que se da una porción de referencia, además de la frecuencia de consumo de ese alimento en concreto. Para proporcionar referencias sobre las porciones, se puede recurrir a réplicas de alimentos, dibujos o fotografías. En los estudios “semicuantitativos” se suele utilizar la porción media estándar para la población donde se realice el estudio como porción de referencia (Serra, 2006).

Por último, la valoración de la frecuencia de consumo de cada alimento, se planteará en base al tipo de estudio y del factor dietético objeto de la investigación. Por lo general se suele preguntar sobre el año precedente a la realización del estudio. No obstante la pregunta sobre frecuencia puede variar entre cuestionarios, encontrándose desde preguntas múltiples (cerradas y

excluyentes entre sí, exhaustivas y su número puede variar de 5 a 10) a preguntas semiabiertas (donde se pregunta por el consumo por semana, mes o año). Esta última opción permite más flexibilidad, aunque es un poco más compleja para recoger los datos.

Entre las principales ventajas de este tipo de cuestionarios, cabe destacar que no altera los hábitos de consumo habituales, la capacidad de clasificar a los individuos según categorías de consumo, y la rapidez y eficiencia del método (Martín, 2007)

Otras ventajas, debido a su estructura clara y codificable, son el bajo coste y complejidad de este instrumento, son muy viables para su tratamiento informático y no necesitan personal específicamente adiestrado.

Por otra parte, al igual que los métodos anteriores, también presenta ciertas limitaciones, como la laboriosidad de diseño del cuestionario, es especialmente compleja su utilización en estudios de niños y ancianos, ya que necesita de la memoria de los hábitos alimenticios en el pasado.

Otra de las limitaciones surge ante la posible imprecisión que puede surgir de la cuantificación de las porciones de alimentos. Debido a esto, algunos investigadores no los emplean, especialmente en los estudios que relacionan la relación entre dieta y cáncer (Kristal, 2005). Sin embargo han surgido rápidamente defensores de los mismos que argumentan que hay que utilizarlos con más frecuencia y mejor (Willet, 2006).

El uso de esta herramienta está muy consolidado, no sólo en trabajos de hace algunos años, sino también en estudios recientes. En cualquier caso, su validez relativa viene condicionada por diversos factores, como la edad, el sexo y determinadas características del individuo (Marks, 2006).

2.4.2.5. Otros desarrollos, oportunidades y retos pendientes

Una vez analizados las diferentes herramientas para la investigación en la ingesta dietética de determinados individuos y poblaciones, podemos argumentar que no existe un método “perfecto” en sí mismo, ya que todos presentan alguna limitación de forma absoluta o en su aplicación a una población concreta.

Los nuevos diseños que van apareciendo se refieren a grupos de población que presentan alguna dificultad específica (como niños o ancianos), otros que se aplican a alimentos o nutrientes determinados (calcio, zinc, vitaminas, etc.) o bien combinan varios métodos que se complementan entre sí. Combinando estos instrumentos en el caso de que el estudio lo precise, se minimizarían las limitaciones intrínsecas de los mismos.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

2.5. CAPÍTULO 5. DIFERENTES ESTILOS DE DANZA EN EL CONSERVATORIO SUPERIOR DE DANZA DE MÁLAGA. CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES

2.5.1. Características estéticas, técnicas y estilísticas

2.5.1.1. Danza Clásica

El Renacimiento, y el Humanismo que éste que trajo como consecuencia, hace que surjan en la Danza los primeros manuales teóricos. En Italia, los espectáculos de Danza experimentaron un auge y relevancia avalados por colaboraciones de artistas como Botticelli o Da Vinci en el diseño de sus escenografías.

Gradualmente la danza en las Cortes comienza a ser utilizada como instrumento político, para agasajar a embajadores extranjeros. Surge en Francia el Ballet Comique, asociado a Catalina de Medici. Ella sembró las bases que germinarían más tarde de la mano de Luis XIV. Fue el primer Rey que comprendió la necesidad de la profesionalización de la danza y por ello incluyó esta disciplina en la Real Academia de la Música. Comienza así la Danza Académica (Abad, 2004).

Desde el punto de vista anatómico y estético, el Ballet Clásico se distingue de los otros estilos por tener el criterio más exigente, orientado a las figuras con dimensiones lineales y predominantemente delgadas. En el caso del bailarín, es deseado el aspecto musculado, ya que transmite masculinidad y fuerza, rasgos recurrentes en las obras de Repertorio Clásico. En el

caso de las bailarinas, se tiende a la selección de cuerpos longilíneos, delgados y delicados, ya que transmiten la sensación de fragilidad, femineidad y ligereza propias de la bailarina clásica.

Desde el punto de vista técnico, la Danza Clásica consiste en un conjunto de posiciones y movimientos estrictamente definidos que se realizan siguiendo unos patrones musicales y coreográficos que pueden variar. El código estético y técnico de la Danza Clásica es el más rígido y corporalmente exigente de todos los estilos.

La estructura de la clase de Danza Clásica, aunque puede sufrir variaciones en función del nivel de los alumnos consisten en una serie de ejercicios cortos (un minuto de duración o menos) que se repiten a ambos lados; y una segunda parte en la que los ejercicios se ejecutan en el centro de la sala. La primera parte se denomina “Barra” y la segunda “Centro”.

En la Barra se desarrollan los ejercicios técnicos preparatorios y es en el Centro donde se trabajan además en profundidad los aspectos más interpretativos. Aunque pueden ser de mayor duración, no es frecuente que los ejercicios de centro sobrepasen los dos o tres minutos.

Respecto al trabajo escénico, las obras de Repertorio Clásico contienen sucesiones de variaciones de duración media o corta, en la que los movimientos cuerpo de baile se van alternando o adorman las cortas evoluciones de los bailarines principales o los solistas.

2.5.1.2. Danza Española

Hasta hace unos años, la Danza Española estaba formada por 4 estilos: Danza Estilizada, Folklore, Escuela Bolera y Baile Flamenco. Posteriormente el Baile Flamenco se separó en Andalucía, constituyendo un estilo en sí mismo, aunque se encuentra dentro de la Danza Española.

Ya que cada parte de la Danza Española tiene una idiosincracia y características muy particulares, es necesario describirlas brevemente por separado, podemos distinguir:

Danza Estilizada: se baila con zapatillas o zapatos, falda larga y puede utilizar elementos adicionales como castañuelas, mantón o abanico, y en el caso de los varones, se utilizan capa y sombrero además de castañuelas. Consiste en variaciones de duración variada, pero no suelen exceder los 7-8 minutos. La clase de Danza Estilizada se estructura en un calentamiento inicial de castañuelas, ejercicios de calentamiento de pies si se va a realizar la clase con zapatos, y ejercicios cortos en el centro donde trabajar la coordinación y los aspectos técnicos a trabajar en las variaciones. Por último se abarca el estudio de los bailes de Repertorio, de mayor duración e intensidad que los ejercicios anteriores. Las representaciones de Danza Estilizada se suceden variaciones de duración similar a las de las clases, pero suelen variar los intérpretes que las ejecutan.

Escuela Bolera: se baila con zapatillas de Ballet, faldas más cortas que en el caso de la Danza Estilizada y su técnica es la que más se asemeja a la Danza Clásica (exceptuando el

trabajo del torso, más quebrado y redondeado que la Danza Clásica). Sus variaciones contienen un gran número de saltos, por lo que suelen ser más cortas que las anteriores. La clase de Escuela Bolera puede incluso empezar con una corta barra de Danza Clásica si los alumnos no han recibido antes clase de Clásico, ya que es necesario un profundo calentamiento articular y muscular antes de comenzar a trabajar esta disciplina, pues en gran parte consiste en saltos y variaciones a gran velocidad. La representaciones de escuela bolera suelen ser similares a las de Danza Estilizada, tal vez con variaciones más cortas, si su intensidad es muy elevada.

Folklore: el Folklore español es tan variado que podemos encontrar desde bailes suaves, casi andando, hasta jotas de altísimo impacto donde las pulsaciones suben al máximo de la capacidad del intérprete. Puede utilizar zapatillas, zapatos, falda o indumentarias variadas de cada provincia. La duración también es variada, pero no sobrepasan en general los 10 minutos.

2.5.1.3. Danza Contemporánea

El estilo que actualmente llamamos Danza Contemporánea abarca varias técnicas que se originaron como evolución de la Danza Clásica a través de la Neoclásica, o bien como ruptura o reacción al encorsetamiento y rigidez del Ballet. La Danza Contemporánea permite a los coreógrafos de esta disciplina crear espectáculos con un amplísimo rango de movimientos.

Se puede considerar que nace a finales de siglo XIX y en comparación con otros estilos la evolución ha sido muy acentuada. Dicha evolución se ha visto muy condicionada por diversos

factores como la personalidad e intención de cada coreógrafo y el contexto socio político de cada lugar.

Debido a que la Danza Contemporánea abarca muchos tipos diferentes de propuestas, es difícil abarcarla desde una sola definición. Precisamente esta flexibilidad de abordar la técnica y las temáticas sea la cualidad que mejor la define. Tanta es la diversidad y la libertad de este estilo que sus límites, si es que existen, se vuelven confusos.

Tan solo podemos aproximarnos a definirla como una forma de expresión artística que tiene como materia prima el movimiento de las personas. La ejecución de patrones de movimiento previamente fijados se retrae a un segundo plano frente a la constante investigación sobre formas y dinámicas, o en palabras de Calvo-Lluch (2011),

“Expresión por medio del movimiento de una necesidad interior que se ordena progresivamente en el tiempo y en el espacio cuyo resultado trasciende el nivel físico. Es la evolución de la danza desde conceptos técnicos donde el cuerpo puede expresarse de modo más abierto”.

Los bailarines utilizan variadas técnicas de danza moderna y clásica, además de numerosas técnicas corporales. Frecuentemente se enriquece con otros lenguajes estéticos como las tecnologías audiovisuales , artes visuales, arquitectura, música , circo, etc.

Respecto a las diferentes técnicas y estilos, podemos encontrar:

Técnica Graham, desarrollada por Martha Graham, se centra sobre el significado de la expresión de sentimientos a través de la interrelación de tipos de movimiento y caracteres. Utiliza la simbología y expresión psicoanalista. El gran aporte de Graham a la danza fue la creación de un nuevo método de "contracción y relajación". A través de movimientos curvos de la parte superior del cuerpo expresaba una parte esencial del ser humano: el dolor. Se concentró en el torso como fuente de vida,

Respecto a la forma de estructurar la clase, ésta es rígida y codificada, como la de la Danza Clásica. Se comienza con una serie de ejercicios en el suelo para pasar al centro siguiendo los mismos objetivos trabajados en el suelo y diagonales. Esta técnica exige gran consciencia corporal para la correcta realización de la técnica.

Técnica Cunningham, desarrollada por Merce Cunningham, combina el trabajo de la Técnica Graham para la parte superior del cuerpo y los principios de la Técnica Clásica para las piernas. Las clases se desarrollan en el centro, donde en primer lugar se trabajan los ejercicios de torso, siguiendo con los de las piernas y finalizando con un trabajo que englobe todo el cuerpo. Para ejecutar esta técnica se necesita un buen nivel técnico y un destacado control corporal.

Técnica Horton, desarrollada por Lester Horton; esta técnica incorpora movimientos procedentes de las danzas nativas folk americanas, gestos japoneses, elementos afro-caribeños, etc. Su enfoque incorpora diversos elementos, incluyendo movimientos de danza nativa americana, gestos de brazos japoneses, javaneses y aislamientos para la parte superior del cuerpo.

Técnica Limón, se basa en los principios estilísticos y filosóficos de los pioneros de la danza moderna: Doris Humphrey y Charles Weidman. Se compone de varios conceptos físicos contrapuestos: caída y recuperación, respiración, rebote, peso, suspensión, sucesión, aislamiento y dinámica del peso. Se toma como referencia los extremos y se estudia el rango de movimiento entre ellos.

Técnica Release, es una técnica centrada principalmente en la respiración, la alineación, el impulso, el uso de la gravedad y la relajación muscular. Se basa en conceptos y técnicas corporales, alguna de ellas terapéuticas como Feldenkrais. Investiga sobre disciplinas como el yoga o las artes marciales. En clase, el trabajo suele estar enfocado en el ahorro de la energía corporal, para usar la energía de manera precisa para cada movimiento. El trabajo de clase se centra en ejercicios de suelo. Para realizar esta técnica se requiere una gran conciencia física y corporal, así como un gran control para desarrollar una adecuada calidad en el movimiento.

Contact improvisation, Se inicia en 1972 por el coreógrafo estadounidense Steve Paxton. Es una forma de danza improvisada basada en la comunicación entre dos cuerpos moviéndose que están en contacto físico, combinando dicha interacción con la gravedad, la inercia y el impulso. Como consecuencia de experimentar estas sensaciones, el cuerpo libera su rigidez y aprende a experimentar el flujo natural del movimiento. La práctica de esta técnica incluye rodar, caídas, y dar y recibir peso de un compañero. Es un trabajo que implica la escucha y toma de conciencia del propio cuerpo, del cuerpo del otro y del ambiente que los rodea.

Flying low, desarrollado por David Zambrano, su objetivo es la relación del bailarín con el suelo. En las clases se utilizan patrones simples que van de uno a otro lado, deslizamientos y pasadas todo ello enfocado en la salida y entrada al suelo.

Gaga, es el lenguaje de movimiento desarrollado por Ohad Naharin. Con una visión casi filosófica, pretende realizar un autoconocimiento y autoconciencia a través del movimiento, obteniendo como resultado el descubrimiento y fortalecimiento. Se puede afirmar que sus beneficios se producen a nivel físico y psicológico, a través de la conexión del movimiento consciente e inconsciente.

Normalmente la duración en general de las clases de danza contemporánea varía, generalmente duran entre hora y media a dos horas. La estructura y los ejercicios son muy variados, dependiendo de la técnica, pero como en cualquier entrenamiento existe una sucesión lógica de ejercicios: calentamiento a través de ejercicios, ya sean estiramientos, conciencia corporal, respiraciones, introducción al trabajo que se va a realizar (entre 10-15 minutos), unos ejercicios más técnicos (dependiendo de cada técnica o estilo se trabajarán unos conceptos u otros, entre 45-60 minutos) y posteriormente un trabajo más de variaciones o bailado, ya sean diagonales, pequeñas variaciones, donde se aplica lo trabajado anteriormente (entre 15-30 minutos).

Esta estructura es general, ya que las clases según la técnica pueden variar mucho en cuanto a forma, estructura, ejercicios, etc.

2.5.1.4. Baile Flamenco

El Flamenco ha sido reconocido como Patrimonio de la Humanidad (UNESCO, 2010), definido por este organismo como

“una expresión artística resultante de la fusión de la música vocal, el arte de la danza y el acompañamiento musical, denominados respectivamente cante, baile y toque.”

Su origen se sitúa en Andalucía, aunque bajo las formas más tradicionales se baila mediante solos, actualmente también se representa mediante variaciones grupales de un número variado de intérpretes.

Consiste en la coordinación de movimientos de pies (generalmente zapateados con gran riqueza rítmica y agógica), caderas (especialmente en el caso de las mujeres), torso y brazos. Dichos movimientos, aunque suelen repetirse, no se encuentran codificados, como sí sucede con la Danza Clásica, lo que puede dificultar su aprendizaje.

Tradicionalmente el baile de hombre es más enérgico y veloz, pero desde Carmen Amaya, la mujer puede interpretar el baile con similares características, dejando a un lado la sensualidad y serenidad que hasta la aparición de esta intérprete le era destinada.

La clase de Baile Flamenco también suele estructurarse en un calentamiento de pies, de manos a mayor velocidad y dificultad de zapateado, calentamiento de brazos, variaciones técnicas y trabajo coreográfico.

En las representaciones escénicas, las variaciones flamencas son más largas que las de los otros estilos, aunque su duración puede variar, así como la sucesión de partes cantadas o sólo tocadas que interaccionan con el intérprete.

2.5.2. Diferencias respecto a las demandas y perfiles fisiológicos entre los diferente estilos.

Respecto a las demandas de esfuerzo físico que requieren los diferentes estilos de danza, en la mayoría de los estudios al analizar las diferentes variables, los practicantes de danza obtienen mejores valores que la población estándar pero notablemente inferiores a deportistas del mismo rango de edad. Casi todos los estudios se centran en el estilo de Danza Clásica (Cohen, 1982; Schantz, 1984; Micheli, 1984) aunque también encontramos otros que abren el foco de estudio a la danza en general (Novak, 1978) o a otros estilos como los bailes de salón (Blanksby, 1988). Los estilos de Danza Española (Pozo, 2003) y Flamenco (Pedersen, 2001; Vargas, 2009) son abordados en contados trabajos (Vargas, 2006).

Estos estudios revelan que las exigencias físicas (Wyon, 2006) de estos estilos de danza se pueden asemejar a aquellas que requieren algunos deportes de élite, la diferencia radica en que el bailarín aspira a alcanzar la condición física óptima únicamente a través de rutinas técnicas; es decir, en la mayoría de los casos se obvia un programa de preparación física adaptado a cada

estilo (Vargas, 2006). Es por tanto deducible que las demandas físicas de esfuerzo de los diferentes estilos suponen para el bailarín un trabajo para el que no están preparados.

Esta realidad se hace patente al trasladar el trabajo de clase al escenario (Schantz, 1984), donde se refleja que a los alumnos les resulta muy difícil realizar de forma continuada el esfuerzo que la interpretación de la danza requiere. Falta por tanto un componente aeróbico en el entrenamiento o formación de dichos bailarines.

Respecto a la fuerza, también se encuentran descompensaciones respecto a los miembros inferiores y superiores (Micheli, 1984), siendo estos últimos prácticamente olvidados en el entrenamiento, salvo el estilo de Danza Contemporánea, que se ocupa en alguna medida del desarrollo de la parte superior del cuerpo e introducen alguna rutina de acondicionamiento físico. En este mismo trabajo también se encontraron descompensaciones entre los diferentes grupos musculares del miembro inferior debido al trabajo de rotación externa. Este tipo de trabajo es más frecuente en los estilos de Danza Clásica y Danza Española. En la Danza Contemporánea se combina la rotación externa con el trabajo en paralelo o posición natural y en Flamenco predomina el paralelo.

Por otra parte si analizamos la movilidad articular y la flexibilidad, encontramos que de igual manera que el resto de componentes también se trabaja a través de la técnica, sin realizarse de forma sistemática siguiendo los principios del entrenamiento. Los requerimientos de flexibilidad también varían respecto a los diferentes estilos, siendo la Danza Clásica la más exigente, seguida de la Danza Contemporánea, la Danza Española y por último el Baile

Flamenco, aunque la fusión de estilos está aumentado las exigencias a todos los intérpretes en cualquier modalidad.

Debido a estas exigencias, la falta de planificación o ausencia total de programas de entrenamientos específicos hacen que, además de provocar la aparición de numerosas lesiones (Gelabert 1980), el organismo del bailarín se adapte al entrenamiento y no solo sus valores de condición física resulten inferiores a los de cualquier deportista de alto nivel, sino que además consuman menos calorías de las que debieran. Es por esto, que se registran cantidades inferiores de ingesta diaria, como se recoge en un estudio realizado con bailarinas profesionales de Danza Clásica (Koutedakis, 2004). En dicho estudio los datos de ingesta de la muestra eran de un 70% y 80% inferiores a lo recomendado después de calcular su gasto calórico. Las consecuencias son muy comunes en este ámbito: trastornos en la conducta alimentaria, amenorrea y osteoporosis.

Una solución posible podría encontrarse aplicando la planificación y los principios del entrenamiento deportivo a la clase de danza, sirviéndose de los ejercicios técnicos de cada estilo para trabajar la condición física.

2.6. CAPITULO 6. LA NUTRICIÓN EN LA DANZA

Si bien en los deportes de alto nivel la alimentación es cuidada con la misma consideración que otros aspectos de la vida del deportista, como pueden ser su preparación física o psicológica; en danza es muy habitual encontrar una generalizada despreocupación por la dieta. Llegando a detectarse gran número de conductas inadecuadas, manías o simple desconocimiento e infravaloración. Esto llama la atención en una disciplina en la que la estética es tan relevante como la destreza técnica o la calidad interpretativa (Calabrese, 1983).

Esto suele desembocar en hábitos nutricionales erráticos y normalmente deficitarios en gran número de nutrientes respecto a las Cantidades Diarias Recomendadas (Calabrese, 1982; Peterson, 1986; Hamilton, 1991; Holderness , 1994) habiéndose encontrado unos consumos calóricos medios de 1000-1890 Kcal/d (Calabrese, 1983; Warren, 1986; Mostardi, 1986; Loosli, 1987; Benson, 1989), solo sobrepasados en el caso de un estudio sobre el estilo de Danza Contemporánea, en el que se alcanzaban las 2126 Kcal/d (Cuesta, 1993)

La consecuencias de estas restricciones, unidas a la práctica de ejercicio intenso, implican pérdida de minerales, depósitos de glucógeno, electrolitos y masa muscular. La pérdida de grasa es menor de la que desearía el bailarín. Esto, unido a la deshidratación que se suele encontrar en los practicantes de esta disciplina, desemboca en un estado de fatiga permanente y aparición de lesiones (Calabrese, 1983; Loosli, 1987; Lewis, 1997)

2.6.1. Diferencias entre los bailarines profesionales y los atletas

Teniendo en cuenta que las exigencias físicas de un estudiante de danza a nivel profesional pueden asemejarse a las de un atleta, tal vez la principal diferencia con éstos es que en la danza no solo se trata de obtener una “mejor marca personal” sino que además hay que conseguirla dentro de unos cánones estéticos muy restrictivos, lo cual añade una gran carga de presión extra que provoca que la delgadez se convierta en una obsesión.

De hecho, hablando en términos de composición corporal, si el porcentaje de grasa para una mujer de entre 17 y 30 años debe estar entre el 22 y el 28% y para un hombre, de 12 a 16% (Katch, 1983), los estudios revelan que en el caso de las bailarinas, dicho porcentaje se sitúa entre un 11-17% y el de los bailarines entre 5-11% (Calabrese, 1983; Chmelar, 1988a; Cohen, 1985; Kirkendall, 1983; Michelle, 1984; Ryan, 1989; White, 1982)

No obstante hay que reconocer que al tener la danza un componente que podríamos aproximar al entrenamiento deportivo, al igual que en éste, las continuadas sesiones de “entrenamiento” requieren unas determinadas cantidades y tipos de nutrientes (Magkos,2003).

Aunque no hay un consenso específico sobre los requerimientos nutricionales durante el ejercicio (Pendergast, 2011) normalmente se coincide en que los atletas deben consumir una dieta que siga las recomendaciones de dieta saludable para la población general (Aerenhouts, 2011), (Spendlove, 2011).

Actuales estudios han resaltado que la mayoría de las veces la nutrición en los atletas es insuficiente (Lun, 2009), (Heaney, 2011). Una de las estrategias más importantes para ayudar a los atletas a consumir una dieta adecuada es la educación en nutrición (Spendlove, 2011).

Los requerimientos nutricionales de los diferentes deportes vienen determinados por las reglas del juego, la duración y frecuencia de las competiciones, la duración de la temporada de competición, la fase del entrenamiento, el número de jugadores y las sustituciones permitidas durante la competición (Holway, 2011).

Extrapolando a la danza, dichas necesidades dependerían de el estilo de danza, la duración y frecuencia de los espectáculos o clases, la duración del curso o la temporada escénica, el número de bailarines en escena (no es igual de exigente bailar como solista que pertenecer al cuerpo de baile) o si hay más de un bailarín para un determinado papel.

El éxito de la actuación depende de una serie de factores como fuerza, potencia, velocidad y resistencia (Sporis, 2010)

La danza es una disciplina física y mentalmente agotadora pero no consume una gran cantidad de calorías, de hecho se ha comprobado que una clase de danza de una hora de duración consume unas 200 cal en el caso de una mujer y 300 cal para un hombre (Cohen, 1982a). De hecho si se camina a una velocidad elevada durante el mismo tiempo se consumiría un mayor número de calorías. La explicación se debe al tipo de ejercicio, ya que la danza consiste en cortos periodos de trabajo de gran intensidad.

Otra diferencia fundamental es que así cómo los atletas programan su año en función de las competiciones, de forma que sus picos de máxima forma física coincidan con dichas competiciones, al bailarín se le exige un máximo de forma que dure toda la temporada de espectáculos. Esto supone un gran estrés físico y psicológico.

Por otra parte, las exigencias de la técnica de la danza limitan muchos de los ejercicios que podrían utilizarse para mantener los niveles de peso requeridos. Esto puede deberse a que dichos ejercicios pueden mermar la velocidad o el desarrollo muscular excesivo, por lo que vuelve a recurrirse a disminuir la ingesta de calorías en la dieta.

Los bailarines comienzan su carrera a edad muy temprana, con 8 años, para que a los 16-17 puedan comenzar su carrera profesional. Este periodo coincide con su proceso de crecimiento, por lo que las demandas nutricionales requeridas por estos alumnos deben ser cuidadosamente estudiadas y atendidas para no perjudicar esta etapa. En el caso de los atletas, esto solo sucede en deportes como la gimnasia rítmica o artística.

2.6.2. Requerimientos energéticos de la danza

La danza en general puede considerarse una disciplina de carácter anaeróbico, ya que consiste en ejercicios de alta intensidad pero de muy corta duración, por lo que la energía no se obtiene de las reservas de grasas. Por tanto para mantener el canon estético que a danza requiere, la ingesta de calorías del bailarín o estudiante de danza no debe ser muy elevada.

Como se ha comentado, la práctica de la danza en sí es una disciplina de consumo calórico bajo: 300 kcal/hora en hombres y 200 kcal/hora en mujeres (Calabrese, 1983). Por lo que la clase de danza no servirá de gran ayuda si se desea bajar de peso.

Aunque en los diferentes estilos la estructura de la clase de danza varíe, en cualquier caso se compone de una serie de ejercicios cortos. En la puesta en escena se realiza un trabajo similar, realizándose coreografías de alta intensidad, en las que se llegan a alcanzar picos del 95-100% de la frecuencia cardíaca.

Debido a esto, los estudios realizados revelan (Cohen, 1982) que los bailarines no se encuentran en buena condición cardiovascular, ya que ni siquiera la dinámica de entrenamiento de la clase de danza prepara a nivel aeróbico para la puesta en escena, aunque esta última tampoco puede considerarse un trabajo aeróbico.

De los cuatro estilos, tal vez la Danza Contemporánea y el Baile Flamenco se desarrollen coreográfica o pedagógicamente mediante variaciones de mayor duración, pero en muy raros

casos llegarán a superar los 20 minutos. La ventaja en la forma física de los bailarines de Danza Contemporánea está además acentuada, ya que suelen realizar como parte de su rutina diaria una parte dedicada a preparación física, en la cual se incluyen ejercicios de carácter aeróbico.

Un estudio realizado en España hace una valoración del gasto energético de los bailarines en clase de danza Clásica, toma medidas antropométricas así como pruebas de esfuerzo (Costa, 2009). En este trabajo se recoge que los bailarines anotan menos cantidad de comida de la que realmente comen (Amorim, 2014). Esto podría justificar las diferencias que existen entre las recomendaciones de los expertos y los requerimientos de los bailarines (Wilmerding, 2005; Yannakoulia, 2002; Sandri, 1993).

Su alimentación tiende a ser desordenada, inadecuada o insuficiente en determinados nutrientes, con los peligros físicos que esto conlleva, sobre todo si el bailarín se encuentra en etapa de crecimiento (Wilmerding, 2005; Marika, 2005; Vincent, 1998; Clarkson, 1998; Williams, 1998; Pigeon, 1997). En este artículo se ha calculado el gasto energético real de las especialidades de Clásico, Contemporáneo y Español, pero no de Flamenco.

2.6.3. Proporción de nutrientes recomendadas para los bailarines. Ingesta de suplementos alimenticios.

La ingesta de un bailarín debe seguir los siguientes parámetros (Cohen, 1985):

Carbohidratos: 55-65% del total de la ingesta diaria, deben ser en su mayoría complejos.

Proteínas: 15-20% , deben ser fundamentalmente aminoácidos.

Grasas: 15-25% deben de ser en su mayoría insaturadas.

Vitaminas y minerales: la mayoría de los bailarines profesionales las toma a través de suplementos alimenticios.

Según un estudio sobre bailarines profesionales en el American Ballet Theatre, (Cohen, 1985) 7 de los 12 hombres y 11 de las 12 mujeres tomaban suplementos diarios de vitaminas y minerales, en los que cada sujeto gastaba una media de 700\$ al año. Según Cohen, la dependencia de estas pastillas ayudan a perpetuar las prácticas erróneas en la dieta. Las vitaminas y minerales hacen posible la realización de los procesos metabólicos que la liberan de los compuestos energéticos.

Los complementos nutricionales se pueden clasificar según Odriozola (2000) de la siguiente forma:

1) SUPLEMENTACION CON MACRONUTRIENTES: (gr/día).

Bebidas deportivas-energeticas

Dieta de supercompensación de carbohidratos Suplementos proteicos (hidrolizados, pastillas)

Suplementos con aminoácidos: ARG, ORN, LYS, GLY (efectos anabolizantes)
Aminoácidos ramificados (LEU, ILE, VAL) para energía.

Polen abeja , miel, jalea real.

Algas (espirulina), levadura de cerveza

Gelatina (colágeno)

TG de cadena media, ácidos grasos de la serie w-3

2) MICRONUTRIENTES: (mg o µgramos/día).

a) VITAMINAS: Antioxidantes (C, E, Carotenoides), Complejo B.

b) MINERALES: Hierro, cromo, boro, magnesio, calcio, selenio, zinc.

Respecto al consumo de estos suplementos, el mismo autor afirma que su efecto sobre la salud o el rendimiento de los deportistas puede evitarse mediante una buena alimentación; es más, el abuso de dichos nutrientes, como vitaminas y minerales, puede ser nocivo. Sólo se recomiendan en el caso de detectarse déficits, para tratar patologías y conseguir una actividad metabólica normal.

Debido a esto no es aconsejable tomar de forma rutinaria ningún suplemento si no se ha detectado algún déficit, los más comunes suelen ser los casos de hierro o calcio sobre todo en mujeres.

Algunos estudios (Lichtenbenbelt, 1995) no han encontrado relación entre la ingesta de calcio y el BMD (Bone Mineral Density) en bailarines. Aunque existen otros que sí han conseguido encontrarla (Aloia, 1988; Kanders 1988; Heinonen, 1993) estos últimos realizados sobre deportistas. Sin embargo si existen otros que han encontrado efectos de dicha ingesta y el BMB (Halioua, 1989) o del consumo de Ca con la ganancia de masa ósea (Barger, 1992). Una posible explicación para estos estudios divergentes puede ser que no exista una relación entre el consumo de calcio y la densidad ósea por debajo de un cierto umbral (800-1000 mg; Kanders, 1988)

2.6.4. Hábitos de dieta de los bailarines

2.6.5. Qué y cómo se ingiere

No sólo es importante qué se ingiere sino cómo se ingiere. La mayoría de los estudiantes de danza o bailarines profesionales comen sólo cuando están muy hambrientos o se encuentran mal, por lo que suelen pasar una gran cantidad de horas sin realizar ninguna ingesta de alimento. Como consecuencia se disparan los picos de insulina en sangre, por lo que el cuerpo exige grandes cantidades de hidratos de carbono. Cuando se asesora a los bailarines sobre la adecuación de la dieta a ingerir pequeñas cantidades de comida en más tomas a lo largo del día, solemos encontrarnos con la dificultad de estos de realizar un desayuno adecuado. Los estudiantes argumentan que no pueden realizar la clase de danza en condiciones óptimas si han

desayunado. Lo que se puede sugerir en estos casos es que tomen alguna bebida con cafeína y un yogurt o algún alimento ligero, y al terminar la clase se vuelva a ingerir algún tipo de tentempié.

Respecto a la ingesta de alimentos previa a una representación, aunque muchos bailarines suelen tener su rutina de alimentos, no es la norma habitual. La dieta previa a una representación debería consistir principalmente en carbohidratos, en combinación con algo de fruta y yogurt.

2.6.5.1. Función, equilibrio y balance de los nutrientes

En los estudios que analizan las dietas de los bailarines, tanto adultos como adolescentes, es que tienen un gran desequilibrio en términos de nutrición, especialmente en el caso de las mujeres.

Sorprendentemente encontramos que consumen un 12-16% de proteínas, 35-50% de carbohidratos y entre el 40-55% de grasas, este último dato supone el doble de la cantidad recomendada, mientras que en el caso de las proteínas se encuentran en el límite inferior de lo recomendado (Chmelar, 1987; Wyon, 2006).

Esto puede ser debido a una confusión entre la composición de grasas y proteínas de los alimentos, ya que muchos de los alimentos que contienen proteínas, como quesos, carnes rojas, nueces y huevos, además tienen un alto porcentaje de grasas.

También influye la búsqueda por parte de los bailarines de alimentos que les proporcionen sensación de saciedad durante las clases y ensayos, aunque las tendencias están cambiando, la mayoría de los bailarines se resisten a permitirse ingerir un trozo de pan.

2.6.5.2. La hidratación en la danza

El agua es necesaria para que tengan lugar las reacciones químicas del organismo. Actúa como disolvente y medio de transporte idóneo, medio de reacción, catalizador y elemento decisivo en el mantenimiento de la temperatura corporal. Los niveles adecuados de hidratación oscilan entre el 60-70% del peso corporal.

En la enseñanza tradicional de la danza, el agua es el gran olvidado, llegándose incluso a prohibir su ingesta durante las sesiones de clase. Afortunadamente esta tendencia es cada vez menos frecuente, pero los alumnos y bailarines rehúyen beber agua durante clases y ensayos argumentando que les da sensación de pesadez y que se sienten hinchados.

De hecho un estudio realizado en bailarines (Chmelar, 1987) refleja que la mayoría de los sujetos (54%) presentaban bajos niveles de ingesta de agua. La sustituían por bebidas energéticas Light o café. Casi todos afirmaban beber tan solo uno o dos vasos de agua al día.

La deshidratación se ve favorecida por el uso de ropa de plástico por parte de muchos de los practicantes de danza, especialmente en aquellas compañías y escuelas donde pesan a los

bailarines, ya que éstos utilizan estas ropas en los días previos al día de pesada. Con éste método no se pierde grasa, solo líquido, lo cual puede provocar una deshidratación del sujeto.

Es indispensable un buen aporte hídrico para la obtención de un buen resultado técnico y evitar el riesgo de disminución del rendimiento o trastornos producidos por descompensación termorreguladora, calambres musculares e incluso lesiones.

2.6.5.3. Consumo de Cafeína y Tabaco

Aunque el consumo de tabaco siempre ha sido muy frecuente entre bailarines y alumnos de danza, se puede apreciar una cierta tendencia a la disminución de este hábito. De hecho en un estudio realizado en 1984, Micheli et al. reflejaban que ocho de cada nueve bailarinas fumaban, mientras que en 1987 otro estudio (Chmelar 1987), esta vez sobre 39 bailarines de ballet y danza contemporánea, solo siete fumaban.

La principal razón para esto es que el tabaco es utilizado estratégicamente como un sistema para perder peso, o en caso de estar en el peso deseado, mantenerlo.

Sin embargo fumar interfiere en la capacidad cardiovascular, por lo que dificulta aquellos ejercicios aeróbicos indicados para la pérdida de peso, puede asociarse por tanto a esa tendencia tradicional del rechazo de muchos profesores a dichos ejercicios por interferir en el resultado estético y técnico de la danza.

Por otra parte, probablemente los alumnos desconozcan el hecho de que los cigarrillos contienen azúcar, además los fumadores tienden a consumir más azúcar en su dieta que los no fumadores (Bennett , 1970).

El consumo de cafeína es otro hábito extendido entre los practicantes de danza, también asociado a la creencia de perder peso acelerando el metabolismo. Pero la cafeína no solo puede aumentar el apetito, sino que también provoca disminución de los niveles de glucosa en sangre, además de interferir gravemente en la absorción del calcio. Un elevado consumo de cafeína está asociado con la osteoporosis.

2.6.5.4. Consumo de alcohol

Alcohol y deportistas son dos conceptos asociados durante muchos años, y los problemas relacionados con el consumo de alcohol están más extendidos entre esta población (Iven, 1998) debido a la existencia de una actitud aventurera entre los atletas (O'Brien ,2000). El uso y abuso de alcohol tiene como resultado efectos negativos sobre el rendimiento deportivo y la salud de los deportistas (Shirreffs, 2006).

Aunque es bien conocido que, por ejemplo, el vino tinto tiene beneficiosos efectos antioxidantes que pueden prevenir los riesgos de afecciones cardiovasculares cuando es consumido con moderación (Castelnuovo, 2002), un consumo habitual de bebidas alcohólicas de alta graduación está relacionado con un gran número de problemas fisiológicos y sociales.

El alcohol afecta a cada uno de los órganos y provoca numerosos trastornos. El abuso crónico de la ingesta de alcohol influye a nivel deportivo en un gran número de mecanismos, como alteración de la respuesta cardiovascular, metabólica, termo-reguladora y neuromuscular al ejercicio. También causa deficiencias nutricionales, así como miopatías. En los hombres provoca el descenso de la producción de testosterona, lo que repercute negativamente en el incremento de masa muscular y por consiguiente de la fuerza. Por otra parte altera el sistema nervioso central, disminuyendo la función cognitiva y motora. En el caso de las mujeres, se producen además consecuencias particularmente negativas, ya que son más sensibles a los efectos del mismo (Gutgesell, 1999)

Efectos sobre la hidratación: el alcohol es un diurético, por lo que acelera la producción de orina, debido a esto, si se combina con la realización de ejercicio puede provocar grave deshidratación debido a la sudoración y la elevación de la temperatura corporal. Para mantener óptimo el flujo de la sangre durante el ejercicio es necesario mantener una correcta hidratación, de esta forma se asegura el aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos.

El alcohol también interfiere en la forma en que el cuerpo produce la energía. Cuando se está metabolizando el alcohol, el hígado no puede producir suficiente glucosa, lo que significa que se producen niveles bajos de glucosa en sangre. El ejercicio requiere elevados niveles de glucosa para producir energía, por lo que si la función del hígado se ve disminuida, la ejecución del ejercicio se verá negativamente afectada. Resultarán afectados por tanto la coordinación, la velocidad de respuesta y la destreza (Gulhane, 2015).

2.6.5.5. Factores psicológicos

Para los bailarines, los requerimientos de peso tan bajos suponen una gran presión psicológica. Por lo que resulta difícil distinguir si el estar a dieta es la causa o el resultado de ese stress psicológico.

Es importante diferenciar entre las respuestas psicológicas de un bailarín que trabaja con diligencia hacia sus objetivos en la carrera profesional y aquellos que están obsesionados por su peso corporal debido a problemas de autoestima u otros conflictos internos.

De hecho, cuando se pretende variar la composición corporal, la relación entre las consecuencias fisiológicas y psicológicas no debe ser subestimada. Al disminuir la ingesta de comida, se produce una consiguiente respuesta psicológica. Cuando los problemas personales y/o profesionales aumentan, el cuerpo puede responder fisiológicamente con cambios en el apetito.

Los problemas psicológicos más comunes entre los bailarines vienen de la tendencia a condicionar su autoestima a la reducción de la ingesta de alimentos y a la pérdida de peso, por ejemplo: “cuando no como y pierdo peso soy perfecta” frente a “cuando como y gano peso soy un desastre”. El objetivo desde el punto de vista psicológico en la alimentación de un bailarín debe ser desligar el hecho de perder o ganar peso de su éxito o fracaso como bailarín.

Toda esta presión, acentuada por la gran competitividad existente en el mundo de la danza, especialmente para las bailarinas, desemboca en numerosas ocasiones en trastornos de la conducta alimentaria.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

MARCO EMPÍRICO



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

3. MARCO EMPÍRICO

Se trata de un estudio de campo, en el que la muestra a analizar comprende al alumnado del Conservatorio Superior de Danza de Málaga.

Este centro es el único centro de Estudios Superiores de Danza de Andalucía, por lo que en sí mismo puede ser considerado como representativo del alumnado de la Comunidad Andaluza, ya que la gran mayoría de los estudiantes que terminan su formación en las Enseñanzas Profesionales en los seis centros de Danza de la comunidad confluye en dicho Conservatorio.

3.1. LA MUESTRA

Una vez terminados los estudios profesionales de Danza, los ya bailarines o “bailaores” se encuentran en la disyuntiva de comenzar, o en algunos casos proseguir su carrera profesional, o continuar sus estudios en un Conservatorio Superior para graduarse como pedagogos o como coreógrafos.

Ciertamente no todos aquellos que terminan la etapa formativa profesional reúnen los requisitos o tienen la oportunidad de desarrollar dicha carrera escénica; pero es presumible que en todos ellos los años de estudio y práctica continuada en su modalidad de danza, hayan influido en su desarrollo, provocando cambios directamente atribuibles a la misma.

El presente estudio está realizado con alumnos de los Estudios Superiores de Danza, adultos jóvenes en los que se ha completado el crecimiento y el proceso la madurativo y por tanto superadas esas diferencias que pudieran achacarse a los distintos modelos de maduración. Podremos así partir de la base de que nos encontramos con adultos independientemente del momento de la maduración.

La muestra está compuesta por 72 sujetos, de los cuales 9 son hombres y 63 mujeres, que constituyen el alumnado del Conservatorio Superior de Danza de Málaga. Debido a que dicha institución es la única que imparte Estudios Superiores en Andalucía, se podría considerar por tanto representativa de toda la Comunidad Autónoma, ya que en él terminan sus estudios los alumnos de los seis centros profesionales existentes en dicha comunidad. Estos centros son los Conservatorios Profesionales de Málaga, Almería; Granada, Córdoba, Sevilla y Cádiz.

Todos ellos son practicantes de danza a nivel profesional siendo la media de años de práctica de danza al comenzar los estudios superiores de 10 años. Pertenecen a los cuatro estilos diferentes ya descritos, siendo 18 estudiantes pertenecientes a Danza Clásica, 7 de Danza Contemporánea, 26 del estilo de Danza Española y 21 de Flamenco.

El número de horas de clases prácticas semanales varía en función del estilo, especialidad e itinerario, situándose en torno a las 9 – 12 horas semanales de media. A esto hay que sumar las colaboraciones en espectáculos de los compañeros que realiza las obras de final de carrera de

coreografía, así como participaciones en diversos eventos escénicos que van surgiendo a lo largo del curso académico, con las horas de ensayo que esto implica.

Al tratarse de estudios Superiores, el alumnado es mayor de edad, siendo la edad media para el caso de los hombres de 25,43 años y en el caso de las mujeres de 23 años, ligeramente menor. Esto puede ser debido a que la demanda laboral para los bailarines y bailaoras es mayor, por lo que los varones suelen dedicarse al desarrollo profesional de su carrera en los escenarios al terminar los estudios profesionales, dejando los estudios superiores para más tarde.

Otra circunstancia que podría influir en el consumo de alimentos por parte de los componentes de la muestra es que, al ser como ya indicamos el único Centro Superior de Danza de Andalucía, la mayoría de los alumnos tiene que costearse el alojamiento y la manutención lejos del domicilio familiar, ya que pertenecen a otras provincias. Muchos de ellos pueden permitirse estudiar en este centro gracias a becas o a la realización de trabajos parciales o temporales. Por tanto se puede considerar que el presupuesto para alimentación de que dispone la muestra es bastante ajustado.

Por otra parte, y también por este motivo económico, muchos de nuestros alumnos compaginan estos estudios de danza con otros Estudios Superiores, generalmente en la Facultad de Ciencias de la Educación y/o con trabajos a tiempo parcial. No son pocos los casos de alumnos que realizan los Estudios Superiores de Danza y bailan por la noche hasta altas horas de la madrugada, no solo fines de semana, sino también entre semana. Esto se da frecuentemente en la especialidad de flamenco y prácticamente en todos los varones.

Algunos alumnos incluso realizan giras internacionales de duración variable y una vez finalizadas se reincorporan a los estudios.

3.2. INSTRUMENTOS

La información sobre la comida y nutrición de los bailarines fue obtenida mediante el cuestionario de frecuencia de alimentos (ANEXO III), inicialmente utilizado en adultos, y validado para la muestra española por Martín Moreno y cols. (1993). Este cuestionario se ha utilizado para conseguir los objetivos de este estudio. No fueron adaptados ningún ítem del mismo, ya que los participantes podían entender cada uno de ellos. La lista de alimentos y bebidas ascendía a 136 (ANEXO IV). En primer lugar, el bloque conformado por los productos lácteos, se preguntaban de los ítems 1 al 15. En el segundo bloque se encuentran los huevos, carnes y pescados, el cual, se preguntaban en los ítems del 16 al 38. En el tercer bloque, se encuentran las verduras y hortalizas, de las preguntas 39 a la 56. De la 57 a la 72, correspondían al bloque 4 de frutas. En el quinto lugar se encuentra las legumbres y cereales, que se preguntaban de la pregunta 73 a la 83. En sexto lugar se encuentran los aceites y grasas de la pregunta 84 a la 93. En el bloque 7 se encuentra las preguntas relacionadas con la bollería y pastelería (94 - 106). En penúltimo lugar (bloque 8) se encuentra la miscelánea, de la pregunta 107 a la 118 y por último, las bebidas, en el bloque 9, de la pregunta 119 a la 136.

Los tipos de respuesta se deben a una escala Likert de 1 a 7, el cual, estaba diferenciado en el consumo diario, semanal y mes.

El peso fue medido con una báscula Tefal, con una precisión de 100 gramos y la talla fue tomada con un tallímetro de pared con una precisión de 1 milímetro. Según la fincha recogida en el ANEXO V. Este proceso se llevó a cabo según las recomendaciones del Grupo Español de Cineantropometría (GREC).

3.3. PROCEDIMIENTO

Una vez planteadas las hipótesis, hemos planteado las siguientes cuestiones para realizar el trabajo:

Recogida de datos de los alumnos en fichas de información personal.

Mediciones de parámetros de cada sujeto: peso y talla.

Realización de cuestionarios de frecuencia de ingesta de alimentos.

El objeto de estudio ha sido el Conservatorio Superior de Danza de Málaga, situado en la capital de la provincia; ya que es el único Centro Superior de Danza de Andalucía, teníamos fácil acceso y existía un alta probabilidad de confluencia de sujetos, estructuras, programas e interacciones relacionadas con el objeto de la investigación. Era posible la realización de la labor del investigador durante todo el tiempo necesario, se aseguraba la calidad y credibilidad del estudio y se puede establecer una buena relación con los participantes en el estudio.

En el presente trabajo contamos con la práctica totalidad del alumnado, pudiendo faltar aquella minoría que estuviese realizando giras, prácticas por otros estudios o enfermedad de larga duración.

La complejidad de un trabajo cualitativo provoca que sea difícil realizar predicciones precisas sobre su desarrollo, ya que una de las características del estudio cualitativo es la capacidad de adaptarse en cada momento a la realidad que se está estudiando. En general se estructuró en cuatro fases:

PREPARATORIA

TRABAJO DE CAMPO

ANALÍTICA

INFORMATIVA

Cada una de ellas interrelacionadas, posibilitando la adaptación y mejora de la investigación, propia de la investigación-acción. De esta forma el investigador va tomando decisiones ante las diferentes alternativas que van surgiendo, obteniendo los datos, resultados e informe de la investigación.

El proceso de recogida de la información se llevó a cabo durante el curso 2012, desde Enero hasta Mayo. En esta parte de la investigación, aunque la mayor parte de la evaluación se centró en los aspectos biológicos, físicos o patológicos, también se valoraron aspectos sociales, cognitivos y funcionales, para lograr una visión integral del estudio. Se procedió a valorar las diferentes cuestiones de estudio a través de los instrumentos indicados en el capítulo anterior.

Asimismo, para obtener datos orientativos del contexto personal y social de los participantes se han realizado entrevistas y observaciones, con lo que nos hemos aproximado a

su realidad. También se han analizado las condiciones del entorno que existen en el Conservatorio, ya que existen factores intrínsecos que influyen directamente sobre el objeto de estudio.

Resulta difícil determinar el tiempo dedicado al análisis de los datos (reflexión inicial, estructuración en categorías y generalización) y cuantitativos para complementarlos.

Este proceso culmina con la presentación y discusión de los resultados, de esta forma se comparten los resultados para su difusión y contribución al conocimiento.

3.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se ha analizado la normalidad de las variables a través del test de Kolmogorov-Smirnov, resultando no normales. Se calculó el tamaño muestral recomendado para estas variables del cuestionario (80%), resultando 61 participantes, siendo éste menor al utilizado en esta tesis doctoral. Posteriormente se ha realizado análisis descriptivos de la muestra y comparativos, a través del test H-Kruskal-Wallis y U-Mann Whitney. Las variables independientes de este estudio fueron el sexo, la edad, el estilo, la especialidad, y la ingesta de alcohol de los bailarines, extraídas del sumatorio del bloque 9. El nivel de significación establecido fue de $P < 0,05$.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

RESULTADOS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

4. RESULTADOS

4.1. Determinación de la altura, peso, edad e IMC.

En la primera tabla se recogen los datos de altura, peso e IMC de los participantes. Podemos destacar que el IMC medio se encuentra dentro de los valores considerados como normales o de peso óptimo.

En la Tabla 3 se recogen las variables de peso, talla, IMC, edad y género de los participantes en el estudio.

	Hombres (n=9)	Mujeres (n=63)	P
Talla (m)	1,76 ± 0,05	1,63 ± 0,05	***
Peso (kg)	71,64 ± 8,96	57,97 ± 6,58	***
IMC (kg*m ⁻²)	23,22 ± 2,49	21,69 ± 2,10	*
EDAD	25,43 ± 2,64	23,00 ± 3,20	Ns.

*Ns.: No significativo; * P<0,05; ** P<0,01; *** P<0,001*

4.2. Análisis del IMC en función de los diferentes estilos:

El análisis por estilo revela datos que están en consonancia con los estudios referidos en el marco teórico, sobre la alta exigencia de la Danza Clásica respecto a las demás modalidades de danza.

Teniendo en cuenta la clasificación que hace el Ministerio de Sanidad sobre los valores de IMC en relación al peso adecuado:

Bajo Peso: $IMC < 18,5$

Normopeso: $18,5 < IMC < 25$

Sobrepeso Grado I: $25 < IMC < 30$

Hemos detectado un gran número de alumnos cuyo peso se sitúa en el tercio inferior del normopeso, por lo que se añadirá un nuevo intervalo ($18,5 < IMC < 20,7$) que nos aporta información sobre las exigencias de peso de los diferentes estilos.

Atendiendo a los valores de IMC por estilos de danza, podemos observar que el en caso de los alumnos de Danza Clásica, el IMC indica que el 50% de las alumnas tiene un peso que se sitúa en el tercio inferior de la franja del peso normal, el resto se puede considerar con un peso óptimo y tan solo un alumno presenta un IMC de 26,02 (5,56%).

En el estilo de Danza Contemporánea, ningún alumno presenta bajo peso, dos de ellos con IMC en el tercio inferior del normopeso (28,6%) y el resto presenta peso normal. Supone una gran diferencia de alumnos en el umbral de bajo peso que en el caso de Danza Clásica. No se encuentran alumnos con sobrepeso.

En Danza Española, encontramos que el 7,7% de los alumnos tienen un IMC correspondiente a un bajo peso (menor de 18,5), con peso en la parte inferior del normopeso encontramos al 19,23 % del alumnado y el resto está en peso óptimo. Con sobrepeso destaca un 7,7% del alumnado.

Los datos de la especialidad de Baile Flamenco son los siguientes: un 19,05 % tiene IMC en el tercio inferior del normopeso y un 19,05% del alumnado tiene sobrepeso.

Al realizar una comparativa entre estos resultados podemos observar cómo la disciplina de Danza Clásica presenta mayor número de sujetos en el umbral del bajo peso (50%), aunque no aparece ningún alumno con bajo peso, como en el caso de la Danza Española. Los alumnos de Danza contemporánea presentan el índice menor de sujetos cercanos al límite del bajo peso (28,6%) y además no aparecen alumnos con bajo peso o sobrepeso, por lo que su índice de alumnos con peso saludable es el mayor de los cuatro estilos. El caso de Danza Española presenta el mismo porcentaje de alumnos con bajo peso (siendo el único estilo en que aparecen) que con sobrepeso (7,7%), siendo el total de alumnos rozando el bajo peso y con bajo peso el segundo más alto después de la Danza Clásica (19,23%). Por último el estilo de Flamenco no presenta alumnos con bajo peso, el porcentaje de alumnos en el tercio inferior del normopeso es de 19,05% y el mayor porcentaje de alumnos con sobrepeso (28,57%).

La Tabla 4 refleja estos valores de IMC en función del estilo.

IMC	D. Clásica (%)	D Contemp (%)	D. Española (%)	Flamenco (%)
IMC < 18,5	0	0	7,7	0
18,5 < IMC < 20,7	50	28,6	19,23	19,05
20,5 < IMC < 25	42,4	71,43	65,38	52,38
25 < IMC < 30	5,6	0	7,7	28,57

Tabla 4. Valores de IMC en función del estilo.

Representando estos valores de forma más visual, obtenemos los siguientes gráficos:

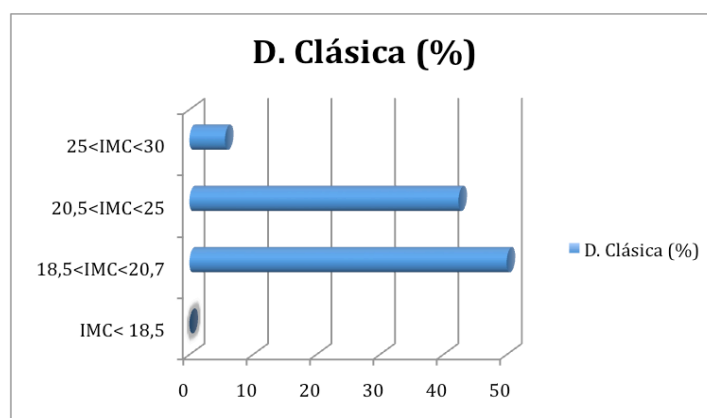


Gráfico 1. Distribución de IMC en Danza Clásica

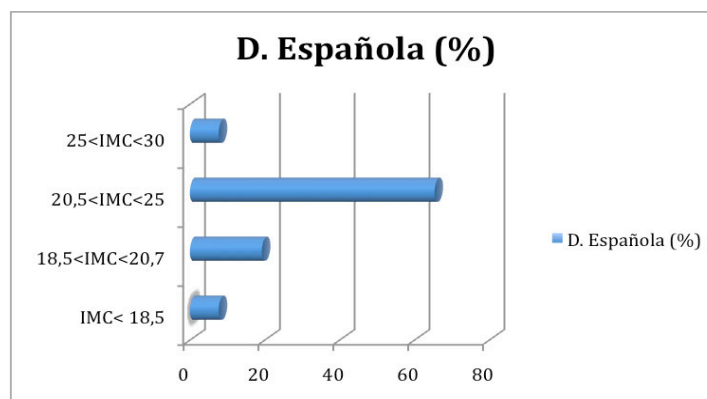


Gráfico 2. Distribución de IMC en Danza Española

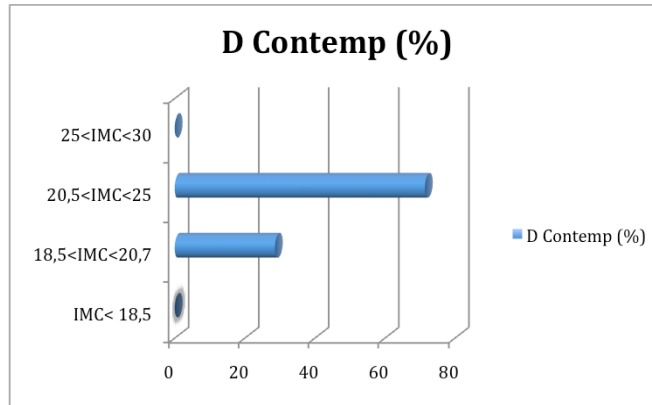


Gráfico 3. Distribución de IMC en D. Contemporánea

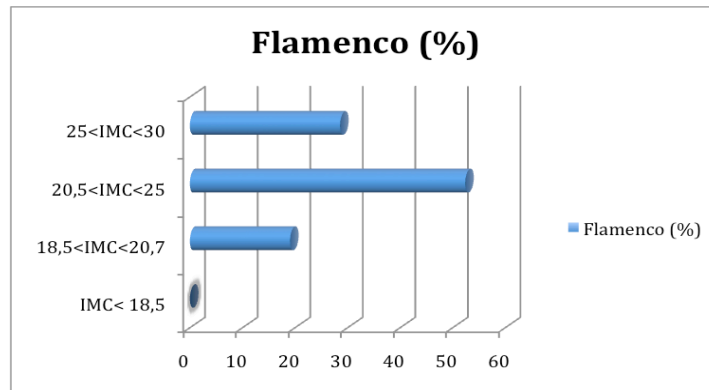


Gráfico 4. Distribución de IMC en Flamenco.

En el gráfico 5 encontramos una comparativa de la distribución de los IMC en los cuatro estilos de Danza.

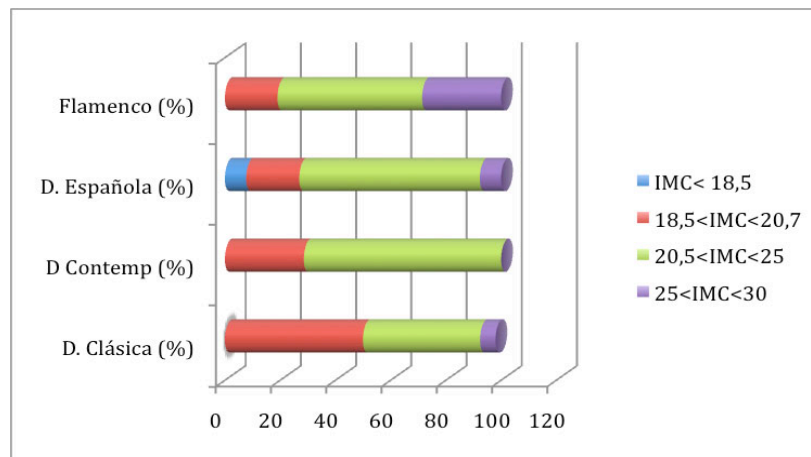


Gráfico 5. Comparativa de la distribución de los IMC en los cuatro estilos de Danza.

Estos valores se corresponden a los recogidos en la tabla 4.

4.3. Estudio del consumo de alimentos en función del género

Analizando los datos de consumo de alimentos en función del género (tabla 3), podemos encontrar las siguientes diferencias significativas para los 9 grupos:

GRUPO I: LÁCTEOS.

En esta tabla podemos apreciar diferencias significativas en el consumo de leche entera (C1), leche condensada (C4) y crema de leche o nata (C5), siendo mayor el de los hombres. Al contrario ocurre con la leche descremada (C3), que es más consumida por las mujeres.

La misma tendencia se observa en el consumo de yogurt, siendo el consumo de yogurt entero (C7) más elevado en el caso de los hombres y el de yogurt descremado (C8) mayor en las mujeres.

Esta diferencia es más significativa en el caso del consumo de helados (C15), donde se puede apreciar que los hombres ingieren más helados que las mujeres.

Por tanto en el grupo de los lácteos se puede apreciar que las mujeres cuidan más la ingesta de alimentos con grasa que los varones, consumiendo éstas preferentemente alimentos desnatados. En este grupo encontramos 7 alimentos con diferencias significativas entre hombres y mujeres, que supone un 46,6% del total del los alimentos de los lácteos.

GRUPO II: HUEVOS, CARNES Y PESCADOS.

En el grupo de carnes, huevos y pescados, solo se aprecian diferencias significativas en el consumo de carne de cerdo (C20), mayor en el caso de los hombres. En el caso de las mujeres es mayor el consumo de vísceras (C24), así como de pescados salados y mejillones (C33).

Encontramos por tanto 3 alimentos con diferencias significativas, que representa el 13,04% de los alimentos del grupo II del cuestionario.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS.

En el grupo de verduras y hortalizas, se observa un mayor consumo significativo por parte de las mujeres de berenjenas, calabacines, pepinos (C45), otras verduras como alcachofas, puerros o cardos (C49) así como de patatas cocidas o asadas (C55). En el resto de los alimentos la mujeres presentan un mayor consumo que los hombres, exceptuando el caso de las patatas fritas comerciales.

Encontramos de nuevo 3 alimentos con diferencias significativas, esto supone un 17,65% en el grupo de las verduras y hortalizas.

GRUPO IV: FRUTAS.

En cuanto al grupo de las frutas, podemos destacar diferencias significativas en el consumo de frutas en almíbar o en su jugo (C68), sin embargo en el caso de ciruelas pasas, dátiles o higos secos, el mayor consumo es por parte de las mujeres (C69). Estas dos diferencias significativas suponen un 13,34% del grupo de las frutas.

En este grupo el número de alimentos más consumidos por mujeres y hombres está compensado.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES.

En el grupo de las legumbres y cereales no se encuentran diferencias significativas en el consumo de ningún alimento.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS.

Respecto a los aceites y grasas, se observa que el consumo de aceite de oliva de orujo (C86) es significativamente más elevado en el caso de las mujeres, mientras que los hombres consumen mayores cantidades de manteca de cerdo (C93). Se trata del 20% de los alimentos incluidos en este grupo.

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA.

El segundo mayor número de diferencias significativas, después de los lácteos, podemos encontrarlo en el apartado de bollería y pastelería, donde exceptuando el caso de las galletas con chocolate (C96) y el turrón (C105), más consumidas por las mujeres, los hombres son más propensos a ingerir varios tipos de bollería, como donuts (C99), magdalenas (C100), pasteles (C101) y churros (C102). En general el consumo en este grupo es mayor por parte de los hombres.

El porcentaje de alimentos con diferencias significativas entre hombres y mujeres en este grupo es del 46,15%.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA.

En el grupo de “Miscelánea”, se observa mayor consumo de croquetas, empanadillas y demás productos precocinados (C107) por parte de los hombres, y en el caso de las mujeres un mayor consumo de azúcar (C115), también se encuentran diferencias significativas en el consumo de otros alimentos (C118) siendo mayor el consumo por parte de los hombres.

Esto supone un 25% de alimentos con diferencias significativas.

GRUPO IX: BEBIDAS.

Por último, en referencia a las bebidas cabe destacar que todas las diferencias significativas corren a cargo de las mujeres, ya que los datos reflejan que consumen mayores cantidades de zumo envasado (C123) y de varios tipos de bebidas alcohólicas, como vino rosado (C128), vino tinto (C130), vino blanco (C132), cerveza (C134) y destilados (C136). Esto resulta un total del 33,34% de elementos con diferencias significativas dentro del grupo de bebidas.

Los datos reflejan a su vez que los hombres consumen mayor número de bebidas sin alcohol y las mujeres aquellas con alcohol.

Tabla 5. Consumo de alimentos según el género.

	SEXO	N	Mean	DT	P
C1	HOMBRE	5	5,20	± 2,490	*
	MUJER	47	1,98	± 1,763	
C2	HOMBRE	5	2,20	± 2,683	Ns.
	MUJER	48	4,21	± 2,492	
C3	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	46	1,70	± 1,812	
C4	HOMBRE	5	1,80	± 0,837	*
	MUJER	46	1,17	± 0,437	
C5	HOMBRE	5	3,00	± 2,345	*
	MUJER	45	1,58	± 0,753	
C6	HOMBRE	5	2,40	± 1,140	Ns.
	MUJER	49	2,14	± 1,528	
C7	HOMBRE	5	5,00	± 2,550	*
	MUJER	49	2,88	± 2,007	
C8	HOMBRE	5	1,40	± 0,894	*
	MUJER	47	2,66	± 1,736	
C9	HOMBRE	5	2,00	± 1,225	Ns.
	MUJER	48	1,46	± 1,071	
C10	HOMBRE	5	1,80	± 0,837	Ns.
	MUJER	47	1,28	± 0,682	
C11	HOMBRE	5	2,80	± 2,049	Ns.
	MUJER	48	3,17	± 1,705	
C12	HOMBRE	5	3,00	± 1,871	Ns.
	MUJER	49	3,43	± 1,486	
C13	HOMBRE	5	3,00	± 1,414	Ns.
	MUJER	46	2,78	± 1,489	
C14	HOMBRE	5	2,80	± 1,304	Ns.
	MUJER	49	2,08	± 1,134	
C15	HOMBRE	5	3,80	± 1,483	**

RESULTADOS

	MUJER	48	2,25	±	0,887	
C16	HOMBRE	5	3,40	±	1,517	Ns.
	MUJER	49	3,57	±	0,957	
C17	HOMBRE	5	2,40	±	1,140	Ns.
	MUJER	48	1,88	±	1,064	
C18	HOMBRE	5	3,80	±	1,924	Ns.
	MUJER	49	3,63	±	1,167	
C19	HOMBRE	5	3,00	±	0,707	Ns.
	MUJER	48	2,50	±	0,899	
C20	HOMBRE	5	3,60	±	0,548	*
	MUJER	47	2,55	±	1,017	
C21	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	Ns.
	MUJER	49	1,51	±	0,739	
C22	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	Ns.
	MUJER	49	1,35	±	0,631	
C23	HOMBRE	5	1,40	±	0,548	Ns.
	MUJER	49	1,24	±	0,596	
C24	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	*
	MUJER	49	1,29	±	0,816	
C25	HOMBRE	5	3,20	±	0,447	Ns.
	MUJER	48	3,23	±	1,016	
C26	HOMBRE	5	5,00	±	1,581	Ns.
	MUJER	49	4,06	±	1,600	
C27	HOMBRE	5	3,20	±	1,095	Ns.
	MUJER	49	2,86	±	1,399	
C28	HOMBRE	5	2,60	±	1,342	Ns.
	MUJER	48	2,44	±	1,253	
C29	HOMBRE	4	3,25	±	0,957	Ns.
	MUJER	48	2,65	±	0,838	
C30	HOMBRE	5	2,60	±	1,140	Ns.
	MUJER	48	1,90	±	0,994	
C31	HOMBRE	4	2,25	±	1,258	Ns.
	MUJER	48	3,04	±	0,967	
C32	HOMBRE	5	2,40	±	1,517	Ns.
	MUJER	47	2,96	±	1,301	
C33	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	*
	MUJER	48	1,42	±	0,679	
C34	HOMBRE	5	2,00	±	0,707	Ns.
	MUJER	48	1,92	±	1,217	
C35	HOMBRE	4	2,00	±	1,414	Ns.
	MUJER	49	2,31	±	1,065	
C36	HOMBRE	5	1,80	±	0,447	Ns.
	MUJER	48	1,85	±	0,850	
C37	HOMBRE	5	2,80	±	0,837	Ns.
	MUJER	48	2,44	±	1,500	
C38	HOMBRE	5	2,40	±	0,894	Ns.
	MUJER	49	2,65	±	1,702	
C39	HOMBRE	5	1,80	±	0,837	Ns.
	MUJER	49	2,14	±	1,021	
C40	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	Ns.
	MUJER	48	1,71	±	1,051	
C41	HOMBRE	5	3,40	±	1,342	Ns.
	MUJER	48	3,98	±	1,604	
C42	HOMBRE	5	2,40	±	1,342	Ns.
	MUJER	47	3,89	±	1,821	

RESULTADOS

C43	HOMBRE	5	2,60	±	1,517	Ns.
	MUJER	48	3,17	±	1,326	
C44	HOMBRE	5	1,60	±	0,894	Ns.
	MUJER	48	2,23	±	1,433	
C45	HOMBRE	5	1,40	±	0,894	*
	MUJER	49	2,35	±	0,925	
C46	HOMBRE	5	1,40	±	0,894	Ns.
	MUJER	48	2,38	±	1,248	
C47	HOMBRE	5	1,60	±	0,894	Ns.
	MUJER	48	1,83	±	0,975	
C48	HOMBRE	5	1,80	±	1,304	Ns.
	MUJER	49	1,92	±	1,057	
C49	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	*
	MUJER	49	2,20	±	1,472	
C50	HOMBRE	5	2,40	±	1,517	Ns.
	MUJER	49	3,29	±	1,658	
C51	HOMBRE	5	2,40	±	1,140	Ns.
	MUJER	49	3,06	±	1,625	
C52	HOMBRE	4	2,75	±	0,957	Ns.
	MUJER	49	3,90	±	1,212	
C53	HOMBRE	5	3,20	±	1,095	Ns.
	MUJER	49	2,67	±	1,088	
C54	HOMBRE	5	2,80	±	1,095	Ns.
	MUJER	49	2,84	±	0,874	
C55	HOMBRE	5	1,60	±	0,548	*
	MUJER	49	2,61	±	0,837	
C56	HOMBRE	5	2,00	±	1,414	Ns.
	MUJER	49	2,37	±	1,014	
C57	HOMBRE	5	4,20	±	1,924	Ns.
	MUJER	49	3,61	±	1,824	
C58	HOMBRE	5	4,20	±	0,837	Ns.
	MUJER	49	3,71	±	1,514	
C59	HOMBRE	5	2,80	±	1,483	Ns.
	MUJER	48	3,63	±	1,315	
C60	HOMBRE	5	2,00	±	1,000	Ns.
	MUJER	49	2,59	±	1,257	
C61	HOMBRE	5	2,00	±	1,000	Ns.
	MUJER	48	2,13	±	1,044	
C62	HOMBRE	5	2,60	±	1,817	Ns.
	MUJER	49	2,41	±	1,353	
C63	HOMBRE	5	2,40	±	0,894	Ns.
	MUJER	49	2,82	±	1,603	
C64	HOMBRE	5	2,00	±	1,000	Ns.
	MUJER	49	2,82	±	1,704	
C65	HOMBRE	5	2,20	±	1,789	Ns.
	MUJER	48	2,21	±	1,543	
C66	HOMBRE	5	2,20	±	1,304	Ns.
	MUJER	49	2,00	±	1,242	
C67	HOMBRE	4	2,50	±	1,000	Ns.
	MUJER	49	2,37	±	1,302	
C68	HOMBRE	5	2,60	±	1,140	*
	MUJER	49	1,69	±	0,895	
C69	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	*
	MUJER	49	1,45	±	0,818	
C70	HOMBRE	5	2,80	±	1,924	Ns.

RESULTADOS

	MUJER	48	2,69	±	1,504	
C71	HOMBRE	5	2,20	±	2,168	Ns.
	MUJER	49	2,31	±	1,388	
C72	HOMBRE	5	3,80	±	3,194	Ns.
	MUJER	42	4,48	±	2,200	
C73	HOMBRE	5	3,20	±	1,789	Ns.
	MUJER	49	2,59	±	0,734	
C74	HOMBRE	5	2,80	±	2,049	Ns.
	MUJER	49	2,06	±	0,944	
C75	HOMBRE	5	3,20	±	1,789	Ns.
	MUJER	49	2,39	±	0,837	
C76	HOMBRE	5	1,40	±	0,894	Ns.
	MUJER	48	2,02	±	1,000	
C77	HOMBRE	5	5,20	±	2,168	Ns.
	MUJER	48	4,44	±	2,192	
C78	HOMBRE	5	1,80	±	1,789	Ns.
	MUJER	48	3,19	±	2,110	
C79	HOMBRE	5	2,20	±	2,168	Ns.
	MUJER	48	2,25	±	1,591	
C80	HOMBRE	5	1,80	±	1,789	Ns.
	MUJER	49	1,94	±	1,049	
C81	HOMBRE	5	2,80	±	1,304	Ns.
	MUJER	49	3,27	±	1,132	
C82	HOMBRE	5	3,40	±	0,894	Ns.
	MUJER	49	3,80	±	0,790	
C83	HOMBRE	5	2,80	±	0,837	Ns.
	MUJER	49	2,92	±	1,057	
C84	HOMBRE	5	4,60	±	2,302	Ns.
	MUJER	47	4,55	±	2,165	
C85	HOMBRE	5	3,40	±	2,074	Ns.
	MUJER	49	4,47	±	1,991	
C86	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	*
	MUJER	49	1,24	±	0,830	
C87	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	Ns.
	MUJER	48	1,10	±	0,472	
C88	HOMBRE	5	2,80	±	1,643	Ns.
	MUJER	47	2,11	±	1,371	
C89	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	Ns.
	MUJER	48	1,04	±	0,202	
C90	HOMBRE	5	1,80	±	1,789	Ns.
	MUJER	48	1,25	±	0,812	
C91	HOMBRE	5	1,80	±	1,304	Ns.
	MUJER	48	2,52	±	1,946	
C92	HOMBRE	5	2,40	±	2,191	Ns.
	MUJER	49	2,78	±	1,723	
C93	HOMBRE	5	1,80	±	0,837	*
	MUJER	49	1,14	±	0,354	
C94	HOMBRE	0 ^a	.	±	.	Ns.
	MUJER	0 ^a	.	±	.	
C95	HOMBRE	5	2,40	±	1,517	Ns.
	MUJER	49	2,57	±	1,620	
C96	HOMBRE	5	1,00	±	0,000	*
	MUJER	49	2,22	±	1,246	
C97	HOMBRE	5	3,00	±	1,225	Ns.
	MUJER	49	2,69	±	1,326	

RESULTADOS

C98	HOMBRE	5	2,60	±	1,817	Ns.
	MUJER	48	2,21	±	1,237	
C99	HOMBRE	5	3,60	±	1,817	*
	MUJER	48	2,25	±	0,812	
C100	HOMBRE	5	2,60	±	1,140	*
	MUJER	48	1,79	±	0,771	
C101	HOMBRE	5	2,80	±	1,304	*
	MUJER	48	1,73	±	1,047	
C102	HOMBRE	5	2,60	±	1,342	*
	MUJER	49	1,65	±	0,779	
C103	HOMBRE	4	2,00	±	0,816	Ns.
	MUJER	49	1,55	±	0,542	
C104	HOMBRE	5	4,00	±	2,646	Ns.
	MUJER	49	2,94	±	1,281	
C105	HOMBRE	5	2,00	±	1,225	*
	MUJER	48	3,88	±	2,110	
C106	HOMBRE	5	2,60	±	1,949	Ns.
	MUJER	49	1,45	±	0,980	
C107	HOMBRE	5	1,80	±	0,837	*
	MUJER	49	1,27	±	0,531	
C108	HOMBRE	5	3,20	±	0,837	Ns.
	MUJER	49	2,65	±	0,948	
C109	HOMBRE	5	2,20	±	1,304	Ns.
	MUJER	49	2,63	±	1,236	
C110	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	Ns.
	MUJER	49	1,22	±	0,685	
C111	HOMBRE	5	3,00	±	0,707	Ns.
	MUJER	49	2,22	±	1,229	
C112	HOMBRE	5	2,40	±	1,342	Ns.
	MUJER	49	3,04	±	1,428	
C113	HOMBRE	5	2,00	±	1,225	Ns.
	MUJER	49	1,78	±	1,327	
C114	HOMBRE	5	5,00	±	2,000	Ns.
	MUJER	49	5,45	±	1,990	
C115	HOMBRE	5	1,20	±	0,447	*
	MUJER	49	1,94	±	1,651	
C116	HOMBRE	5	5,40	±	2,302	Ns.
	MUJER	49	5,08	±	2,308	
C117	HOMBRE	5	1,40	±	0,548	Ns.
	MUJER	49	1,96	±	1,620	
C118	HOMBRE	5	3,80	±	1,924	*
	MUJER	49	2,63	±	1,093	
C119	HOMBRE	1	3,00	±	.	Ns.
	MUJER	3	4,33	±	1,528	
C120	HOMBRE	5	3,80	±	1,924	Ns.
	MUJER	49	3,04	±	1,594	
C121	HOMBRE	5	2,60	±	2,074	Ns.
	MUJER	49	1,90	±	1,159	
C122	HOMBRE	5	4,00	±	2,345	Ns.
	MUJER	49	2,98	±	1,750	
C123	HOMBRE	5	1,40	±	0,548	*
	MUJER	48	2,21	±	1,584	
C124	HOMBRE	5	3,00	±	2,345	Ns.
	MUJER	49	2,98	±	1,726	
C125	HOMBRE	5	2,00	±	2,236	Ns.

RESULTADOS

	MUJER	49	2,00	± 1,658	
C126	HOMBRE	5	5,60	± 2,074	Ns.
	MUJER	49	3,49	± 2,509	
C127	HOMBRE	5	1,80	± 0,837	Ns.
	MUJER	49	2,73	± 1,923	
C128	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	47	1,17	± 0,380	
C129	HOMBRE	5	1,20	± 0,447	Ns.
	MUJER	49	1,33	± 0,474	
C130	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	49	1,18	± 0,391	
C131	HOMBRE	5	1,20	± 0,447	Ns.
	MUJER	49	1,67	± 0,944	
C132	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	49	1,55	± 0,891	
C133	HOMBRE	5	1,20	± 0,447	Ns.
	MUJER	49	1,37	± 0,668	
C134	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	48	1,08	± 0,279	
C135	HOMBRE	5	2,60	± 2,074	Ns.
	MUJER	49	2,33	± 1,491	
C136	HOMBRE	5	1,00	± 0,000	*
	MUJER	49	1,20	± 0,499	

Tabla 5. Consumo de alimentos según el género.

Ns.: No significativo; * P<0,05; ** P<0,01; *** P<0,001

Según la distribución de alimentos por grupos tenemos los siguientes porcentajes:

Grupo	Nº Diferen.	% Relativo al grupo	% Absoluto
G I	7	46,6	21,87
G II	3	13,04	9,38
G III	3	17,65	9,38
G IV	2	13,34	6,25
G V	0	0	0
G VI	2	20	6,25
G VII	6	46,15	18,75
G VIII	3	25	9,38
G IX	6	33,34	18,75

Tabla 6. Distribución de alimentos por grupos.

Como se puede observar en la tabla 6, los grupos donde más diferencias significativas se encuentran entre sus alimentos, son en primer lugar el grupo de los lácteos, seguido muy de cerca

por el de pastelería y bollería y el de bebidas. El grupo donde menos diferencias se encuentran es en el grupo V.

Considerando el total de diferencias, se pueden contabilizar 32 alimentos, lo que supone un 23,53% del total de alimentos en los que se pueden encontrar diferencias significativas entre hombre y mujeres. Este porcentaje está repartido con mayor peso en el grupo I (21,87%), seguido de los grupos VII y IX (18,75%), los grupos II, III y VIII, con un valor de 9,38%, el porcentaje más bajo se encuentra en los grupos IV y VI (6,25%).

Representando estos datos en de forma gráfica obtenemos:

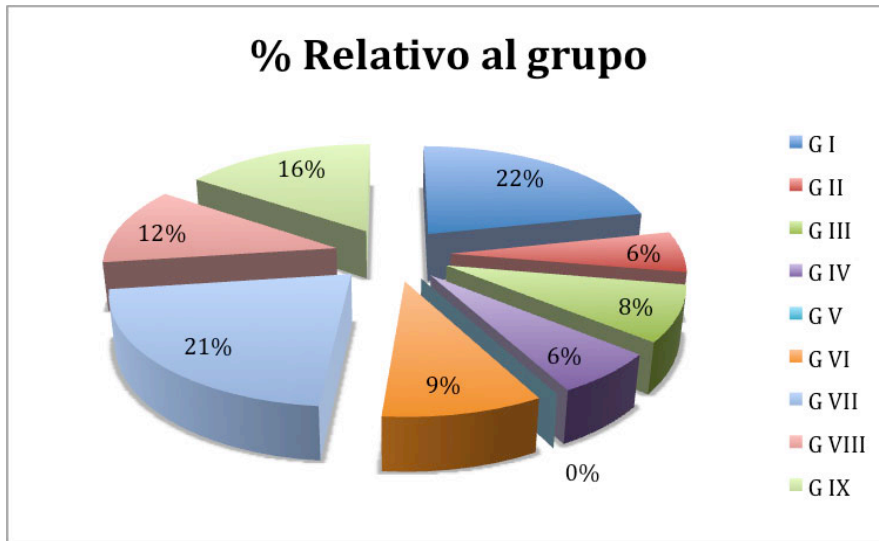


Gráfico 6. Porcentajes de alimento con diferencias significativas dentro de cada grupo.

Si tomamos como referencia el total de las diferencias significativas, obtenemos el siguiente gráfico:

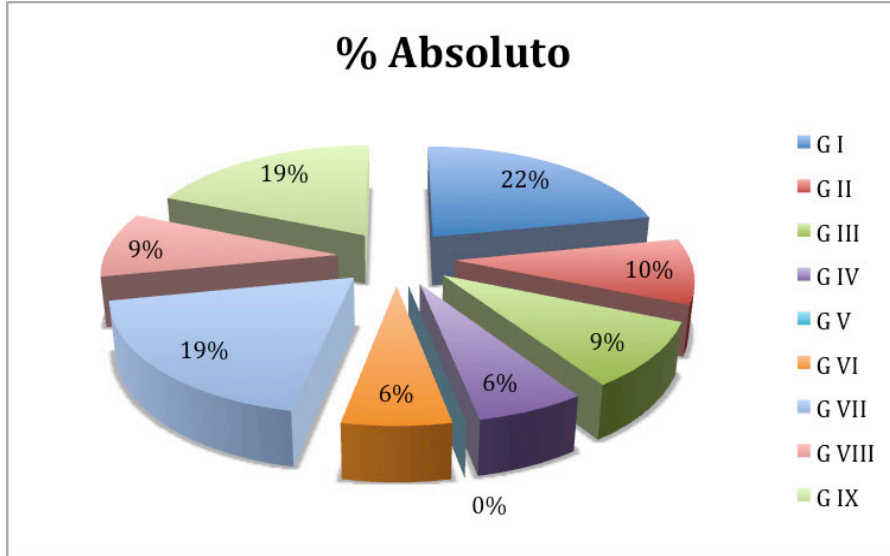


Gráfico 7. Porcentajes de alimentos con diferencias significativas respecto al total.

4.4. Estudio del consumo de alimentos en función de la edad

A continuación se van a analizar las diferencias significativas en el consumo de alimentos según la edad de los estudiantes (Tabla 3). Para el estudio se han considerado tres grupos definidos por los siguientes tramos de edad: grupo 1 (de 18 a 21 años), grupo 2 (de 22 a 25 años) y al grupo 3 (de 26 a 32 años).

GRUPO I: LÁCTEOS

En el grupo de alimentos lácteos, se observa una diferencia significativa en el consumo de batidos (C6) entre los grupos 1 y 3, es decir, el consumo de estos productos disminuye en los alumnos mayores. Esto representa el 6,7% de los alimentos del grupo I.

GRUPO II: HUEVOS, CARNES Y PESCADOS.

En el grupo de proteínas de origen animal, observamos diferencias en la ingesta de ostras, almejas y mejillones (C34) entre los grupos 1 -2 y 2-3, sin embargo en el de crustáceos (C36) la diferencia es entre los grupos 2 y 3. En ambos casos se observa que el aumento del consumo de estos alimentos es directamente proporcional a la edad. Supone el 8,7% de los alimentos. En general se observa como el consumo de proteínas de origen animal va aumentando con la edad.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS.

En el caso de las verduras se observan diferencias significativas entre los grupos 1-3 y 2-3 en el consumo de zanahorias y calabaza (C43), pimientos (C46), espárragos (C47), cebolla (C50), ajo (C51) y otras verduras (C49). Se encuentran por tanto diferencias en 6 alimentos, que representa el 27,78% de los alimentos de este grupo.

En general el mayor consumo de verduras y hortalizas se da en los alumnos del grupo 3

GRUPO IV: FRUTAS

En el grupo de las frutas se encuentran diferencias entre los grupos 1 y 3 en el consumo de almendras, cacahuets, avellana, pistachos (C70), nueces (C71), en los que el consumo aumenta con la edad, y en los días que toman fruta de postre (C72), en este caso la cantidad se invierte, siendo los más jóvenes los que mayor número de días toman fruta de postre y los que consumen más fruta. Esto supone el 18,75% de los alimentos del grupo.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES

Respecto a las legumbres y cereales, sólo podemos destacar el consumo en pan integral (C78) en el que se encuentran diferencias entre los grupos 2 y 3, esto constituye el 9,09% de los alimentos del grupo. Se observa que las legumbres son consumidas por los más jóvenes y el consumo de los cereales se encuentra repartido entre todos los grupos.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS.

No se han encontrado diferencias significativas, aunque se puede observar que son los más jóvenes los que menos grasas y aceites consumen.

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA

No se han encontrado diferencias significativas. Se observa que su consumo sigue una ingesta regular en todas las franjas de edades.

GRUPO VIII: MISCELÁNEOS.

En el caso de los snacks, como patatas fritas envasadas, gusanitos, etc. (C117), encontramos mayor diferencias entre los grupos 1-3 y 2-3., esto constituye el 8,35 % de los alimentos del grupo. Se aprecia mayor consumo por parte del primer grupo.

GRUPO IX: BEBIDAS.

Por último en el grupo de las bebidas, se reflejan diferencias significativas entre los grupos 1 y 2 en el consumo de zumos envasados (C123) y entre los grupos 2 y 3 en el consumo de vino tinto (C130) y licores (C135). Estos alimentos suponen el 16,7% de los alimentos del grupo. Se observa que las bebidas sin alcohol son las más consumidas por los más jóvenes y las alcohólicas por parte de los sujetos del grupo 3.

Tabla 7. Consumo de alimentos en función de la edad.

GRUPO EDAD	N	Mean	DT	95% IC		P
				Inferior	Superior	
C1	1	10	2,90 ± 2,025	1,45	4,35	Ns.
	2	16	2,13 ± 1,857	1,14	3,11	
	3	7	2,86 ± 2,854	0,22	5,50	
	Total	33	2,52 ± 2,108	1,77	3,26	
C2	1	10	4,40 ± 2,797	2,40	6,40	Ns.
	2	16	3,75 ± 2,595	2,37	5,13	
	3	7	2,57 ± 2,070	0,66	4,49	
	Total	33	3,70 ± 2,568	2,79	4,61	
C3	1	10	2,40 ± 2,797	0,40	4,40	Ns.
	2	16	1,13 ± 0,500	0,86	1,39	
	3	7	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
	Total	33	1,48 ± 1,642	0,90	2,07	
C4	1	10	1,20 ± 0,422	0,90	1,50	Ns.
	2	16	1,25 ± 0,577	0,94	1,56	
	3	7	1,14 ± 0,378	0,79	1,49	
	Total	33	1,21 ± 0,485	1,04	1,38	

RESULTADOS

C5	1	10	1,60 ± 0,966	0,91	2,29	Ns.
	2	16	2,13 ± 1,544	1,30	2,95	
	3	7	1,71 ± 0,488	1,26	2,17	
	Total	33	1,88 ± 1,219	1,45	2,31	
C6	1	10	2,70 ± 1,059	1,94	3,46	*1-3
	2	16	1,75 ± 1,000	1,22	2,28	
	3	7	1,43 ± 0,535	0,93	1,92	
	Total	33	1,97 ± 1,045	1,60	2,34	
C7	1	10	2,90 ± 2,234	1,30	4,50	Ns.
	2	16	3,25 ± 2,266	2,04	4,46	
	3	7	3,86 ± 1,952	2,05	5,66	
	Total	33	3,27 ± 2,155	2,51	4,04	
C8	1	10	2,60 ± 1,955	1,20	4,00	Ns.
	2	15	2,00 ± 1,648	1,09	2,91	
	3	7	1,43 ± 0,787	0,70	2,16	
	Total	32	2,06 ± 1,625	1,48	2,65	
C9	1	10	1,70 ± 0,949	1,02	2,38	Ns.
	2	16	1,38 ± 0,500	1,11	1,64	
	3	7	1,14 ± 0,378	0,79	1,49	
	Total	33	1,42 ± 0,663	1,19	1,66	
C10	1	10	1,30 ± 0,675	0,82	1,78	Ns.
	2	16	1,44 ± 0,814	1,00	1,87	
	3	7	1,14 ± 0,378	0,79	1,49	
	Total	33	1,33 ± 0,692	1,09	1,58	
C11	1	9	2,78 ± 1,394	1,71	3,85	Ns.
	2	16	2,63 ± 1,455	1,85	3,40	
	3	7	3,00 ± 1,414	1,69	4,31	
	Total	32	2,75 ± 1,391	2,25	3,25	
C12	1	10	3,00 ± 1,247	2,11	3,89	Ns.
	2	16	3,50 ± 1,633	2,63	4,37	
	3	7	4,14 ± 0,378	3,79	4,49	
	Total	33	3,48 ± 1,372	3,00	3,97	
C13	1	10	2,50 ± 1,958	1,10	3,90	Ns.
	2	15	3,00 ± 1,648	2,09	3,91	
	3	5	3,60 ± 0,548	2,92	4,28	
	Total	30	2,93 ± 1,639	2,32	3,55	
C14	1	10	2,00 ± 0,816	1,42	2,58	Ns.
	2	16	2,38 ± 1,258	1,70	3,05	
	3	7	1,71 ± 0,756	1,02	2,41	
	Total	33	2,12 ± 1,053	1,75	2,49	
C15	1	10	2,80 ± 0,919	2,14	3,46	Ns.
	2	15	2,73 ± 1,163	2,09	3,38	
	3	7	2,14 ± 0,900	1,31	2,97	
	Total	32	2,63 ± 1,040	2,25	3,00	
C16	1	10	3,20 ± 1,619	2,04	4,36	Ns.
	2	16	3,88 ± 0,619	3,55	4,20	
	3	7	3,86 ± 0,378	3,51	4,21	
	Total	33	3,67 ± 1,021	3,30	4,03	
C17	1	10	2,00 ± 1,247	1,11	2,89	Ns.
	2	16	2,25 ± 1,183	1,62	2,88	
	3	7	2,00 ± 1,155	0,93	3,07	
	Total	33	2,12 ± 1,166	1,71	2,53	
C18	1	10	3,90 ± 1,370	2,92	4,88	Ns.
	2	16	3,56 ± 1,094	2,98	4,15	
	3	7	4,43 ± 1,272	3,25	5,61	

RESULTADOS

	Total	33	3,85 ± 1,228	3,41	4,28	
C19	1	9	2,44 ± 0,726	1,89	3,00	Ns.
	2	16	2,75 ± 1,000	2,22	3,28	
	3	7	2,57 ± 0,535	2,08	3,07	
	Total	32	2,63 ± 0,833	2,32	2,93	
C20	1	10	2,60 ± 1,075	1,83	3,37	Ns.
	2	16	3,00 ± 0,966	2,49	3,51	
	3	6	3,17 ± 0,753	2,38	3,96	
	Total	32	2,91 ± 0,963	2,56	3,25	
C21	1	10	1,50 ± 0,850	0,89	2,11	Ns.
	2	16	1,63 ± 0,885	1,15	2,10	
	3	7	1,14 ± 0,378	0,79	1,49	
	Total	33	1,48 ± 0,795	1,20	1,77	
C22	1	10	1,10 ± 0,316	0,87	1,33	Ns.
	2	16	1,25 ± 0,447	1,01	1,49	
	3	7	1,29 ± 0,488	0,83	1,74	
	Total	33	1,21 ± 0,415	1,06	1,36	
C23	1	10	1,40 ± 0,966	0,71	2,09	Ns.
	2	16	1,13 ± 0,342	0,94	1,31	
	3	7	1,29 ± 0,488	0,83	1,74	
	Total	33	1,24 ± 0,614	1,02	1,46	
C24	1	10	1,20 ± 0,632	0,75	1,65	Ns.
	2	16	1,25 ± 0,775	0,84	1,66	
	3	7	1,14 ± 0,378	0,79	1,49	
	Total	33	1,21 ± 0,650	0,98	1,44	
C25	1	10	3,40 ± 1,350	2,43	4,37	Ns.
	2	16	3,19 ± 0,834	2,74	3,63	
	3	7	3,00 ± 0,816	2,24	3,76	
	Total	33	3,21 ± 0,992	2,86	3,56	
C26	1	10	4,20 ± 1,814	2,90	5,50	Ns.
	2	16	4,19 ± 1,601	3,33	5,04	
	3	7	3,57 ± 1,272	2,39	4,75	
	Total	33	4,06 ± 1,580	3,50	4,62	
C27	1	10	2,90 ± 1,197	2,04	3,76	Ns.
	2	16	2,75 ± 1,390	2,01	3,49	
	3	7	3,00 ± 1,155	1,93	4,07	
	Total	33	2,85 ± 1,253	2,40	3,29	
C28	1	10	2,60 ± 1,075	1,83	3,37	Ns.
	2	15	2,13 ± 1,060	1,55	2,72	
	3	7	2,57 ± 1,512	1,17	3,97	
	Total	32	2,38 ± 1,157	1,96	2,79	
C29	1	10	2,80 ± 0,919	2,14	3,46	Ns.
	2	15	3,00 ± 0,756	2,58	3,42	
	3	6	2,17 ± 0,983	1,13	3,20	
	Total	31	2,77 ± 0,884	2,45	3,10	
C30	1	10	2,10 ± 1,197	1,24	2,96	Ns.
	2	15	2,00 ± 1,134	1,37	2,63	
	3	7	2,00 ± 0,816	1,24	2,76	
	Total	32	2,03 ± 1,062	1,65	2,41	
C31	1	10	2,90 ± 0,738	2,37	3,43	Ns.
	2	15	2,87 ± 0,915	2,36	3,37	
	3	6	3,00 ± 1,095	1,85	4,15	
	Total	31	2,90 ± 0,870	2,58	3,22	
C32	1	10	2,90 ± 1,663	1,71	4,09	Ns.
	2	15	2,73 ± 1,223	2,06	3,41	

RESULTADOS

	3	7	3,43 ± 1,272	2,25	4,61	
	Total	32	2,94 ± 1,366	2,44	3,43	
C33	1	10	1,30 ± 0,483	0,95	1,65	Ns.
	2	15	1,27 ± 0,458	1,01	1,52	
	3	7	1,29 ± 0,488	0,83	1,74	
	Total	32	1,28 ± 0,457	1,12	1,45	
C34	1	10	1,50 ± 0,527	1,12	1,88	**1-3;2-3
	2	15	1,53 ± 0,516	1,25	1,82	
	3	7	2,57 ± 1,134	1,52	3,62	
	Total	32	1,75 ± 0,803	1,46	2,04	
C35	1	10	2,30 ± 0,823	1,71	2,89	Ns.
	2	16	1,75 ± 0,931	1,25	2,25	
	3	6	2,33 ± 0,516	1,79	2,88	
	Total	32	2,03 ± 0,861	1,72	2,34	
C36	1	10	1,60 ± 0,699	1,10	2,10	*2-3
	2	15	1,53 ± 0,640	1,18	1,89	
	3	7	2,29 ± 0,756	1,59	2,98	
	Total	32	1,72 ± 0,729	1,46	1,98	
C37	1	10	1,70 ± 0,823	1,11	2,29	Ns.
	2	16	2,50 ± 1,211	1,85	3,15	
	3	6	2,33 ± 1,211	1,06	3,60	
	Total	32	2,22 ± 1,128	1,81	2,63	
C38	1	10	2,50 ± 1,780	1,23	3,77	Ns.
	2	16	2,44 ± 1,632	1,57	3,31	
	3	7	3,00 ± 1,291	1,81	4,19	
	Total	33	2,58 ± 1,582	2,01	3,14	
C39	1	10	1,90 ± 0,738	1,37	2,43	Ns.
	2	16	1,81 ± 0,911	1,33	2,30	
	3	7	2,57 ± 0,976	1,67	3,47	
	Total	33	2,00 ± 0,901	1,68	2,32	
C40	1	10	1,20 ± 0,422	0,90	1,50	Ns.
	2	16	1,38 ± 0,719	0,99	1,76	
	3	7	2,00 ± 1,000	1,08	2,92	
	Total	33	1,45 ± 0,754	1,19	1,72	
C41	1	10	3,70 ± 1,337	2,74	4,66	Ns.
	2	15	3,53 ± 1,685	2,60	4,47	
	3	7	4,43 ± 1,718	2,84	6,02	
	Total	32	3,78 ± 1,581	3,21	4,35	
C42	1	10	3,10 ± 1,287	2,18	4,02	Ns.
	2	15	3,27 ± 1,534	2,42	4,12	
	3	7	4,14 ± 1,952	2,34	5,95	
	Total	32	3,41 ± 1,563	2,84	3,97	
C43	1	10	2,90 ± 1,101	2,11	3,69	**1-3;2-3
	2	16	2,81 ± 1,328	2,11	3,52	
	3	7	4,57 ± 0,976	3,67	5,47	
	Total	33	3,21 ± 1,364	2,73	3,70	
C44	1	10	1,90 ± 1,197	1,04	2,76	Ns.
	2	15	2,00 ± 1,134	1,37	2,63	
	3	7	2,57 ± 0,976	1,67	3,47	
	Total	32	2,09 ± 1,118	1,69	2,50	
C45	1	10	2,20 ± 0,789	1,64	2,76	Ns.
	2	16	2,06 ± 0,929	1,57	2,56	
	3	7	2,86 ± 1,345	1,61	4,10	
	Total	33	2,27 ± 1,008	1,92	2,63	
C46	1	10	1,60 ± 0,843	1,00	2,20	***1-3;2-3

RESULTADOS

	2	16	1,88 ± 0,957	1,36	2,39	
	3	7	3,57 ± 1,272	2,39	4,75	
	Total	33	2,15 ± 1,228	1,72	2,59	
C47	1	10	1,40 ± 0,516	1,03	1,77	
	2	16	1,63 ± 0,885	1,15	2,10	***1-3;2-3
	3	7	3,00 ± 0,816	2,24	3,76	
	Total	33	1,85 ± 0,972	1,50	2,19	
C48	1	10	1,90 ± 1,287	0,98	2,82	
	2	16	1,56 ± 1,094	0,98	2,15	Ns.
	3	7	2,71 ± 0,756	2,02	3,41	
	Total	33	1,91 ± 1,156	1,50	2,32	
C49	1	10	1,50 ± 0,972	0,80	2,20	
	2	16	1,88 ± 0,719	1,49	2,26	*1-3
	3	7	2,57 ± 0,976	1,67	3,47	
	Total	33	1,91 ± 0,914	1,59	2,23	
C50	1	10	2,60 ± 1,265	1,70	3,50	
	2	16	2,94 ± 1,289	2,25	3,62	**1-3;2-3
	3	7	4,57 ± 1,397	3,28	5,86	
	Total	33	3,18 ± 1,467	2,66	3,70	
C51	1	10	2,40 ± 0,843	1,80	3,00	
	2	16	2,56 ± 1,365	1,84	3,29	**1-3;2-3
	3	7	4,43 ± 1,618	2,93	5,93	
	Total	33	2,91 ± 1,487	2,38	3,44	
C52	1	10	4,00 ± 1,054	3,25	4,75	
	2	16	3,81 ± 1,223	3,16	4,46	Ns.
	3	6	4,33 ± 1,366	2,90	5,77	
	Total	32	3,97 ± 1,177	3,54	4,39	
C53	1	10	3,20 ± 1,033	2,46	3,94	
	2	16	2,94 ± 0,998	2,41	3,47	Ns.
	3	7	2,71 ± 1,380	1,44	3,99	
	Total	33	2,97 ± 1,075	2,59	3,35	
C54	1	10	2,70 ± 1,160	1,87	3,53	
	2	16	3,06 ± 0,854	2,61	3,52	Ns.
	3	7	2,71 ± 0,951	1,83	3,59	
	Total	33	2,88 ± 0,960	2,54	3,22	
C55	1	10	2,20 ± 0,919	1,54	2,86	
	2	16	2,50 ± 0,816	2,06	2,94	Ns.
	3	7	2,71 ± 1,113	1,69	3,74	
	Total	33	2,45 ± 0,905	2,13	2,78	
C56	1	10	2,20 ± 1,317	1,26	3,14	
	2	16	2,38 ± 1,147	1,76	2,99	Ns.
	3	7	2,43 ± 1,134	1,38	3,48	
	Total	33	2,33 ± 1,164	1,92	2,75	
C57	1	10	3,80 ± 1,476	2,74	4,86	
	2	16	3,75 ± 2,145	2,61	4,89	Ns.
	3	7	2,86 ± 0,900	2,03	3,69	
	Total	33	3,58 ± 1,751	2,96	4,20	
C58	1	10	3,70 ± 0,949	3,02	4,38	
	2	16	3,63 ± 1,784	2,67	4,58	Ns.
	3	7	3,57 ± 0,976	2,67	4,47	
	Total	33	3,64 ± 1,388	3,14	4,13	
C59	1	9	3,11 ± 0,928	2,40	3,82	
	2	16	3,06 ± 1,340	2,35	3,78	Ns.
	3	7	3,14 ± 1,215	2,02	4,27	
	Total	32	3,09 ± 1,174	2,67	3,52	

RESULTADOS

C60	1	10	2,60 ± 0,843	2,00	3,20	Ns.
	2	16	2,31 ± 0,873	1,85	2,78	
	3	7	2,14 ± 1,215	1,02	3,27	
	Total	33	2,36 ± 0,929	2,03	2,69	
C61	1	9	2,89 ± 0,928	2,18	3,60	Ns.
	2	16	2,00 ± 1,366	1,27	2,73	
	3	7	2,14 ± 0,690	1,50	2,78	
	Total	32	2,28 ± 1,170	1,86	2,70	
C62	1	10	2,90 ± 0,876	2,27	3,53	Ns.
	2	16	2,38 ± 1,668	1,49	3,26	
	3	7	1,86 ± 0,690	1,22	2,50	
	Total	33	2,42 ± 1,324	1,95	2,89	
C63	1	10	3,10 ± 1,370	2,12	4,08	Ns.
	2	16	2,88 ± 1,708	1,96	3,79	
	3	7	2,00 ± 0,816	1,24	2,76	
	Total	33	2,76 ± 1,480	2,23	3,28	
C64	1	10	3,30 ± 1,767	2,04	4,56	Ns.
	2	16	2,63 ± 1,784	1,67	3,58	
	3	7	2,14 ± 0,690	1,50	2,78	
	Total	33	2,73 ± 1,625	2,15	3,30	
C65	1	10	2,40 ± 1,075	1,63	3,17	Ns.
	2	15	2,13 ± 1,642	1,22	3,04	
	3	7	1,71 ± 0,756	1,02	2,41	
	Total	32	2,13 ± 1,314	1,65	2,60	
C66	1	10	2,40 ± 0,966	1,71	3,09	Ns.
	2	16	1,63 ± 0,957	1,11	2,14	
	3	7	2,14 ± 0,690	1,50	2,78	
	Total	33	1,97 ± 0,951	1,63	2,31	
C67	1	10	2,50 ± 1,080	1,73	3,27	Ns.
	2	15	2,27 ± 1,223	1,59	2,94	
	3	7	3,29 ± 1,254	2,13	4,45	
	Total	32	2,56 ± 1,216	2,12	3,00	
C68	1	10	2,20 ± 1,033	1,46	2,94	Ns.
	2	16	1,81 ± 0,911	1,33	2,30	
	3	7	2,43 ± 1,272	1,25	3,61	
	Total	33	2,06 ± 1,029	1,70	2,43	
C69	1	10	1,40 ± 0,966	0,71	2,09	Ns.
	2	16	1,25 ± 0,683	0,89	1,61	
	3	7	2,14 ± 1,069	1,15	3,13	
	Total	33	1,48 ± 0,906	1,16	1,81	
C70	1	10	2,20 ± 0,632	1,75	2,65	*1-3
	2	15	2,60 ± 1,183	1,94	3,26	
	3	7	3,57 ± 1,397	2,28	4,86	
	Total	32	2,69 ± 1,176	2,26	3,11	
C71	1	10	1,70 ± 0,483	1,35	2,05	*1-3
	2	16	2,19 ± 1,328	1,48	2,89	
	3	7	3,29 ± 1,604	1,80	4,77	
	Total	33	2,27 ± 1,306	1,81	2,74	
C72	1	9	5,11 ± 1,691	3,81	6,41	*1-3
	2	13	4,38 ± 2,142	3,09	5,68	
	3	7	2,57 ± 1,618	1,07	4,07	
	Total	29	4,17 ± 2,071	3,38	4,96	
C73	1	10	2,90 ± 1,197	2,04	3,76	Ns.
	2	16	2,50 ± 0,816	2,06	2,94	
	3	7	2,57 ± 0,535	2,08	3,07	

RESULTADOS

	Total	33	2,64 ± 0,895	2,32	2,95	
C74	1	10	2,40 ± 1,506	1,32	3,48	
	2	16	2,19 ± 0,981	1,66	2,71	
	3	7	2,29 ± 0,951	1,41	3,17	Ns.
	Total	33	2,27 ± 1,126	1,87	2,67	
C75	1	10	2,50 ± 1,354	1,53	3,47	
	2	16	2,31 ± 0,873	1,85	2,78	
	3	7	2,71 ± 0,756	2,02	3,41	Ns.
	Total	33	2,45 ± 1,003	2,10	2,81	
C76	1	10	1,70 ± 0,823	1,11	2,29	
	2	16	2,19 ± 1,276	1,51	2,87	
	3	7	1,71 ± 0,488	1,26	2,17	Ns.
	Total	33	1,94 ± 1,029	1,57	2,30	
C77	1	10	4,70 ± 1,829	3,39	6,01	
	2	16	4,31 ± 2,301	3,09	5,54	
	3	7	4,00 ± 2,082	2,07	5,93	Ns.
	Total	33	4,36 ± 2,074	3,63	5,10	
C78	1	10	3,20 ± 2,150	1,66	4,74	
	2	16	1,63 ± 0,957	1,11	2,14	**2-3
	3	7	4,00 ± 2,309	1,86	6,14	
	Total	33	2,61 ± 1,936	1,92	3,29	
C79	1	10	2,70 ± 1,889	1,35	4,05	
	2	15	2,53 ± 1,767	1,55	3,51	
	3	7	1,57 ± 0,976	0,67	2,47	Ns.
	Total	32	2,38 ± 1,680	1,77	2,98	
C80	1	10	2,00 ± 1,054	1,25	2,75	
	2	16	1,88 ± 0,957	1,36	2,39	
	3	7	2,86 ± 1,574	1,40	4,31	Ns.
	Total	33	2,12 ± 1,166	1,71	2,53	
C81	1	10	3,30 ± 1,252	2,40	4,20	
	2	16	3,13 ± 0,957	2,61	3,64	
	3	7	3,57 ± 1,134	2,52	4,62	Ns.
	Total	33	3,27 ± 1,069	2,89	3,65	
C82	1	10	4,00 ± 0,816	3,42	4,58	
	2	16	4,00 ± 0,516	3,72	4,28	
	3	7	3,71 ± 1,113	2,69	4,74	Ns.
	Total	33	3,94 ± 0,747	3,67	4,20	
C83	1	10	3,40 ± 1,075	2,63	4,17	
	2	16	3,38 ± 1,025	2,83	3,92	
	3	7	2,71 ± 0,951	1,83	3,59	Ns.
	Total	33	3,24 ± 1,032	2,88	3,61	
C84	1	10	4,50 ± 2,068	3,02	5,98	
	2	15	3,67 ± 2,410	2,33	5,00	
	3	6	5,50 ± 1,378	4,05	6,95	Ns.
	Total	31	4,29 ± 2,194	3,49	5,10	
C85	1	10	4,10 ± 1,912	2,73	5,47	
	2	16	4,75 ± 1,653	3,87	5,63	
	3	7	4,86 ± 2,673	2,39	7,33	Ns.
	Total	33	4,58 ± 1,937	3,89	5,26	
C86	1	10	1,30 ± 0,675	0,82	1,78	
	2	16	1,44 ± 1,315	0,74	2,14	
	3	7	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	Ns.
	Total	33	1,30 ± 0,984	0,95	1,65	
C87	1	10	1,10 ± 0,316	0,87	1,33	
	2	15	1,20 ± 0,775	0,77	1,63	Ns.

RESULTADOS

	3	7	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
	Total	32	1,13 ± 0,554	0,93	1,32	
C88	1	10	2,80 ± 1,398	1,80	3,80	Ns.
	2	16	1,94 ± 1,340	1,22	2,65	
	3	7	1,43 ± 0,535	0,93	1,92	
	Total	33	2,09 ± 1,308	1,63	2,55	
C89	1	10	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	Ns.
	2	15	1,07 ± 0,258	0,92	1,21	
	3	7	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
	Total	32	1,03 ± 0,177	0,97	1,09	
C90	1	10	1,30 ± 0,483	0,95	1,65	Ns.
	2	16	1,38 ± 1,088	0,80	1,95	
	3	7	1,71 ± 1,890	-0,03	3,46	
	Total	33	1,42 ± 1,146	1,02	1,83	
C91	1	10	2,10 ± 1,197	1,24	2,96	Ns.
	2	15	2,47 ± 1,959	1,38	3,55	
	3	7	1,43 ± 0,787	0,70	2,16	
	Total	32	2,13 ± 1,561	1,56	2,69	
C92	1	10	2,80 ± 1,619	1,64	3,96	Ns.
	2	16	2,38 ± 1,668	1,49	3,26	
	3	7	2,86 ± 1,676	1,31	4,41	
	Total	33	2,61 ± 1,619	2,03	3,18	
C93	1	10	1,20 ± 0,422	0,90	1,50	Ns.
	2	16	1,19 ± 0,403	0,97	1,40	
	3	7	1,57 ± 0,787	0,84	2,30	
	Total	33	1,27 ± 0,517	1,09	1,46	

Ns.: No significativo; * P<0,05; ** P<0,01; *** P<0,001

GRUPO EDAD	N	Mean	DT	95% IC		P
				Inferior	Superior	
C95	1	10	2,40 ± ,843	1,80	3,00	Ns.
	2	16	2,50 ± 1,633	1,63	3,37	
	3	7	2,43 ± 2,299	,30	4,55	
	Total	33	2,45 ± 1,563	1,90	3,01	
C96	1	10	2,50 ± 1,581	1,37	3,63	Ns.
	2	16	1,56 ± 1,094	,98	2,15	
	3	7	1,86 ± ,900	1,03	2,69	
	Total	33	1,91 ± 1,259	1,46	2,36	
C97	1	10	3,50 ± 1,179	2,66	4,34	Ns.
	2	16	2,56 ± 1,459	1,78	3,34	
	3	7	2,14 ± 1,069	1,15	3,13	
	Total	33	2,76 ± 1,370	2,27	3,24	
C98	1	10	2,30 ± ,949	1,62	2,98	Ns.
	2	15	2,13 ± ,990	1,58	2,68	
	3	7	2,57 ± 2,070	,66	4,49	
	Total	32	2,28 ± 1,250	1,83	2,73	
C99	1	10	2,50 ± ,850	1,89	3,11	Ns.
	2	15	2,80 ± 1,320	2,07	3,53	

RESULTADOS

	3	7	2,29 ± ,951	1,41	3,17	
	Total	32	2,59 ± 1,103	2,20	2,99	
C100	1	10	2,10 ± ,876	1,47	2,73	
	2	15	1,67 ± ,724	1,27	2,07	Ns.
	3	7	2,29 ± ,951	1,41	3,17	
	Total	32	1,94 ± ,840	1,63	2,24	
	1	10	2,20 ± 1,135	1,39	3,01	
C101	2	15	1,60 ± ,986	1,05	2,15	Ns.
	3	7	1,71 ± 1,113	,69	2,74	
	Total	32	1,81 ± 1,061	1,43	2,19	
	1	10	2,00 ± ,943	1,33	2,67	
	2	16	1,75 ± ,931	1,25	2,25	Ns.
C102	3	7	2,14 ± 1,069	1,15	3,13	
	Total	33	1,91 ± ,947	1,57	2,25	
	1	10	1,60 ± ,516	1,23	1,97	
	2	16	1,63 ± ,619	1,30	1,95	Ns.
	3	6	1,50 ± ,548	,93	2,07	
C103	Total	32	1,59 ± ,560	1,39	1,80	
	1	10	3,30 ± 1,252	2,40	4,20	
	2	16	3,06 ± 1,692	2,16	3,96	Ns.
	3	7	3,57 ± 1,272	2,39	4,75	
	Total	33	3,24 ± 1,458	2,73	3,76	
C104	1	9	3,44 ± 2,007	1,90	4,99	
	2	16	3,44 ± 1,632	2,57	4,31	Ns.
	3	7	2,71 ± 2,289	,60	4,83	
	Total	32	3,28 ± 1,853	2,61	3,95	
	1	10	2,10 ± 1,792	,82	3,38	
C105	2	16	1,56 ± 1,263	,89	2,24	Ns.
	3	7	1,14 ± ,378	,79	1,49	
	Total	33	1,64 ± 1,342	1,16	2,11	
	1	10	1,40 ± ,699	,90	1,90	
	2	16	1,13 ± ,342	,94	1,31	Ns.
C106	3	7	1,29 ± ,488	,83	1,74	
	Total	33	1,24 ± ,502	1,06	1,42	
	1	10	3,10 ± ,738	2,57	3,63	
	2	16	2,63 ± 1,025	2,08	3,17	Ns.
	3	7	2,57 ± 1,134	1,52	3,62	
C107	Total	33	2,76 ± ,969	2,41	3,10	
	1	10	2,70 ± ,949	2,02	3,38	
	2	16	2,50 ± 1,155	1,88	3,12	Ns.
	3	7	2,29 ± 1,380	1,01	3,56	
	Total	33	2,52 ± 1,121	2,12	2,91	
C108	1	10	1,40 ± 1,265	,50	2,30	
	2	16	1,25 ± ,577	,94	1,56	Ns.
	3	7	1,29 ± ,488	,83	1,74	
	Total	33	1,30 ± ,810	1,02	1,59	
	1	10	2,70 ± 1,418	1,69	3,71	
C109	2	16	2,06 ± 1,063	1,50	2,63	Ns.
	3	7	2,43 ± 1,272	1,25	3,61	
	Total	33	2,33 ± 1,216	1,90	2,76	
	1	10	3,40 ± 1,430	2,38	4,42	
	2	16	2,94 ± 1,289	2,25	3,62	Ns.
C110	3	7	2,57 ± 1,272	1,39	3,75	
	Total	33	3,00 ± 1,323	2,53	3,47	
	1	10	2,10 ± 1,853	,77	3,43	Ns.
	2	16	2,94 ± 1,289	2,25	3,62	Ns.
	3	7	2,57 ± 1,272	1,39	3,75	
C111	Total	33	3,00 ± 1,323	2,53	3,47	
	1	10	2,10 ± 1,853	,77	3,43	Ns.
	2	16	2,94 ± 1,289	2,25	3,62	Ns.
	3	7	2,57 ± 1,272	1,39	3,75	
	Total	33	3,00 ± 1,323	2,53	3,47	
C112	1	10	2,10 ± 1,853	,77	3,43	Ns.

RESULTADOS

	2	16	2,06 ± 1,340	1,35	2,78	
	3	7	2,14 ± 1,676	,59	3,69	
	Total	33	2,09 ± 1,528	1,55	2,63	
C114	1	10	5,30 ± 1,889	3,95	6,65	
	2	16	5,69 ± 1,957	4,64	6,73	Ns.
	3	7	5,57 ± 1,718	3,98	7,16	
	Total	33	5,55 ± 1,839	4,89	6,20	
C115	1	10	2,40 ± 1,955	1,00	3,80	
	2	16	1,38 ± ,806	,95	1,80	Ns.
	3	7	2,29 ± 1,799	,62	3,95	
	Total	33	1,88 ± 1,495	1,35	2,41	
C116	1	10	4,40 ± 2,633	2,52	6,28	
	2	16	5,25 ± 2,380	3,98	6,52	Ns.
	3	7	5,71 ± 1,380	4,44	6,99	
	Total	33	5,09 ± 2,283	4,28	5,90	
C117	1	10	1,60 ± ,516	1,23	1,97	
	2	16	1,38 ± ,719	,99	1,76	**1-3;2-3
	3	7	3,29 ± 1,704	1,71	4,86	
	Total	33	1,85 ± 1,202	1,42	2,27	
C118	1	10	2,90 ± 1,729	1,66	4,14	
	2	16	2,81 ± 1,515	2,01	3,62	Ns.
	3	7	2,86 ± ,900	2,03	3,69	
	Total	33	2,85 ± 1,439	2,34	3,36	
C120	1	10	2,50 ± 1,354	1,53	3,47	
	2	16	3,44 ± 1,788	2,48	4,39	Ns.
	3	7	3,57 ± 2,070	1,66	5,49	
	Total	33	3,18 ± 1,740	2,56	3,80	
C121	1	10	2,40 ± 1,647	1,22	3,58	
	2	16	2,00 ± 1,366	1,27	2,73	Ns.
	3	7	1,29 ± ,756	,59	1,98	
	Total	33	1,97 ± 1,380	1,48	2,46	
C122	1	10	3,30 ± 1,767	2,04	4,56	
	2	16	2,63 ± 1,628	1,76	3,49	Ns.
	3	7	2,71 ± ,488	2,26	3,17	
	Total	33	2,85 ± 1,503	2,32	3,38	
C123	1	10	2,70 ± 1,252	1,80	3,60	
	2	15	1,47 ± ,516	1,18	1,75	**1-2
	3	7	1,71 ± ,756	1,02	2,41	
	Total	32	1,91 ± ,995	1,55	2,27	
C124	1	10	3,10 ± 1,370	2,12	4,08	
	2	16	2,38 ± 1,455	1,60	3,15	Ns.
	3	7	3,57 ± 1,718	1,98	5,16	
	Total	33	2,85 ± 1,523	2,31	3,39	
C125	1	10	2,10 ± 1,663	,91	3,29	
	2	16	1,69 ± 1,448	,92	2,46	Ns.
	3	7	2,71 ± 1,976	,89	4,54	
	Total	33	2,03 ± 1,630	1,45	2,61	
C126	1	10	4,70 ± 2,669	2,79	6,61	
	2	16	4,00 ± 2,658	2,58	5,42	Ns.
	3	7	3,57 ± 2,936	,86	6,29	
	Total	33	4,12 ± 2,666	3,18	5,07	
C127	1	10	1,90 ± 1,287	,98	2,82	
	2	16	2,81 ± 1,940	1,78	3,85	Ns.
	3	7	2,71 ± 1,976	,89	4,54	
	Total	33	2,52 ± 1,770	1,89	3,14	

RESULTADOS

C128	1	10	1,30 ± ,483	,95	1,65	Ns.
	2	15	1,07 ± ,258	,92	1,21	
	3	7	1,14 ± ,378	,79	1,49	
	Total	32	1,16 ± ,369	1,02	1,29	
C129	1	10	1,30 ± ,483	,95	1,65	Ns.
	2	16	1,06 ± ,250	,93	1,20	
	3	7	1,43 ± ,535	,93	1,92	
	Total	33	1,21 ± ,415	1,06	1,36	
C130	1	10	1,10 ± ,316	,87	1,33	*2-3
	2	16	1,06 ± ,250	,93	1,20	
	3	7	1,43 ± ,535	,93	1,92	
	Total	33	1,15 ± ,364	1,02	1,28	
C131	1	10	1,50 ± ,707	,99	2,01	Ns.
	2	16	1,25 ± ,775	,84	1,66	
	3	7	2,00 ± 1,000	1,08	2,92	
	Total	33	1,48 ± ,834	1,19	1,78	
C132	1	10	1,40 ± ,966	,71	2,09	Ns.
	2	16	1,19 ± ,750	,79	1,59	
	3	7	1,86 ± 1,069	,87	2,85	
	Total	33	1,39 ± ,899	1,08	1,71	
C133	1	10	1,30 ± ,483	,95	1,65	Ns.
	2	16	1,19 ± ,544	,90	1,48	
	3	7	1,71 ± ,756	1,02	2,41	
	Total	33	1,33 ± ,595	1,12	1,54	
C134	1	10	1,10 ± ,316	,87	1,33	Ns.
	2	16	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
	3	7	1,14 ± ,378	,79	1,49	
	Total	33	1,06 ± ,242	,97	1,15	
C135	1	10	2,50 ± 1,080	1,73	3,27	*2-3
	2	16	1,88 ± 1,310	1,18	2,57	
	3	7	4,00 ± 1,732	2,40	5,60	
	Total	33	2,52 ± 1,544	1,97	3,06	
C136	1	10	1,20 ± ,422	,90	1,50	Ns.
	2	16	1,06 ± ,250	,93	1,20	
	3	7	1,57 ± ,976	,67	2,47	
	Total	33	1,21 ± ,545	1,02	1,41	

Tabla 7. Consumo de alimentos en función de la edad.

Ns.: No significativo; * $P < 0,05$; ** $P < 0,01$; *** $P < 0,001$

La tabla 8 recoge los porcentajes de alimentos con diferencias significativas en cada grupo. Podemos observar que el grupo donde más alimentos que presentan diferencias significativas entre uno o más grupos de edades es el grupo III, que corresponden a las verduras y hortalizas, seguido por los grupos IV y V (frutas y legumbres y cereales respectivamente), le sigue el grupo de las bebidas, y los grupos donde no existen diferencias en los diferentes rangos de edades son los grupos VI y VII (aceites y grasas y bollería y pastelería).

También se recogen las proporciones de alimentos diferentes con respecto al total de diferencias por alimento, encontrando el mayor número de ellas en el grupo III, seguidas por los grupos IV y IX, a continuación el grupo II y los grupos I, V y VIII coinciden con los porcentajes inferiores.

Si tenemos en cuenta el total de diferencias significativas encontradas, se recogen 28 diferencias significativas, algunas de ellas respecto a los mismos alimentos pero en tramos de edades diferentes.

Calculando respecto a este total, podemos encontrar entre los grupos 1 y 3 aparecen 12 diferencias en alimentos, lo que supone un 50% del total, entre los grupos 1 y 2 tan solo se recoge una diferencia, que constituye el 4,17% y entre los grupos 2 y 3 existen 11 diferencias, esto es el 45,83% del total. Estos datos se recogen en la tabla 8.

Grupo	Nº Aliment Diferen.	% Rel/grupo	% Absoluto
G I	1	6,7	6,25
G II	2	8,7	12,5
G III	5	27,78	31,5
G IV	3	18,75	18,75
G V	1	18,75	6,25
G VI	0	0	0
G VII	0	0	0
G VIII	1	8,35	6,25
G IX	3	16,7	18,75

Tabla 8. Porcentaje de alimentos con diferencias significativas.

Grupo de edades	Nº Diferencias sign	%
1-3	12	50
1-2	1	4,17
2-3	11	45,83

Tabla9. Diferencias por grupos de edades.

Representando los datos de forma gráfica, se puede observar:

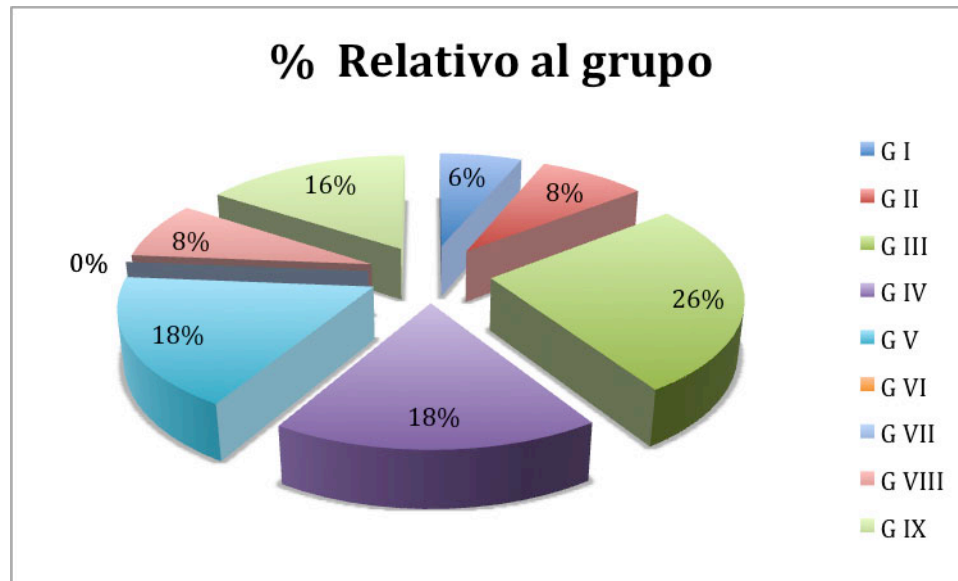


Gráfico 8. Porcentaje de alimentos con diferencias significativas respecto a su grupo.

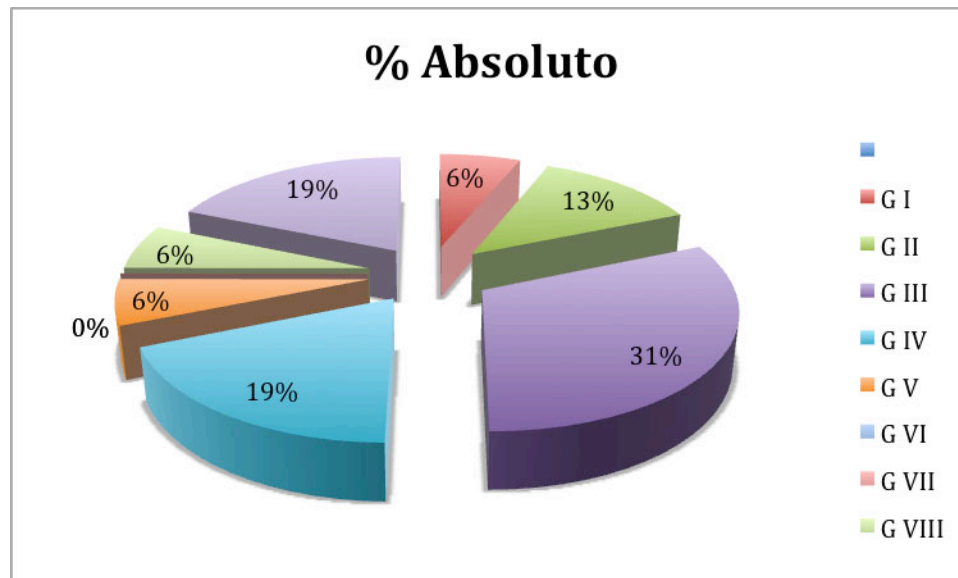


Gráfico 9. Porcentaje de alimentos con diferencias significativas respecto al total.

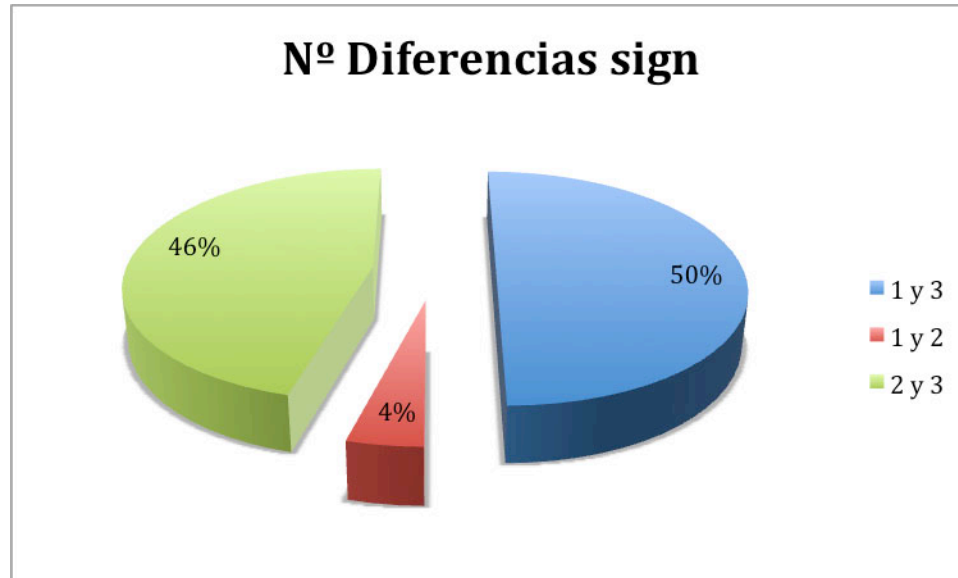


Gráfico 10. Porcentajes de diferencias entre los diferentes grupos de edades.

4.5. Análisis del consumo de alimentos en función del estilo de danza de los alumnos:

Si analizamos el consumo de alimentos en función del estilo de danza de los alumnos del Conservatorio (Tabla 8), obtenemos los siguientes resultados:

GRUPO I: LÁCTEOS

En el grupo de los lácteos, se observa una diferencia significativa entre los alumnos de danza clásica y los de flamenco respecto a la ingesta de leche entera (C1). Siendo mayor en estos últimos. En el caso de los yogures desnatados (C8) la diferencia se encuentra entre los grupos 3 y 4, siendo mayor en el grupo de los alumnos de Danza Española. Representan un 13,34% de los alimentos del grupo. El consumo general se encuentra repartido entre todos los grupos, siendo la Danza Clásica y la Danza Española los que más lácteos consumen.

GRUPO II: HUEVOS, CARNES Y PESCADOS.

Respecto al grupo II, carne, huevos y pescados, se puede apreciar una diferencia significativa en el consumo de carne de cerdo (C20) entre los grupos 3-4, es decir, Danza Española y Flamenco, con una mayor ingesta por parte de los alumnos de Flamenco. Esto supone un 4,35% del total de los alimentos del grupo II. Los mayores consumos los realizan los alumnos de los estilos Danza Española y Flamenco.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS.

En este grupo no se han encontrado diferencias significativas entre los alumnos de los diferentes estilos. Sin embargo se observa un mayor consumo por parte de los alumnos de Danza Contemporánea y Danza Clásica.

GRUPO IV: FRUTAS.

En el consumo de frutas, volvemos a encontrar diferencia entre los grupos 3 y 4 en el consumo de manzanas y peras (C 59), siendo mayor en este caso por parte de los alumnos de Danza Española. También en el consumo de frutas en almíbar o en su jugo (C 68) se muestran diferencias significativas entre los grupos 1-4 y 3-4, esto supone un 12,5 % de los alimentos del grupo. El estilo que más fruta consume es el de Flamenco, seguido de la Danza Contemporánea.

GRUPO V: CEREALES Y LEGUMBRES

En el caso de los cereales, encontramos diferencias en el consumo de pasta, fideos, macarrones, etc (C 82) entre los grupos 1 y 2, esto es, Danza clásica y Danza Contemporánea. En este caso es mayor la ingesta en los alumnos de Danza Clásica. Esto no da un porcentaje de 9,09% de los alimentos del grupo. Los alumnos de Danza Contemporánea son los que más alimentos de este grupo consumen.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS

En el grupo de las grasas, encontramos diferencias en el consumo de margarina (C 91) entre los grupos 3 y 4 y en el de manteca de cerdo (C93) entre el 1 y el 4 siendo en este último caso menor el del grupo 1. Esto supone el 20% de los alimentos del grupo VI. En general el consumo de estos alimentos se encuentra repartido en todos los estilos.

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA

Respecto al consumo de bollería y pasteles, se pueden observar diferencias significativas en el consumo de chocolates y bombones (C103) entre los grupos 2 y 4, siendo menor la ingesta de los alumnos de Danza contemporánea. Es el 7,7% de los alimentos recogidos en este grupo.

Los mayores consumidores son los alumnos de Flamenco y los que menos consumen bollería y pastelería los de Danza Contemporánea.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA

En la categoría de Miscelánea, encontramos diferencias en el consumo de sal (C113) entre los grupos 3 y 4 y el apartado denominado como otros (C118) este último entre los grupos 1 y 4. Esto constituye el 16,7% de los alimentos recogidos en este grupo. En general los alumnos de Danza Clásica son los que más alimentos de este grupo consumen.

GRUPO IX: BEBIDAS.

En el grupo de bebidas tan solo se destaca la diferencia en el consumo de te (C126) entre los grupos 1-2 y 1-3, siendo siempre más elevado en el grupo 1, alumnos de Danza Clásica. Esto conforma el 5,6 % de las variables del grupo IX. Las bebidas no alcohólicas son más consumidas por los alumnos de Flamenco y Danza Clásica y las alcohólicas por los de Danza Española.

Tabla 10. Consumo de alimentos en función del estilo de danza practicado.

	ESTILO	N	M	DT	95% IC		P
					Inferior	Superior	
C1	danza clásica	16	1,69 ± 1,352		0,97	2,41	*1-4
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500		0,45	2,05	
	danza española	18	1,94 ± 1,984		0,96	2,93	
	flamenco	14	3,71 ± 2,463		2,29	5,14	
	Total	52	2,29 ± 2,052		1,72	2,86	
C2	danza clásica	16	4,69 ± 2,676		3,26	6,11	Ns.
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,732		-0,26	5,26	
	danza española	19	4,37 ± 2,432		3,20	5,54	
	flamenco	14	3,21 ± 2,607		1,71	4,72	
	Total	53	4,02 ± 2,553		3,32	4,72	
C3	danza clásica	16	2,00 ± 2,280		0,78	3,22	Ns.
	danza contemporánea	4	1,00 ± 0,000		1,00	1,00	
	danza española	17	1,94 ± 1,952		0,94	2,94	
	flamenco	14	1,00 ± 0,000		1,00	1,00	
	Total	51	1,63 ± 1,732		1,14	2,11	

RESULTADOS

	danza clásica	16	1,19 ± 0,403	0,97	1,40	
	danza contemporánea	4	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
C4	danza española	17	1,29 ± 0,588	0,99	1,60	Ns.
	flamenco	14	1,29 ± 0,611	0,93	1,64	
	Total	51	1,24 ± 0,513	1,09	1,38	
	danza clásica	16	2,06 ± 1,569	1,23	2,90	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 0,957	0,23	3,27	
C5	danza española	16	1,38 ± 0,619	1,05	1,70	Ns.
	flamenco	14	1,71 ± 0,726	1,29	2,13	
	Total	50	1,72 ± 1,070	1,42	2,02	
	danza clásica	16	2,63 ± 1,857	1,64	3,61	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C6	danza española	20	2,20 ± 1,576	1,46	2,94	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 0,864	1,36	2,36	
	Total	54	2,17 ± 1,489	1,76	2,57	
	danza clásica	16	2,94 ± 2,048	1,85	4,03	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 1,414	-0,25	4,25	
C7	danza española	20	2,85 ± 2,110	1,86	3,84	Ns.
	flamenco	14	3,86 ± 2,349	2,50	5,21	
	Total	54	3,07 ± 2,127	2,49	3,65	
	danza clásica	16	2,69 ± 1,740	1,76	3,61	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C8	danza española	19	3,32 ± 1,635	2,53	4,10	*3-4
	flamenco	13	1,62 ± 1,446	0,74	2,49	
	Total	52	2,54 ± 1,709	2,06	3,01	
	danza clásica	16	1,44 ± 0,512	1,16	1,71	
	danza contemporánea	4	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
C9	danza española	19	1,68 ± 1,600	0,91	2,46	Ns.
	flamenco	14	1,50 ± 0,855	1,01	1,99	
	Total	53	1,51 ± 1,085	1,21	1,81	
	danza clásica	16	1,06 ± 0,250	0,93	1,20	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 1,000	-0,09	3,09	
C10	danza española	18	1,28 ± 0,752	0,90	1,65	Ns.
	flamenco	14	1,64 ± 0,842	1,16	2,13	
	Total	52	1,33 ± 0,706	1,13	1,52	
	danza clásica	16	3,31 ± 1,493	2,52	4,11	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,915	-0,55	5,55	
C11	danza española	20	3,55 ± 1,932	2,65	4,45	Ns.
	flamenco	13	2,46 ± 1,506	1,55	3,37	
	Total	53	3,13 ± 1,721	2,66	3,61	
	danza clásica	16	3,19 ± 1,328	2,48	3,89	
	danza contemporánea	4	4,50 ± 0,577	3,58	5,42	
C12	danza española	20	3,30 ± 1,750	2,48	4,12	Ns.
	flamenco	14	3,43 ± 1,505	2,56	4,30	
	Total	54	3,39 ± 1,510	2,98	3,80	
	danza clásica	15	2,73 ± 1,486	1,91	3,56	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 1,708	0,53	5,97	
C13	danza española	20	2,55 ± 1,191	1,99	3,11	Ns.
	flamenco	12	3,17 ± 1,850	1,99	4,34	
	Total	51	2,80 ± 1,470	2,39	3,22	
	danza clásica	16	2,06 ± 1,063	1,50	2,63	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,500	0,36	5,14	
C14	danza española	20	2,25 ± 1,333	1,63	2,87	Ns.
	flamenco	14	1,93 ± 0,917	1,40	2,46	
	Total	54	2,15 ± 1,156	1,83	2,46	

RESULTADOS

	danza clásica	15	2,67 ± 1,291	1,95	3,38	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,000	0,91	4,09	
C15	danza española	20	2,10 ± 0,968	1,65	2,55	Ns.
	flamenco	14	2,50 ± 0,855	2,01	2,99	
	Total	53	2,40 ± 1,044	2,11	2,68	
	danza clásica	16	3,75 ± 0,856	3,29	4,21	
	danza contemporánea	4	3,50 ± 0,577	2,58	4,42	
C16	danza española	20	3,30 ± 0,923	2,87	3,73	Ns.
	flamenco	14	3,71 ± 1,326	2,95	4,48	
	Total	54	3,56 ± 1,003	3,28	3,83	
	danza clásica	16	2,38 ± 1,258	1,70	3,05	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C17	danza española	19	1,63 ± 0,831	1,23	2,03	Ns.
	flamenco	14	2,00 ± 1,109	1,36	2,64	
	Total	53	1,92 ± 1,071	1,63	2,22	
	danza clásica	16	3,56 ± 1,263	2,89	4,24	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 0,957	1,73	4,77	
C18	danza española	20	3,45 ± 1,099	2,94	3,96	Ns.
	flamenco	14	4,14 ± 1,406	3,33	4,95	
	Total	54	3,65 ± 1,231	3,31	3,98	
	danza clásica	16	2,75 ± 0,931	2,25	3,25	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,000	0,91	4,09	
C19	danza española	20	2,50 ± 0,946	2,06	2,94	Ns.
	flamenco	13	2,38 ± 0,768	1,92	2,85	
	Total	53	2,55 ± 0,889	2,30	2,79	
	danza clásica	16	2,94 ± 1,181	2,31	3,57	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 0,957	1,23	4,27	
C20	danza española	19	2,11 ± 0,809	1,72	2,50	*3-4
	flamenco	13	3,08 ± 0,862	2,56	3,60	
	Total	52	2,65 ± 1,027	2,37	2,94	
	danza clásica	16	1,50 ± 0,730	1,11	1,89	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 1,500	-0,64	4,14	
C21	danza española	20	1,50 ± 0,607	1,22	1,78	Ns.
	flamenco	14	1,36 ± 0,633	0,99	1,72	
	Total	54	1,48 ± 0,720	1,28	1,68	
	danza clásica	16	1,19 ± 0,403	0,97	1,40	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 0,577	0,58	2,42	
C22	danza española	20	1,55 ± 0,826	1,16	1,94	Ns.
	flamenco	14	1,14 ± 0,363	0,93	1,35	
	Total	54	1,33 ± 0,614	1,17	1,50	
	danza clásica	16	1,19 ± 0,750	0,79	1,59	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C23	danza española	20	1,30 ± 0,571	1,03	1,57	Ns.
	flamenco	14	1,29 ± 0,469	1,02	1,56	
	Total	54	1,26 ± 0,589	1,10	1,42	
	danza clásica	16	1,38 ± 0,885	0,90	1,85	
	danza contemporánea	4	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	
C24	danza española	20	1,35 ± 0,988	0,89	1,81	Ns.
	flamenco	14	1,07 ± 0,267	0,92	1,23	
	Total	54	1,26 ± 0,782	1,05	1,47	
	danza clásica	16	3,06 ± 1,124	2,46	3,66	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 0,957	1,73	4,77	
C25	danza española	19	3,16 ± 0,898	2,72	3,59	Ns.
	flamenco	14	3,50 ± 0,941	2,96	4,04	
	Total	53	3,23 ± 0,974	2,96	3,49	

RESULTADOS

	danza clásica	16	3,81 ± 1,276	3,13	4,49	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,500	0,36	5,14	
C26	danza española	20	4,30 ± 1,720	3,50	5,10	Ns.
	flamenco	14	4,71 ± 1,637	3,77	5,66	
	Total	54	4,15 ± 1,607	3,71	4,59	
	danza clásica	16	2,75 ± 1,770	1,81	3,69	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 0,957	1,23	4,27	
C27	danza española	20	2,75 ± 1,293	2,15	3,35	Ns.
	flamenco	14	3,29 ± 1,069	2,67	3,90	
	Total	54	2,89 ± 1,369	2,52	3,26	
	danza clásica	15	2,40 ± 1,121	1,78	3,02	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 0,957	0,23	3,27	
C28	danza española	20	2,55 ± 1,432	1,88	3,22	Ns.
	flamenco	14	2,57 ± 1,222	1,87	3,28	
	Total	53	2,45 ± 1,249	2,11	2,80	
	danza clásica	15	3,13 ± 0,834	2,67	3,60	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 0,957	0,73	3,77	
C29	danza española	20	2,50 ± 0,761	2,14	2,86	Ns.
	flamenco	13	2,62 ± 0,870	2,09	3,14	
	Total	52	2,69 ± 0,853	2,45	2,93	
	danza clásica	15	2,27 ± 1,280	1,56	2,98	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 0,957	0,23	3,27	
C30	danza española	20	1,75 ± 0,851	1,35	2,15	Ns.
	flamenco	14	2,00 ± 0,961	1,45	2,55	
	Total	53	1,96 ± 1,018	1,68	2,24	
	danza clásica	16	3,19 ± 0,834	2,74	3,63	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 0,816	0,70	3,30	
C31	danza española	20	3,20 ± 1,105	2,68	3,72	Ns.
	flamenco	12	2,67 ± 0,888	2,10	3,23	
	Total	52	2,98 ± 1,000	2,70	3,26	
	danza clásica	15	3,00 ± 0,926	2,49	3,51	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 0,500	1,45	3,05	
C32	danza española	19	2,84 ± 1,302	2,21	3,47	Ns.
	flamenco	14	3,07 ± 1,817	2,02	4,12	
	Total	52	2,90 ± 1,317	2,54	3,27	
	danza clásica	16	1,44 ± 0,629	1,10	1,77	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C33	danza española	20	1,45 ± 0,826	1,06	1,84	Ns.
	flamenco	13	1,23 ± 0,439	0,97	1,50	
	Total	53	1,38 ± 0,657	1,20	1,56	
	danza clásica	16	1,88 ± 1,360	1,15	2,60	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 0,500	0,95	2,55	
C34	danza española	20	2,00 ± 1,338	1,37	2,63	Ns.
	flamenco	13	1,92 ± 0,862	1,40	2,44	
	Total	53	1,92 ± 1,174	1,60	2,25	
	danza clásica	16	2,25 ± 1,125	1,65	2,85	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 0,500	1,45	3,05	
C35	danza española	20	2,55 ± 1,191	1,99	3,11	Ns.
	flamenco	13	1,92 ± 0,954	1,35	2,50	
	Total	53	2,28 ± 1,081	1,99	2,58	
	danza clásica	16	1,81 ± 1,109	1,22	2,40	
	danza contemporánea	3	1,67 ± 0,577	0,23	3,10	
C36	danza española	20	1,90 ± 0,641	1,60	2,20	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 0,770	1,41	2,30	
	Total	53	1,85 ± 0,818	1,62	2,07	

RESULTADOS

	danza clásica	15	2,67 ± 1,345	1,92	3,41	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 0,577	0,58	2,42	
C37	danza española	20	2,75 ± 1,773	1,92	3,58	Ns.
	flamenco	14	2,14 ± 1,099	1,51	2,78	
	Total	53	2,47 ± 1,449	2,07	2,87	
	danza clásica	16	2,25 ± 1,183	1,62	2,88	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 0,816	0,70	3,30	
C38	danza española	20	2,65 ± 1,785	1,81	3,49	Ns.
	flamenco	14	3,21 ± 1,968	2,08	4,35	
	Total	54	2,63 ± 1,640	2,18	3,08	
	danza clásica	16	2,13 ± 1,025	1,58	2,67	
	danza contemporánea	4	2,00 ± ,816	,70	3,30	
C39	danza española	20	2,30 ± 1,174	1,75	2,85	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± ,770	1,41	2,30	
	Total	54	2,11 ± 1,003	1,84	2,38	
	danza clásica	16	1,69 ± 1,138	1,08	2,29	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 1,155	,16	3,84	
C40	danza española	19	1,84 ± 1,119	1,30	2,38	Ns.
	flamenco	14	1,29 ± ,611	,93	1,64	
	Total	53	1,66 ± 1,018	1,38	1,94	
	danza clásica	16	4,00 ± 1,506	3,20	4,80	
	danza contemporánea	3	3,67 ± 2,517	-2,58	9,92	
C41	danza española	20	4,05 ± 1,572	3,31	4,79	Ns.
	flamenco	14	3,71 ± 1,637	2,77	4,66	
	Total	53	3,92 ± 1,579	3,49	4,36	
	danza clásica	16	3,94 ± 1,982	2,88	4,99	
	danza contemporánea	4	3,75 ± 2,217	,22	7,28	
C42	danza española	19	4,05 ± 1,840	3,17	4,94	Ns.
	flamenco	13	3,08 ± 1,498	2,17	3,98	
	Total	52	3,75 ± 1,824	3,24	4,26	
	danza clásica	16	3,38 ± 1,360	2,65	4,10	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 1,893	,24	6,26	
C43	danza española	19	2,84 ± 1,259	2,24	3,45	Ns.
	flamenco	14	3,14 ± 1,351	2,36	3,92	
	Total	53	3,11 ± 1,340	2,74	3,48	
	danza clásica	16	2,63 ± 1,928	1,60	3,65	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,708	,03	5,47	
C44	danza española	20	1,95 ± ,887	1,53	2,37	Ns.
	flamenco	13	1,77 ± 1,092	1,11	2,43	
	Total	53	2,17 ± 1,397	1,78	2,55	
	danza clásica	16	2,31 ± ,873	1,85	2,78	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,258	,75	4,75	
C45	danza española	20	2,30 ± ,865	1,90	2,70	Ns.
	flamenco	14	2,00 ± 1,109	1,36	2,64	
	Total	54	2,26 ± ,955	2,00	2,52	
	danza clásica	16	2,19 ± 1,424	1,43	2,95	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,258	,75	4,75	
C46	danza española	19	2,32 ± 1,003	1,83	2,80	Ns.
	flamenco	14	2,21 ± 1,424	1,39	3,04	
	Total	53	2,28 ± 1,246	1,94	2,63	
	danza clásica	16	1,81 ± ,981	1,29	2,34	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 1,155	,16	3,84	
C47	danza española	19	1,79 ± ,976	1,32	2,26	Ns.
	flamenco	14	1,79 ± ,975	1,22	2,35	
	Total	53	1,81 ± ,962	1,55	2,08	

RESULTADOS

	danza clásica	16	1,69 ± 1,014	1,15	2,23	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,500	-,14	4,64	
C48	danza española	20	1,85 ± ,933	1,41	2,29	Ns.
	flamenco	14	2,14 ± 1,231	1,43	2,85	
	Total	54	1,91 ± 1,069	1,62	2,20	
	danza clásica	16	2,44 ± 2,065	1,34	3,54	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,500	1,45	3,05	
C49	danza española	20	2,10 ± 1,334	1,48	2,72	Ns.
	flamenco	14	1,71 ± ,726	1,29	2,13	
	Total	54	2,11 ± 1,436	1,72	2,50	
	danza clásica	16	3,50 ± 1,826	2,53	4,47	
	danza contemporánea	4	3,50 ± 2,082	,19	6,81	
C50	danza española	20	2,95 ± 1,468	2,26	3,64	Ns.
	flamenco	14	3,14 ± 1,703	2,16	4,13	
	Total	54	3,20 ± 1,653	2,75	3,65	
	danza clásica	16	3,13 ± 1,821	2,15	4,10	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 2,363	-1,01	6,51	
C51	danza española	20	2,90 ± 1,410	2,24	3,56	Ns.
	flamenco	14	3,07 ± 1,492	2,21	3,93	
	Total	54	3,00 ± 1,590	2,57	3,43	
	danza clásica	16	4,00 ± 1,265	3,33	4,67	
	danza contemporánea	4	5,00 ± ,816	3,70	6,30	
C52	danza española	20	3,50 ± 1,277	2,90	4,10	Ns.
	flamenco	13	3,69 ± 1,032	3,07	4,32	
	Total	53	3,81 ± 1,226	3,47	4,15	
	danza clásica	16	2,88 ± 1,147	2,26	3,49	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,500	1,45	3,05	
C53	danza española	20	2,40 ± ,995	1,93	2,87	Ns.
	flamenco	14	3,14 ± 1,167	2,47	3,82	
	Total	54	2,72 ± 1,089	2,43	3,02	
	danza clásica	16	2,94 ± ,854	2,48	3,39	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,000	,91	4,09	
C54	danza española	20	2,75 ± ,786	2,38	3,12	Ns.
	flamenco	14	2,93 ± 1,072	2,31	3,55	
	Total	54	2,83 ± ,885	2,59	3,07	
	danza clásica	16	2,81 ± ,834	2,37	3,26	
	danza contemporánea	4	1,75 ± ,500	,95	2,55	
C55	danza española	20	2,60 ± ,821	2,22	2,98	Ns.
	flamenco	14	2,29 ± ,914	1,76	2,81	
	Total	54	2,52 ± ,863	2,28	2,75	
	danza clásica	16	2,56 ± 1,094	1,98	3,15	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,291	,45	4,55	
C56	danza española	20	2,25 ± ,786	1,88	2,62	Ns.
	flamenco	14	2,14 ± 1,292	1,40	2,89	
	Total	54	2,33 ± 1,046	2,05	2,62	
	danza clásica	16	3,88 ± 2,029	2,79	4,96	
	danza contemporánea	4	4,25 ± 2,754	-,13	8,63	
C57	danza española	20	3,60 ± 1,759	2,78	4,42	Ns.
	flamenco	14	3,36 ± 1,499	2,49	4,22	
	Total	54	3,67 ± 1,822	3,17	4,16	
	danza clásica	16	4,13 ± 1,586	3,28	4,97	
	danza contemporánea	4	3,00 ± 1,414	,75	5,25	
C58	danza española	20	3,85 ± 1,565	3,12	4,58	Ns.
	flamenco	14	3,43 ± 1,158	2,76	4,10	
	Total	54	3,76 ± 1,466	3,36	4,16	

RESULTADOS

	danza clásica	16	3,44 ± ,964	2,92	3,95	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,500	,36	5,14	
C59	danza española	20	4,25 ± 1,333	3,63	4,87	*3-4
	flamenco	13	2,85 ± 1,281	2,07	3,62	
	Total	53	3,55 ± 1,338	3,18	3,92	
	danza clásica	16	2,63 ± ,957	2,11	3,14	
	danza contemporánea	4	2,00 ± ,816	,70	3,30	
C60	danza española	20	2,75 ± 1,618	1,99	3,51	Ns.
	flamenco	14	2,29 ± ,994	1,71	2,86	
	Total	54	2,54 ± 1,239	2,20	2,88	
	danza clásica	16	2,38 ± 1,310	1,68	3,07	
	danza contemporánea	4	2,00 ± ,816	,70	3,30	
C61	danza española	20	1,75 ± ,550	1,49	2,01	Ns.
	flamenco	13	2,38 ± 1,193	1,66	3,11	
	Total	53	2,11 ± 1,031	1,83	2,40	
	danza clásica	16	2,19 ± ,834	1,74	2,63	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,957	,73	3,77	
C62	danza española	20	2,45 ± 1,538	1,73	3,17	Ns.
	flamenco	14	2,71 ± 1,773	1,69	3,74	
	Total	54	2,43 ± 1,382	2,05	2,80	
	danza clásica	16	2,69 ± 1,014	2,15	3,23	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,291	,45	4,55	
C63	danza española	20	2,85 ± 1,725	2,04	3,66	Ns.
	flamenco	14	2,86 ± 1,956	1,73	3,99	
	Total	54	2,78 ± 1,550	2,35	3,20	
	danza clásica	16	2,38 ± 1,147	1,76	2,99	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,291	,45	4,55	
C64	danza española	20	2,85 ± 1,755	2,03	3,67	Ns.
	flamenco	14	3,07 ± 2,129	1,84	4,30	
	Total	54	2,74 ± 1,662	2,29	3,19	
	danza clásica	16	2,31 ± 2,056	1,22	3,41	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,258	,25	4,25	
C65	danza española	20	2,05 ± 1,395	1,40	2,70	Ns.
	flamenco	13	2,31 ± 1,251	1,55	3,06	
	Total	53	2,21 ± 1,549	1,78	2,63	
	danza clásica	16	2,13 ± 1,821	1,15	3,10	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,957	,73	3,77	
C66	danza española	20	1,80 ± ,894	1,38	2,22	Ns.
	flamenco	14	2,14 ± ,949	1,59	2,69	
	Total	54	2,02 ± 1,236	1,68	2,36	
	danza clásica	16	2,25 ± 1,291	1,56	2,94	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,500	,36	5,14	
C67	danza española	20	2,00 ± 1,298	1,39	2,61	Ns.
	flamenco	13	3,00 ± 1,000	2,40	3,60	
	Total	53	2,38 ± 1,274	2,03	2,73	
	danza clásica	16	2,13 ± 1,025	1,58	2,67	
	danza contemporánea	4	1,50 ± ,577	,58	2,42	
C68	danza española	20	1,30 ± ,571	1,03	1,57	*1-4;3-4
	flamenco	14	2,14 ± 1,099	1,51	2,78	
	Total	54	1,78 ± ,945	1,52	2,04	
	danza clásica	16	1,25 ± ,577	,94	1,56	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 1,155	,16	3,84	
C69	danza española	20	1,25 ± ,550	,99	1,51	Ns.
	flamenco	14	1,64 ± 1,082	1,02	2,27	
	Total	54	1,41 ± ,790	1,19	1,62	

RESULTADOS

	danza clásica	15	2,67 ± 1,952	1,59	3,75	
	danza contemporánea	4	3,25 ± ,957	1,73	4,77	
C70	danza española	20	2,40 ± 1,392	1,75	3,05	Ns.
	flamenco	14	3,00 ± 1,359	2,22	3,78	
	Total	53	2,70 ± 1,526	2,28	3,12	
	danza clásica	16	2,13 ± 1,360	1,40	2,85	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 1,500	,36	5,14	
C71	danza española	20	2,15 ± 1,496	1,45	2,85	Ns.
	flamenco	14	2,57 ± 1,555	1,67	3,47	
	Total	54	2,30 ± 1,449	1,90	2,69	
	danza clásica	14	4,71 ± 2,268	3,40	6,02	
	danza contemporánea	3	4,00 ± 2,646	-2,57	10,57	
C72	danza española	17	4,59 ± 2,575	3,26	5,91	Ns.
	flamenco	13	3,92 ± 2,019	2,70	5,14	
	Total	47	4,40 ± 2,290	3,73	5,08	
	danza clásica	16	2,69 ± ,479	2,43	2,94	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,957	,73	3,77	
C73	danza española	20	2,70 ± ,865	2,30	3,10	Ns.
	flamenco	14	2,64 ± 1,216	1,94	3,34	
	Total	54	2,65 ± ,872	2,41	2,89	
	danza clásica	16	2,19 ± ,834	1,74	2,63	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,500	-,14	4,64	
C74	danza española	20	1,95 ± ,999	1,48	2,42	Ns.
	flamenco	14	2,29 ± 1,383	1,49	3,08	
	Total	54	2,13 ± 1,082	1,83	2,43	
	danza clásica	16	2,50 ± ,632	2,16	2,84	
	danza contemporánea	4	2,00 ± ,816	,70	3,30	
C75	danza española	20	2,50 ± ,946	2,06	2,94	Ns.
	flamenco	14	2,50 ± 1,345	1,72	3,28	
	Total	54	2,46 ± ,966	2,20	2,73	
	danza clásica	16	1,88 ± ,885	1,40	2,35	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,258	,25	4,25	
C76	danza española	19	2,05 ± ,970	1,58	2,52	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 1,167	1,18	2,53	
	Total	53	1,96 ± ,999	1,69	2,24	
	danza clásica	16	5,13 ± 2,446	3,82	6,43	
	danza contemporánea	4	2,75 ± ,957	1,23	4,27	
C77	danza española	19	4,53 ± 2,220	3,46	5,60	Ns.
	flamenco	14	4,29 ± 1,899	3,19	5,38	
	Total	53	4,51 ± 2,181	3,91	5,11	
	danza clásica	16	2,56 ± 1,999	1,50	3,63	
	danza contemporánea	4	3,75 ± 2,500	-,23	7,73	
C78	danza española	19	3,68 ± 2,212	2,62	4,75	Ns.
	flamenco	14	2,57 ± 1,910	1,47	3,67	
	Total	53	3,06 ± 2,107	2,48	3,64	
	danza clásica	16	3,00 ± 2,000	1,93	4,07	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,500	-,14	4,64	
C79	danza española	20	1,85 ± 1,309	1,24	2,46	Ns.
	flamenco	13	1,92 ± 1,441	1,05	2,79	
	Total	53	2,25 ± 1,628	1,80	2,69	
	danza clásica	16	1,75 ± 1,000	1,22	2,28	
	danza contemporánea	4	3,00 ± ,816	1,70	4,30	
C80	danza española	20	1,65 ± ,988	1,19	2,11	Ns.
	flamenco	14	2,21 ± 1,311	1,46	2,97	
	Total	54	1,93 ± 1,113	1,62	2,23	

RESULTADOS

	danza clásica	16	3,38 ± 1,204	2,73	4,02	
	danza contemporánea	4	4,00 ± ,816	2,70	5,30	
C81	danza española	20	3,05 ± 1,234	2,47	3,63	Ns.
	flamenco	14	3,07 ± ,997	2,50	3,65	
	Total	54	3,22 ± 1,144	2,91	3,53	
	danza clásica	16	4,06 ± ,772	3,65	4,47	
	danza contemporánea	4	4,25 ± ,500	3,45	5,05	
C82	danza española	20	3,40 ± ,754	3,05	3,75	*1-2
	flamenco	14	3,79 ± ,802	3,32	4,25	
	Total	54	3,76 ± ,799	3,54	3,98	
	danza clásica	16	3,19 ± 1,167	2,57	3,81	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 1,258	1,25	5,25	
C83	danza española	20	2,45 ± ,759	2,09	2,81	Ns.
	flamenco	14	3,14 ± 1,027	2,55	3,74	
	Total	54	2,91 ± 1,033	2,63	3,19	
	danza clásica	16	4,69 ± 2,213	3,51	5,87	
	danza contemporánea	4	4,00 ± 2,000	,82	7,18	
C84	danza española	20	4,90 ± 2,125	3,91	5,89	Ns.
	flamenco	12	4,00 ± 2,296	2,54	5,46	
	Total	52	4,56 ± 2,155	3,96	5,16	
	danza clásica	16	4,44 ± 1,931	3,41	5,47	
	danza contemporánea	4	6,25 ± ,957	4,73	7,77	
C85	danza española	20	3,95 ± 2,114	2,96	4,94	Ns.
	flamenco	14	4,36 ± 1,985	3,21	5,50	
	Total	54	4,37 ± 2,003	3,82	4,92	
	danza clásica	16	1,19 ± ,544	,90	1,48	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C86	danza española	20	1,10 ± ,308	,96	1,24	Ns.
	flamenco	14	1,50 ± 1,401	,69	2,31	
	Total	54	1,22 ± ,793	1,01	1,44	
	danza clásica	16	1,25 ± ,775	,84	1,66	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C87	danza española	20	1,05 ± ,224	,95	1,15	Ns.
	flamenco	13	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
	Total	53	1,09 ± ,450	,97	1,22	
	danza clásica	16	2,06 ± 1,436	1,30	2,83	
	danza contemporánea	4	1,50 ± ,577	,58	2,42	
C88	danza española	18	2,39 ± 1,577	1,60	3,17	Ns.
	flamenco	14	2,21 ± 1,311	1,46	2,97	
	Total	52	2,17 ± 1,396	1,78	2,56	
	danza clásica	15	1,07 ± ,258	,92	1,21	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C89	danza española	20	1,05 ± ,224	,95	1,15	Ns.
	flamenco	14	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
	Total	53	1,04 ± ,192	,98	1,09	
	danza clásica	16	1,69 ± 1,537	,87	2,51	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C90	danza española	19	1,11 ± ,315	,95	1,26	Ns.
	flamenco	14	1,21 ± ,579	,88	1,55	
	Total	53	1,30 ± ,932	1,04	1,56	
	danza clásica	16	2,75 ± 1,844	1,77	3,73	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C91	danza española	20	3,05 ± 2,282	1,98	4,12	*3-4
	flamenco	13	1,62 ± ,961	1,03	2,20	
	Total	53	2,45 ± 1,897	1,93	2,98	

RESULTADOS

	danza clásica	16	2,56 ± 1,590	1,72	3,41	
	danza contemporánea	4	2,25 ± ,957	,73	3,77	
C92	danza española	20	3,05 ± 1,959	2,13	3,97	Ns.
	flamenco	14	2,64 ± 1,865	1,57	3,72	
	Total	54	2,74 ± 1,750	2,26	3,22	
	danza clásica	16	1,06 ± ,250	,93	1,20	
	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	,45	2,05	
C93	danza española	20	1,10 ± ,308	,96	1,24	*1-4
	flamenco	14	1,50 ± ,650	1,12	1,88	
	Total	54	1,20 ± ,451	1,08	1,33	

Ns.: No significativo; * P<0,05; ** P<0,01; *** P<0,001

	ESTILO	N	Mean	DT	95% IC		P
					Inferior	Superior	
	danza clásica	16	2,81 ± 1,759		1,87	3,75	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 2,000		-1,18	5,18	
C95	danza española	20	2,55 ± 1,538		1,83	3,27	Ns.
	flamenco	14	2,43 ± 1,505		1,56	3,30	
	Total	54	2,56 ± 1,598		2,12	2,99	
	danza clásica	16	1,75 ± 1,238		1,09	2,41	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,732		-0,26	5,26	
C96	danza española	20	2,50 ± 1,147		1,96	3,04	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 1,167		1,18	2,53	
	Total	54	2,11 ± 1,239		1,77	2,45	
	danza clásica	16	2,69 ± 1,493		1,89	3,48	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 0,816		0,70	3,30	
C97	danza española	20	2,75 ± 1,209		2,18	3,32	Ns.
	flamenco	14	2,93 ± 1,385		2,13	3,73	
	Total	54	2,72 ± 1,309		2,36	3,08	
	danza clásica	16	2,69 ± 1,302		1,99	3,38	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 0,500		0,95	2,55	
C98	danza española	20	2,05 ± 1,234		1,47	2,63	Ns.
	flamenco	13	2,15 ± 1,463		1,27	3,04	
	Total	53	2,25 ± 1,285		1,89	2,60	
	danza clásica	16	2,56 ± 1,315		1,86	3,26	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 0,957		0,73	3,77	
C99	danza española	20	2,10 ± 0,718		1,76	2,44	Ns.
	flamenco	13	2,62 ± 0,961		2,03	3,20	
	Total	53	2,38 ± 1,004		2,10	2,65	
C100	danza clásica	16	2,00 ± 0,816		1,56	2,44	Ns.

RESULTADOS

	danza contemporánea	4	1,50 ± 0,577	0,58	2,42	
	danza española	20	1,65 ± 0,671	1,34	1,96	
	flamenco	13	2,15 ± 1,068	1,51	2,80	
	Total	53	1,87 ± 0,833	1,64	2,10	
	danza clásica	16	1,88 ± 1,088	1,30	2,45	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 1,000	-0,09	3,09	
C101	danza española	20	1,80 ± 1,196	1,24	2,36	Ns.
	flamenco	13	1,92 ± 1,115	1,25	2,60	
	Total	53	1,83 ± 1,105	1,53	2,13	
	danza clásica	16	1,88 ± 0,957	1,36	2,39	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 0,577	0,58	2,42	
C102	danza española	20	1,50 ± 0,688	1,18	1,82	Ns.
	flamenco	14	2,00 ± 1,038	1,40	2,60	
	Total	54	1,74 ± 0,873	1,50	1,98	
	danza clásica	16	1,50 ± 0,516	1,22	1,78	
	danza contemporánea	4	1,00 ± 0,000	1,00	1,00	*2-4
C103	danza española	20	1,60 ± 0,598	1,32	1,88	
	flamenco	13	1,85 ± 0,555	1,51	2,18	
	Total	53	1,58 ± 0,570	1,43	1,74	
	danza clásica	16	3,13 ± 1,668	2,24	4,01	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 0,957	1,73	4,77	
C104	danza española	20	2,65 ± 1,424	1,98	3,32	Ns.
	flamenco	14	3,43 ± 1,342	2,65	4,20	
	Total	54	3,04 ± 1,453	2,64	3,43	
	danza clásica	16	4,19 ± 1,870	3,19	5,18	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 0,816	0,70	3,30	
C105	danza española	20	4,20 ± 2,331	3,11	5,29	Ns.
	flamenco	13	2,85 ± 1,908	1,69	4,00	
	Total	53	3,70 ± 2,108	3,12	4,28	
	danza clásica	16	1,44 ± 1,263	0,76	2,11	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 0,577	0,58	2,42	
C106	danza española	20	1,45 ± 0,686	1,13	1,77	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 1,562	0,96	2,76	
	Total	54	1,56 ± 1,127	1,25	1,86	
	danza clásica	16	1,06 ± 0,250	0,93	1,20	
	danza contemporánea	4	1,25 ± 0,500	0,45	2,05	
C107	danza española	20	1,45 ± 0,686	1,13	1,77	Ns.
	flamenco	14	1,43 ± 0,646	1,06	1,80	
	Total	54	1,31 ± 0,577	1,16	1,47	
C108	danza clásica	16	2,94 ± 0,854	2,48	3,39	Ns.

RESULTADOS

	danza contemporánea	4	2,25 ± 1,500	-0,14	4,64	
	danza española	20	2,55 ± 0,887	2,13	2,97	
	flamenco	14	2,79 ± 0,975	2,22	3,35	
	Total	54	2,70 ± 0,944	2,45	2,96	
	danza clásica	16	2,94 ± 1,340	2,22	3,65	
	danza contemporánea	4	2,25 ± 0,957	0,73	3,77	
C109	danza española	20	2,55 ± 1,234	1,97	3,13	Ns.
	flamenco	14	2,36 ± 1,216	1,66	3,06	
	Total	54	2,59 ± 1,237	2,26	2,93	
	danza clásica	16	1,19 ± 0,403	0,97	1,40	
	danza contemporánea	4	1,50 ± 1,000	-0,09	3,09	
C110	danza española	20	1,10 ± 0,308	0,96	1,24	Ns.
	flamenco	14	1,36 ± 1,082	0,73	1,98	
	Total	54	1,22 ± 0,664	1,04	1,40	
	danza clásica	16	2,19 ± 1,109	1,60	2,78	
	danza contemporánea	4	1,75 ± ,957	0,23	3,27	
C111	danza española	20	2,30 ± 1,218	1,73	2,87	Ns.
	flamenco	14	2,57 ± 1,399	1,76	3,38	
	Total	54	2,30 ± 1,207	1,97	2,63	
	danza clásica	16	3,25 ± 1,291	2,56	3,94	
	danza contemporánea	4	1,75 ± 1,500	-0,64	4,14	
C112	danza española	20	3,05 ± 1,572	2,31	3,79	Ns.
	flamenco	14	2,93 ± 1,269	2,20	3,66	
	Total	54	2,98 ± 1,421	2,59	3,37	
	danza clásica	16	1,63 ± 1,088	1,05	2,20	
	danza contemporánea	4	2,75 ± 2,062	-0,53	6,03	
C113	danza española	20	1,35 ± ,671	1,04	1,66	*3-4
	flamenco	14	2,36 ± 1,737	1,35	3,36	
	Total	54	1,80 ± 1,309	1,44	2,15	
	danza clásica	16	6,00 ± 1,211	5,35	6,65	
	danza contemporánea	4	5,00 ± 1,826	2,09	7,91	
C114	danza española	20	5,20 ± 2,262	4,14	6,26	Ns.
	flamenco	14	5,14 ± 2,316	3,81	6,48	
	Total	54	5,41 ± 1,976	4,87	5,95	
	danza clásica	16	1,81 ± 1,377	1,08	2,55	
	danza contemporánea	4	1,50 ± ,577	0,58	2,42	
C115	danza española	20	1,90 ± 1,804	1,06	2,74	Ns.
	flamenco	14	2,00 ± 1,797	0,96	3,04	
	Total	54	1,87 ± 1,591	1,44	2,30	
C116	danza clásica	16	6,19 ± 1,797	5,23	7,15	Ns.

RESULTADOS

	danza contemporánea	4	3,50 ± 2,517	-0,50	7,50	
	danza española	20	4,95 ± 2,235	3,90	6,00	
	flamenco	14	4,57 ± 2,503	3,13	6,02	
	Total	54	5,11 ± 2,288	4,49	5,74	
	danza clásica	16	1,94 ± 1,526	1,12	2,75	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,000	0,91	4,09	
C117	danza española	20	1,75 ± 1,713	0,95	2,55	Ns.
	flamenco	14	1,93 ± 1,592	1,01	2,85	
	Total	54	1,91 ± 1,557	1,48	2,33	
	danza clásica	16	2,44 ± 1,031	1,89	2,99	
	danza contemporánea	4	2,00 ± ,000	2,00	2,00	
C118	danza española	20	2,60 ± ,754	2,25	2,95	*1-4
	flamenco	14	3,50 ± 1,743	2,49	4,51	
	Total	54	2,74 ± 1,216	2,41	3,07	
	danza clásica	1	3,00 ± .	.	.	
	danza contemporánea	0	. ± .	.	.	
C119	danza española	2	3,50 ± ,707	-2,85	9,85	Ns.
	flamenco	1	6,00 ± .	.	.	
	Total	4	4,00 ± 1,414	1,75	6,25	
	danza clásica	16	3,00 ± 1,633	2,13	3,87	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,000	0,91	4,09	
C120	danza española	20	2,95 ± 1,468	2,26	3,64	Ns.
	flamenco	14	3,64 ± 1,946	2,52	4,77	
	Total	54	3,11 ± 1,621	2,67	3,55	
	danza clásica	16	1,88 ± 1,408	1,12	2,63	
	danza contemporánea	4	1,75 ± ,957	0,23	3,27	
C121	danza española	20	2,00 ± 1,076	1,50	2,50	Ns.
	flamenco	14	2,07 ± 1,492	1,21	2,93	
	Total	54	1,96 ± 1,258	1,62	2,31	
	danza clásica	16	3,00 ± 2,000	1,93	4,07	
	danza contemporánea	4	3,25 ± 2,217	-0,28	6,78	
C122	danza española	20	3,15 ± 1,843	2,29	4,01	Ns.
	flamenco	14	3,00 ± 1,617	2,07	3,93	
	Total	54	3,07 ± 1,810	2,58	3,57	
	danza clásica	15	2,40 ± 1,920	1,34	3,46	
	danza contemporánea	4	1,75 ± ,500	0,95	2,55	
C123	danza española	20	2,20 ± 1,704	1,40	3,00	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± ,949	1,31	2,41	
	Total	53	2,13 ± 1,532	1,71	2,55	
C124	danza clásica	16	3,38 ± 1,310	2,68	4,07	Ns.

RESULTADOS

	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	0,45	2,05	
	danza española	20	3,20 ± 2,167	2,19	4,21	
	flamenco	14	2,71 ± 1,590	1,80	3,63	
	Total	54	2,98 ± 1,764	2,50	3,46	
	danza clásica	16	1,63 ± 1,147	1,01	2,24	
	danza contemporánea	4	2,00 ± 1,414	-0,25	4,25	
C125	danza española	20	2,00 ± 1,864	1,13	2,87	Ns.
	flamenco	14	2,43 ± 2,065	1,24	3,62	
	Total	54	2,00 ± 1,693	1,54	2,46	
	danza clásica	16	4,81 ± 2,482	3,49	6,14	
	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	0,45	2,05	
C126	danza española	20	2,80 ± 2,042	1,84	3,76	*1-2;1-3
	flamenco	14	4,36 ± 2,790	2,75	5,97	
	Total	54	3,69 ± 2,531	2,99	4,38	
	danza clásica	16	2,81 ± 1,870	1,82	3,81	
	danza contemporánea	4	3,50 ± 1,732	0,74	6,26	
C127	danza española	20	2,90 ± 2,075	1,93	3,87	Ns.
	flamenco	14	1,86 ± 1,460	1,01	2,70	
	Total	54	2,65 ± 1,865	2,14	3,16	
	danza clásica	16	1,19 ± ,403	0,97	1,40	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C128	danza española	19	1,16 ± ,375	0,98	1,34	Ns.
	flamenco	13	1,15 ± ,376	0,93	1,38	
	Total	52	1,15 ± ,364	1,05	1,26	
	danza clásica	16	1,13 ± ,342	0,94	1,31	
	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	0,45	2,05	
C129	danza española	20	1,50 ± ,513	1,26	1,74	Ns.
	flamenco	14	1,29 ± ,469	1,02	1,56	
	Total	54	1,31 ± ,469	1,19	1,44	
	danza clásica	16	1,13 ± ,342	0,94	1,31	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C130	danza española	20	1,20 ± ,410	1,01	1,39	Ns.
	flamenco	14	1,21 ± ,426	0,97	1,46	
	Total	54	1,17 ± ,376	1,06	1,27	
	danza clásica	16	1,50 ± ,894	1,02	1,98	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C131	danza española	20	1,90 ± 1,021	1,42	2,38	Ns.
	flamenco	14	1,57 ± ,852	1,08	2,06	
	Total	54	1,63 ± ,917	1,38	1,88	
C132	danza clásica	16	1,25 ± ,775	0,84	1,66	Ns.

RESULTADOS

	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	0,45	2,05	
	danza española	20	1,70 ± ,801	1,32	2,08	
	flamenco	14	1,57 ± 1,089	0,94	2,20	
	Total	54	1,50 ± ,863	1,26	1,74	
	danza clásica	16	1,38 ± ,619	1,05	1,70	
	danza contemporánea	4	1,25 ± ,500	0,45	2,05	
C133	danza española	20	1,40 ± ,754	1,05	1,75	Ns.
	flamenco	14	1,29 ± ,611	0,93	1,64	
	Total	54	1,35 ± ,649	1,17	1,53	
	danza clásica	16	1,06 ± ,250	0,93	1,20	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C134	danza española	19	1,11 ± ,315	0,95	1,26	Ns.
	flamenco	14	1,07 ± ,267	0,92	1,23	
	Total	53	1,08 ± ,267	1,00	1,15	
	danza clásica	16	2,75 ± 1,844	1,77	3,73	
	danza contemporánea	4	2,50 ± 1,291	0,45	4,55	
C135	danza española	20	1,90 ± 1,252	1,31	2,49	Ns.
	flamenco	14	2,50 ± 1,557	1,60	3,40	
	Total	54	2,35 ± 1,532	1,93	2,77	
	danza clásica	16	1,13 ± ,342	0,94	1,31	
	danza contemporánea	4	1,00 ± ,000	1,00	1,00	
C136	danza española	20	1,15 ± ,366	0,98	1,32	Ns.
	flamenco	14	1,36 ± ,745	0,93	1,79	
	Total	54	1,19 ± ,479	1,05	1,32	

Tabla 10. Consumo de alimentos en función del estilo de danza practicado.

Ns.: No significativo; * $P < 0,05$; ** $P < 0,01$; *** $P < 0,001$

Realizando el análisis porcentual respecto a grupos de alimentos, tabla 11, tenemos los siguientes valores:

Grupo	Nº Alim.Diferen.	% Relat. grupo	Grupo	Nº Alim.Diferen.	% Relat. grupo
G I	2	13,34	G VI	2	20
G II	1	4,35	G VII	1	7,7
G III	0	0	G VIII	2	16,7
G IV	2	12,5	G IX	2	11,2
G V	1	9,09			

Tabla 11: Diferencias significativas respecto a cada grupo de alimentos.

De esta tabla podemos deducir que el grupo con mayores diferencias es el VIII , seguido del I; el grupo III carece de diferencias significativas entre los cuatro estilos y después de éste el que menores diferencias presenta es el grupo II (huevos, carnes y pescados).

Representando los datos obtenemos el siguiente gráfico:

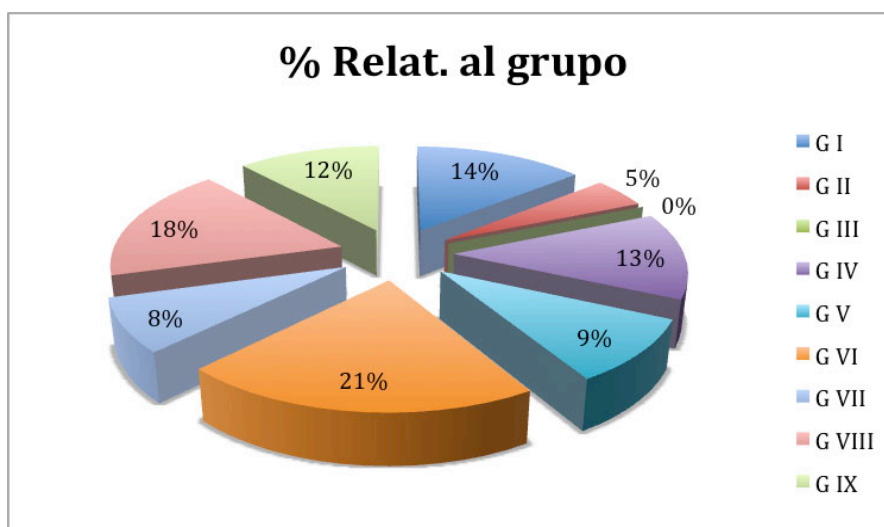


Gráfico 11. Porcentajes de diferencias significativas por estilos en referencia a los grupos.

Teniendo en cuenta el total de las diferencias significativas encontradas, destacan con mayor número de ellas los grupos I, IV, VI, VIII y IX, con un 14,3%, y los grupos II, V y VII con un 7,14%. Representandolo de forma gráfica obtenemos el gráfico 12.

Grupo	Nº Alim. Diferen.	% Absoluto	Grupo	Nº Alim. Diferen.	% Absoluto
G I	2	14,3	G VI	2	14,3
G II	1	7,14	G VII	1	7,14
G III	0	0	G VIII	2	14,3
G IV	2	14,3	G IX	2	14,3
G V	1	7,14			

Tabla 10. Porcentajes de diferencias significativas respecto al total.

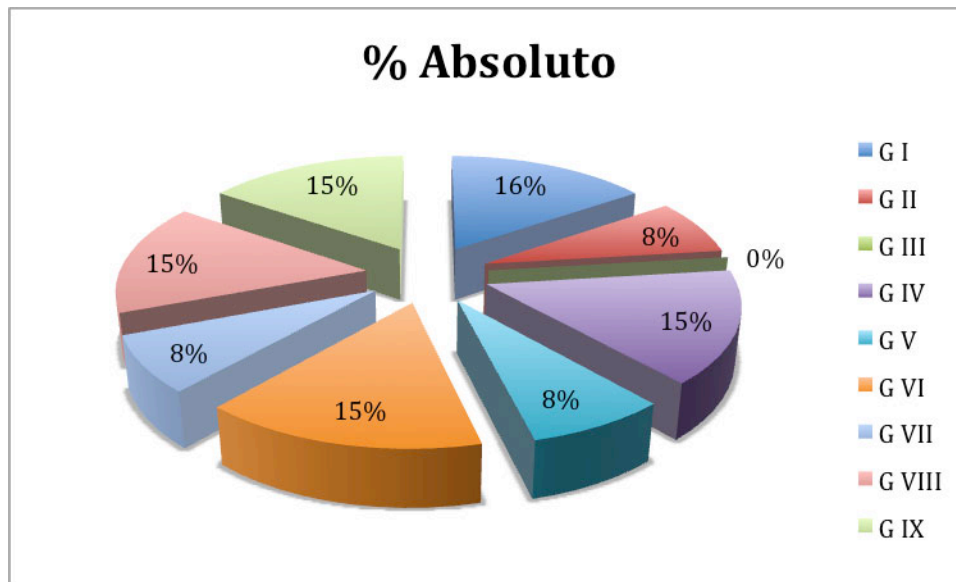


Gráfico 12. Porcentajes de diferencias significativas por estilos en referencia al total.

Si tenemos en cuenta el total de diferencias significativas, encontramos un total de 14, referidas al mismo o diferente alimento, variando los grupos según el estilo. Tomando como

referencia eta cantidad global podemos analizar entre qué estilos se dan mayor y menor número de diferencias.

Estilos	Nº dif. significat.	%
1-4	4	28,57
3-4	6	42,86
1-2	2	14,28
2-4	1	7,14

Tabla 13. Diferencias significativas en función de los cuatro estilos:

1= Danza Clásica; 2= Danza Contemporánea; 3= Danza Española; 4= Baile Flamenco

Se puede observar que los estilos que presentan mayores diferencias son Danza Española y Flamenco, más elevadas que Danza Clásica y Flamenco. Los estilos de Danza Clásica y Danza Contemporánea se encuentran en un valor medio de diferencias y los que menos diferencias presentan entre sí son la Danza Contemporánea con el Flamenco y la Danza Clásica con la Danza Española.

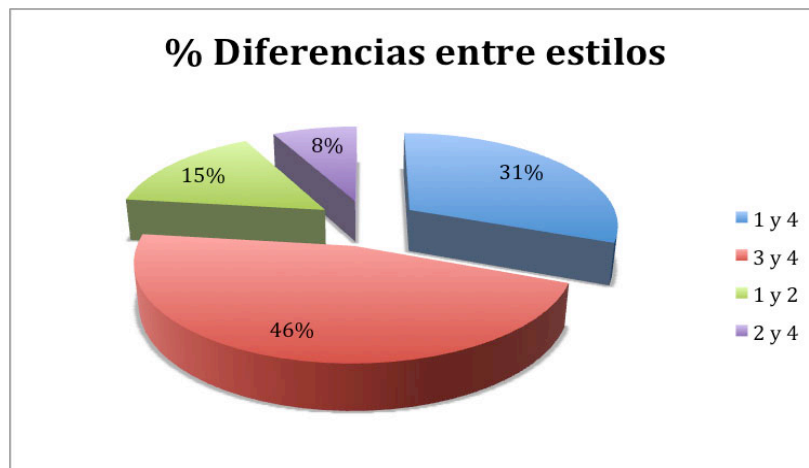


Gráfico 13. Diferencias entre estilos.

4.6. Análisis del consumo de alimentos en función de la especialidad.

A continuación presentamos los resultados del consumo de alimentos en función de la especialidad de los alumnos, esto es, Coreografía e Interpretación de la Danza o Pedagogía de la Danza (Tabla 14). Cada especialidad engloba a los alumnos de los cuatro estilos.

GRUPO I: LÁCTEOS

Las primeras diferencias significativas podemos encontrarlas en el grupo de lácteos, concretamente en el consumo de leche semidescremada (C2), yogurt desnatado (C8) y queso en porciones o cremoso (C11), en todos los casos el consumo es mayor en el caso de Pedagogía. Esto supone un 20% de diferencias significativas respecto al total de los alimentos de este grupo.

Considerando el consumo de todos los lácteos, con diferencias significativas o no, se observa un mayor consumo por parte de los alumnos de Pedagogía frente a Coreografía.

GRUPO II: HUEVOS, CARNES Y PESCADOS.

No se han encontrado diferencias significativas y el consumo entre las dos especialidades está equilibrado.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS.

Respecto a las verduras, se observan diferencias en el consumo de acelgas, espinacas (C39), pimientos (C46) y guisantes y habas (C76), siendo el consumo mayor en la especialidad de Coreografía en todos estos alimentos. Por tanto en el grupo de verduras y hortalizas encontramos un 16,7% de alimentos con diferencias significativas respecto al grupo. Considerando la totalidad de los alimentos de este grupo se observa un consumo mayor por parte de las especialidad de Coreografía.

GRUPO IV: FRUTAS

No se han encontrado diferencias significativas en este grupo. Igual que en el grupo anterior, los alumnos de coreografía tienen mayor número de alimentos en que consumen más que los de Pedagogía.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES.

En el grupo de cereales, podemos apreciar un mayor consumo por parte de los alumnos de Coreografía en el consumo de arroz blanco (C81). Esto constituye el 9,09% de alimentos del grupo V. Respecto a la totalidad de los alimentos del grupo los consumos máximos están repartidos.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS

Del grupo de las grasas cabe destacar el mayor consumo de los alumnos de Pedagogía en el caso del aceite de oliva de orujo (C86) y el de girasol (C88). Supone el 20% de los alimentos del grupo. Encontramos que un 20% de los alimentos de este grupo tienen diferencias significativas. En este grupo destaca el consumo de los alumnos de Pedagogía.

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA

Respecto al consumo de bollería y pastelería, encontramos la mayor diferencia significativa en el consumo de chocolates y bombones (C103), y también existe diferencia en la ingesta de turrón (C105), en ambos casos el consumo es mayor por parte de los alumnos de Pedagogía. Esto representa el 15,4% del total de alimentos contenidos en el grupo VII. En este caso, los alumnos de Pedagogía consumen más en el triple de alimentos que los de la otra especialidad.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA

No se han encontrado diferencias en este grupo de alimentos entre las dos especialidades.

GRUPO IX: BEBIDAS.

Por último en el grupo de bebidas, destaca el consumo de zumo de naranja natural (C121), mayor por parte de los alumnos de pedagogía; el de vino moscatel (C129) también mayor por parte de Pedagogía y el de vino blanco, mayor por parte de los alumnos de Coreografía. Esto supone el 11,2% de los alimentos del grupo.

Tabla 14. Consumo de alimentos en función de la especialidad cursada.

	ESPECIALIDAD	N	M	DT	P
C1	COREOGRAFIA	15	2,80	± 2,396	Ns.
	PEDAGOGÍA	37	2,08	± 1,891	
C2	COREOGRAFIA	15	2,27	± 1,944	**
	PEDAGOGÍA	38	4,71	± 2,448	
C3	COREOGRAFIA	15	1,33	± 1,291	Ns.
	PEDAGOGÍA	36	1,75	± 1,888	
C4	COREOGRAFIA	15	1,13	± 0,516	Ns.
	PEDAGOGÍA	36	1,28	± 0,513	
C5	COREOGRAFIA	15	1,73	± 0,704	Ns.
	PEDAGOGÍA	35	1,71	± 1,202	
C6	COREOGRAFIA	15	1,73	± 1,438	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,33	± 1,493	
C7	COREOGRAFIA	15	2,80	± 1,971	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,18	± 2,199	
C8	COREOGRAFIA	14	1,71	± 1,139	*
	PEDAGOGÍA	38	2,84	± 1,794	
C9	COREOGRAFIA	15	1,60	± 1,549	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,47	± 0,862	
C10	COREOGRAFIA	15	1,27	± 0,594	Ns.
	PEDAGOGÍA	37	1,35	± 0,753	
C11	COREOGRAFIA	15	2,27	± 1,280	*
	PEDAGOGÍA	38	3,47	± 1,767	
C12	COREOGRAFIA	15	3,93	± 1,163	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,18	± 1,587	
C13	COREOGRAFIA	12	2,92	± 1,379	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,77	± 1,512	
C14	COREOGRAFIA	15	2,13	± 1,060	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,15	± 1,204	
C15	COREOGRAFIA	15	2,33	± 0,900	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,42	± 1,106	
C16	COREOGRAFIA	15	3,67	± 0,488	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,51	± 1,144	
C17	COREOGRAFIA	15	1,60	± 0,828	Ns.

RESULTADOS

	PEDAGOGÍA	38	2,05	±	1,138	
C18	COREOGRAFIA	15	3,60	±	0,737	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,67	±	1,383	
C19	COREOGRAFIA	15	2,60	±	0,632	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,53	±	0,979	
C20	COREOGRAFIA	14	2,64	±	0,929	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,66	±	1,072	
C21	COREOGRAFIA	15	1,53	±	0,834	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,46	±	0,682	
C22	COREOGRAFIA	15	1,40	±	0,507	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,31	±	0,655	
C23	COREOGRAFIA	15	1,27	±	0,458	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,26	±	0,637	
C24	COREOGRAFIA	15	1,27	±	0,799	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,26	±	0,785	
C25	COREOGRAFIA	15	3,20	±	0,775	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,24	±	1,051	
C26	COREOGRAFIA	15	4,07	±	1,280	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	4,18	±	1,730	
C27	COREOGRAFIA	15	2,40	±	1,183	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,08	±	1,403	
C28	COREOGRAFIA	14	2,21	±	1,251	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,54	±	1,253	
C29	COREOGRAFIA	14	2,36	±	0,842	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,82	±	0,834	
C30	COREOGRAFIA	15	2,07	±	1,100	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,92	±	0,997	
C31	COREOGRAFIA	14	2,79	±	0,975	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,05	±	1,012	
C32	COREOGRAFIA	14	3,07	±	1,141	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,84	±	1,386	
C33	COREOGRAFIA	15	1,40	±	0,632	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,37	±	0,675	
C34	COREOGRAFIA	14	1,86	±	0,770	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,95	±	1,297	
C35	COREOGRAFIA	15	2,33	±	0,724	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,26	±	1,201	
C36	COREOGRAFIA	14	1,86	±	0,770	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,85	±	0,844	
C37	COREOGRAFIA	15	2,00	±	1,069	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,66	±	1,547	
C38	COREOGRAFIA	15	2,27	±	1,223	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,77	±	1,769	
C39	COREOGRAFIA	15	2,60	±	1,056	*
	PEDAGOGÍA	39	1,92	±	0,929	
C40	COREOGRAFIA	15	2,07	±	1,163	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,50	±	0,923	
C41	COREOGRAFIA	14	4,21	±	1,672	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,82	±	1,554	
C42	COREOGRAFIA	14	4,14	±	1,562	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,61	±	1,911	
C43	COREOGRAFIA	14	3,21	±	1,477	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,08	±	1,306	
C44	COREOGRAFIA	15	2,27	±	1,223	Ns.

RESULTADOS

	PEDAGOGÍA	38	2,13	±	1,474	
C45	COREOGRAFIA	15	2,60	±	1,056	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,13	±	0,894	
C46	COREOGRAFIA	15	2,87	±	1,246	*
	PEDAGOGÍA	38	2,05	±	1,184	
C47	COREOGRAFIA	15	2,13	±	1,125	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,68	±	0,873	
C48	COREOGRAFIA	15	2,07	±	1,223	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,85	±	1,014	
C49	COREOGRAFIA	15	2,13	±	0,834	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,10	±	1,619	
C50	COREOGRAFIA	15	3,67	±	1,676	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,03	±	1,630	
C51	COREOGRAFIA	15	3,40	±	1,882	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,85	±	1,461	
C52	COREOGRAFIA	15	4,07	±	1,280	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,71	±	1,206	
C53	COREOGRAFIA	15	2,47	±	0,990	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,82	±	1,121	
C54	COREOGRAFIA	15	2,87	±	1,060	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,82	±	0,823	
C55	COREOGRAFIA	15	2,27	±	0,884	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,62	±	0,847	
C56	COREOGRAFIA	15	2,67	±	0,976	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,21	±	1,056	
C57	COREOGRAFIA	15	4,07	±	1,831	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,51	±	1,819	
C58	COREOGRAFIA	15	3,40	±	1,352	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,90	±	1,501	
C59	COREOGRAFIA	15	3,67	±	1,543	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,50	±	1,268	
C60	COREOGRAFIA	15	2,40	±	0,737	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,59	±	1,390	
C61	COREOGRAFIA	15	2,20	±	0,775	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,08	±	1,124	
C62	COREOGRAFIA	15	2,93	±	1,981	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,23	±	1,038	
C63	COREOGRAFIA	15	2,93	±	2,052	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,72	±	1,337	
C64	COREOGRAFIA	15	3,07	±	1,981	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,62	±	1,532	
C65	COREOGRAFIA	15	2,00	±	1,195	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,29	±	1,675	
C66	COREOGRAFIA	15	2,07	±	0,704	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,00	±	1,395	
C67	COREOGRAFIA	14	2,71	±	1,326	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,26	±	1,251	
C68	COREOGRAFIA	15	1,80	±	0,862	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,77	±	0,986	
C69	COREOGRAFIA	15	1,67	±	0,976	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,31	±	0,694	
C70	COREOGRAFIA	14	2,86	±	1,292	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,64	±	1,614	
C71	COREOGRAFIA	15	2,40	±	1,404	Ns.

RESULTADOS

	PEDAGOGÍA	39	2,26	±	1,482	
C72	COREOGRAFIA	13	4,69	±	2,097	Ns.
	PEDAGOGÍA	34	4,29	±	2,381	
C73	COREOGRAFIA	15	2,40	±	0,828	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,74	±	0,880	
C74	COREOGRAFIA	15	2,13	±	0,990	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,13	±	1,128	
C75	COREOGRAFIA	15	2,33	±	0,900	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,51	±	0,997	
C76	COREOGRAFIA	15	2,40	±	1,121	*
	PEDAGOGÍA	38	1,79	±	0,905	
C77	COREOGRAFIA	14	4,14	±	2,214	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	4,64	±	2,182	
C78	COREOGRAFIA	15	3,20	±	2,242	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	3,00	±	2,080	
C79	COREOGRAFIA	15	2,60	±	1,765	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,11	±	1,573	
C80	COREOGRAFIA	15	2,13	±	1,125	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,85	±	1,113	
C81	COREOGRAFIA	15	3,67	±	0,724	*
	PEDAGOGÍA	39	3,05	±	1,234	
C82	COREOGRAFIA	15	3,93	±	0,704	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,69	±	0,832	
C83	COREOGRAFIA	15	3,07	±	1,280	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,85	±	0,933	
C84	COREOGRAFIA	14	4,29	±	2,367	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	4,66	±	2,096	
C85	COREOGRAFIA	15	4,80	±	2,484	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	4,21	±	1,794	
C86	COREOGRAFIA	15	1,00	±	0,000	*
	PEDAGOGÍA	39	1,31	±	0,922	
C87	COREOGRAFIA	15	1,00	±	0,000	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,13	±	0,529	
C88	COREOGRAFIA	14	1,57	±	0,938	*
	PEDAGOGÍA	38	2,39	±	1,480	
C89	COREOGRAFIA	15	1,07	±	0,258	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,03	±	0,162	
C90	COREOGRAFIA	15	1,13	±	0,516	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,37	±	1,051	
C91	COREOGRAFIA	15	1,80	±	1,612	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,71	±	1,958	
C92	COREOGRAFIA	15	2,80	±	1,971	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,72	±	1,685	
C93	COREOGRAFIA	15	1,20	±	0,414	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,21	±	0,469	
C94	COREOGRAFIA	0ª	.	±	.	Ns.
	PEDAGOGÍA	0ª	.	±	.	
C95	COREOGRAFIA	15	2,60	±	2,063	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,54	±	1,411	
C96	COREOGRAFIA	15	2,13	±	1,407	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,10	±	1,188	
C97	COREOGRAFIA	15	2,60	±	1,765	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,77	±	1,111	
C98	COREOGRAFIA	15	2,00	±	1,309	Ns.

RESULTADOS

	PEDAGOGÍA	38	2,34	±	1,279	
C99	COREOGRAFIA	15	2,27	±	0,799	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,42	±	1,081	
C100	COREOGRAFIA	14	1,57	±	0,646	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,97	±	0,873	
C101	COREOGRAFIA	15	1,53	±	0,743	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,95	±	1,207	
C102	COREOGRAFIA	15	1,73	±	0,884	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,74	±	0,880	
C103	COREOGRAFIA	15	1,27	±	0,458	**
	PEDAGOGÍA	38	1,71	±	0,565	
C104	COREOGRAFIA	15	3,33	±	1,175	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,92	±	1,546	
C105	COREOGRAFIA	15	2,73	±	1,831	*
	PEDAGOGÍA	38	4,08	±	2,110	
C106	COREOGRAFIA	15	1,47	±	0,516	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,59	±	1,292	
C107	COREOGRAFIA	15	1,33	±	0,488	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,31	±	0,614	
C108	COREOGRAFIA	15	2,47	±	1,060	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,79	±	0,894	
C109	COREOGRAFIA	15	2,60	±	1,242	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,59	±	1,251	
C110	COREOGRAFIA	15	1,13	±	0,516	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,26	±	0,715	
C111	COREOGRAFIA	15	2,00	±	1,464	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,41	±	1,093	
C112	COREOGRAFIA	15	2,47	±	1,302	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,18	±	1,430	
C113	COREOGRAFIA	15	2,27	±	1,534	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,62	±	1,184	
C114	COREOGRAFIA	15	6,00	±	1,309	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	5,18	±	2,151	
C115	COREOGRAFIA	15	1,93	±	1,438	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,85	±	1,663	
C116	COREOGRAFIA	15	4,67	±	2,024	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	5,28	±	2,384	
C117	COREOGRAFIA	15	2,00	±	1,648	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,87	±	1,542	
C118	COREOGRAFIA	15	2,73	±	1,387	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,74	±	1,163	
C119	COREOGRAFIA	1	6,00	±	.	Ns.
	PEDAGOGÍA	3	3,33	±	0,577	
C120	COREOGRAFIA	15	3,13	±	1,727	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,10	±	1,603	
C121	COREOGRAFIA	15	1,40	±	0,632	*
	PEDAGOGÍA	39	2,18	±	1,374	
C122	COREOGRAFIA	15	3,33	±	1,633	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,97	±	1,885	
C123	COREOGRAFIA	15	1,87	±	0,834	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	2,24	±	1,731	
C124	COREOGRAFIA	15	2,93	±	1,944	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	3,00	±	1,717	
C125	COREOGRAFIA	15	1,87	±	1,552	Ns.

RESULTADOS

	PEDAGOGÍA	39	2,05	±	1,761	
C126	COREOGRAFIA	15	2,73	±	2,314	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	4,05	±	2,544	
C127	COREOGRAFIA	15	2,93	±	1,870	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,54	±	1,876	
C128	COREOGRAFIA	14	1,14	±	0,363	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,16	±	0,370	
C129	COREOGRAFIA	15	1,07	±	0,258	**
	PEDAGOGÍA	39	1,41	±	0,498	
C130	COREOGRAFIA	15	1,27	±	0,458	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,13	±	0,339	
C131	COREOGRAFIA	15	1,93	±	1,163	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,51	±	0,790	
C132	COREOGRAFIA	15	1,93	±	1,100	*
	PEDAGOGÍA	39	1,33	±	0,701	
C133	COREOGRAFIA	15	1,33	±	0,724	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,36	±	0,628	
C134	COREOGRAFIA	15	1,07	±	0,258	Ns.
	PEDAGOGÍA	38	1,08	±	0,273	
C135	COREOGRAFIA	15	2,07	±	1,223	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	2,46	±	1,636	
C136	COREOGRAFIA	15	1,27	±	0,704	Ns.
	PEDAGOGÍA	39	1,15	±	0,366	

Tabla 14. Consumo de alimentos en función de la especialidad cursada.

Ns.: No significativo; * $P < 0,05$; ** $P < 0,01$; *** $P < 0,001$

Si nos referimos a la distribución de diferencias entre los distintos grupos con respecto del total (13 diferencias), Tabla 15, encontramos un 23,07% de diferencias en los grupos I y III, un 7,69% en el grupo V, un valor de 15,4% en los grupos VI, VII y IX y en el resto no hemos encontrado diferencias.

Analizando la tabla 15 podemos observar además, que el grupo con mayores diferencias es el grupo de los lácteos, seguido por el de las verduras y hortalizas, muy similar es el número de diferencias encontradas entre los alimentos del grupo de bollería y pastelería y el grupo con menores diferencias es el grupo V, constituido por legumbres y cereales. En los grupos II, IV y VIII no se han detectado diferencias significativas.

Grupo	Nº Aliment Diferen.	% Relat. Al grupo	% Absoluto
G I	3	20	23,07
G II	0	0	0
G III	3	16,7	23,07
G IV	0	0	0
G V	1	9,09	7,69
G VI	2	20	15,4
G VII	2	15,4	15,4
G VIII	0	0	0
G IX	2	11,12	15,4

Tabla 15. Porcentajes de diferencias absolutas y relativas según la especialidad.

Representando los datos recogidos en la tabla 15, obtenemos el siguiente gráfico:

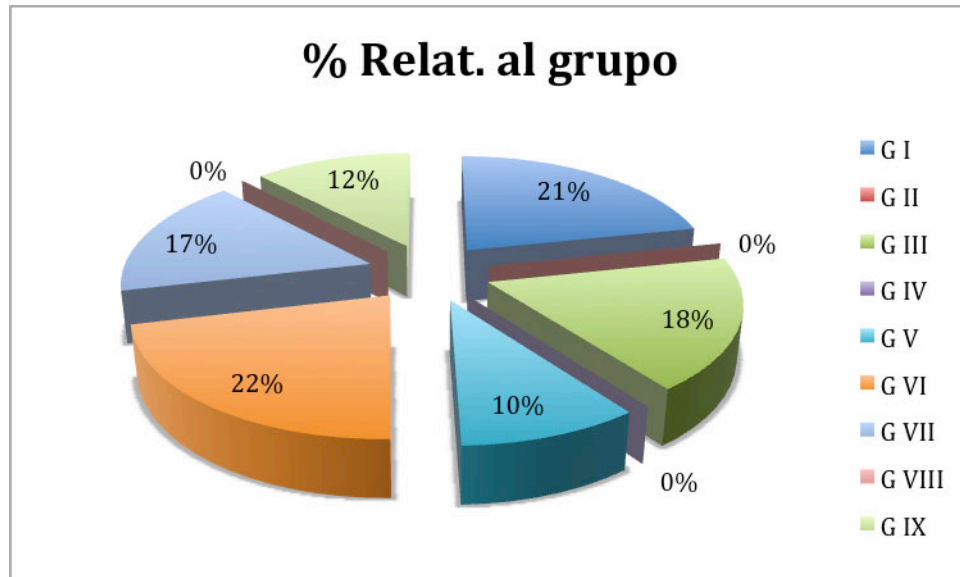


Gráfico 14. Diferencias significativas según la especialidad en base a cada grupo de alimentos

Teniendo en cuenta los porcentajes respecto al total de alimentos:

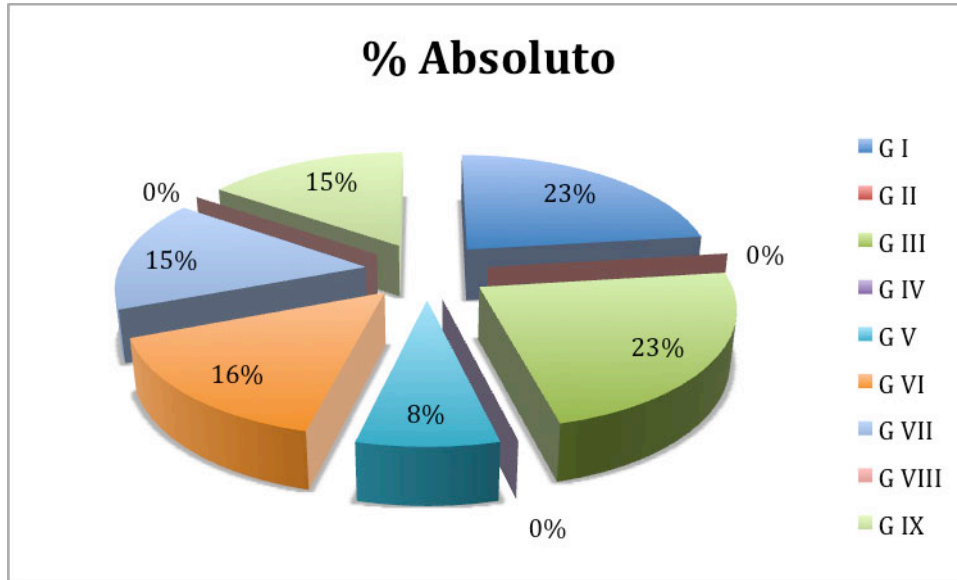


Gráfico 15. Diferencias significativas según la especialidad en base al total de diferencias.

4.7. Estudio de la ingesta de alimentos en función al consumo de alcohol.

En la siguiente tabla se reflejan los datos correspondientes a la altura, peso e índice de masa corporal de los sujetos de estudio en función del consumo o no de vino. Se puede observar que las diferencias entre los dos grupos no son significativas.

	No Wine (n= 15)		Wine (n= 57)		P
Talla	1,66	± 0,08	1,65	± 0,06	Ns.
Peso	59,52	± 11,8	59,72	± 7,13	Ns.
BMI	21,38	± 2,69	22,02	± 2,05	Ns.

Tabla 16. Relación de parámetros (peso, talla, BMI) en función del consumo de alcohol.

Ns.: No significativo;

La tabla 17 presenta las diferencias más significativas en la ingesta de alimentos respecto a los dos grupos anteriores: los que consumían alcohol y los que no lo hacían.

En ella se observa un mayor consumo de los participantes que ingieren vino de los siguientes alimentos:

GRUPO I: LÁCTEOS

No se han encontrado diferencias significativas.

GRUPO II: HUEVOS, CARNE PESCADOS

No se han encontrado diferencias significativas.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS

Del grupo de las verduras, encontramos que los sujetos que consumen alcohol también ingieren cantidades significativamente superiores de acelgas y espinacas (C39), col, coliflor y brócolis (C40), judías verdes (C44), berenjenas, calabacines y pepinos (C45), pimientos (C46), gazpacho andaluz (C48), otras verduras (C49), cebolla (C50) y ajo (C51). Esto supone un 50% de los alimentos de este grupo con diferencias significativas.

GRUPO IV: FRUTA

En el grupo de la fruta, se observa un mayor consumo significativo de manzanas o peras (C59) y uvas (C66). Constituyen el 12,5% de los alimentos del grupo.

GRUPO V: CEREALES Y LEGUMBRES

Respecto a legumbres y cereales solo encontramos diferencia significativas en la ingesta de pan negro o integral (C78). Esto representa el 9,09% de los alimentos del grupo V.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS:

En el grupo de aceites y grasas no se han encontrado diferencias significativas entre estos dos grupos. Tampoco en el de bollería y pastelería.

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA

No se encuentran diferencias significativas

GRUPO VIII: MISCELÁNEA.

En el de miscelánea, se observa mayor consumo de azúcar (C115) y snacks (C117). Constituye el 16,67% de los alimentos de este grupo.

GRUPO IX: BEBIDAS.

En el grupo de bebidas se encuentra un gran número de alimentos de mayor consumo por parte del segundo grupo, siendo estos el mosto (C127), vino rosado (C128), El vino moscatel (C129), el vino tinto joven (C130), vino tinto añejo (C 131), vino blanco (C132), cava (C 133),

licores (C 135) y destilados (C136). Al igual que en el grupo II, representa el 50% de los alimentos de su grupo.

Tabla 17. Relación de consumos de alimentos en función del consumo de alcohol.

	No Wine (n= 15)		Wine (n= 57)		P		
C39	1,60	±	0,737	2,31	±	1,030	*
C40	1,07	±	0,258	1,89	±	1,110	**
C44	1,53	±	0,834	2,42	±	1,500	*
C45	1,53	±	0,743	2,54	±	0,884	***
C46	1,67	±	0,900	2,53	±	1,289	*
C48	1,47	±	0,915	2,08	±	1,085	*
C49	1,33	±	0,488	2,41	±	1,568	**
C50	2,20	±	1,424	3,59	±	1,585	**
C51	2,13	±	1,187	3,33	±	1,611	*
C59	2,86	±	1,167	3,79	±	1,321	*
C66	1,53	±	0,915	2,21	±	1,301	*
C78	1,67	±	1,345	3,61	±	2,112	**
C115	1,40	±	1,298	2,05	±	1,669	*
C117	1,13	±	0,352	2,21	±	1,735	**
C127	1,33	±	0,617	3,15	±	1,940	***
C129	1,00	±	0,000	1,44	±	0,502	**
C130	1,00	±	0,000	1,23	±	0,427	*
C131	1,07	±	0,258	1,85	±	0,988	**
C132	1,07	±	0,258	1,67	±	0,955	**
C133	1,00	±	0,000	1,49	±	0,721	**
C135	1,40	±	0,632	2,72	±	1,621	**
C137	1,80	±	0,561	2,34	±	0,815	*

Tabla 17. Relación de consumos de alimentos en función del consumo de alcohol.

* $P<0,05$; ** $P<0,01$; *** $P<0,001$; Wine= 1: Personas que no consumen alcohol; Wine= 2: Personas que sí consumen alcohol; 1: 1-3 veces al mes; 2: 1 vez a la semana; 3: 2-4 veces a la semana; 4: 5-6 veces a la semana; 5: 1 vez al día; 6: 2-3 veces al día; 7: 4-6 veces al día; 8: más de 6 veces al día.

Revisando los porcentajes relativos en cada grupo, podemos apreciar que los grupos III (verduras y hortalizas) y IX (bebidas), presentan valores idénticos en los alimentos con diferencias significativas, de un 50%. El grupo de miscelánea alcanza el segundo valor más alto, con un 16,67%, seguido del grupo IV (frutas) y el menor valor se encuentra en el grupo de los cereales y legumbres. En los grupos I, II, VI y VII no se han detectado diferencias significativas.

En valores absolutos, vemos que los grupos III y IX vuelven a coincidir con el mismo porcentaje, 37,5%, los grupos IV y VIII también coinciden con un 8,34% y el grupo V obtiene un 4,17%.

Estos valores se recojen en la tabla 18.

Grupo	Nº Aliment Diferen.	% Relat. al grupo	% Absoluto
G I	0	0	0
G II	0	0	0
G III	9	50	37,5
G IV	2	12,5	8,34
G V	1	9,09	4,17
G VI	0	0	0
G VII	0	0	0
G VIII	2	16,67	8,34
G IX	9	50	37,5

Tabla 18: Porcentajes relativos y absolutos de consumo de alimentos en función de la ingesta de alcohol.

Representando los datos de la tabla 16 en diagramas obtenemos:

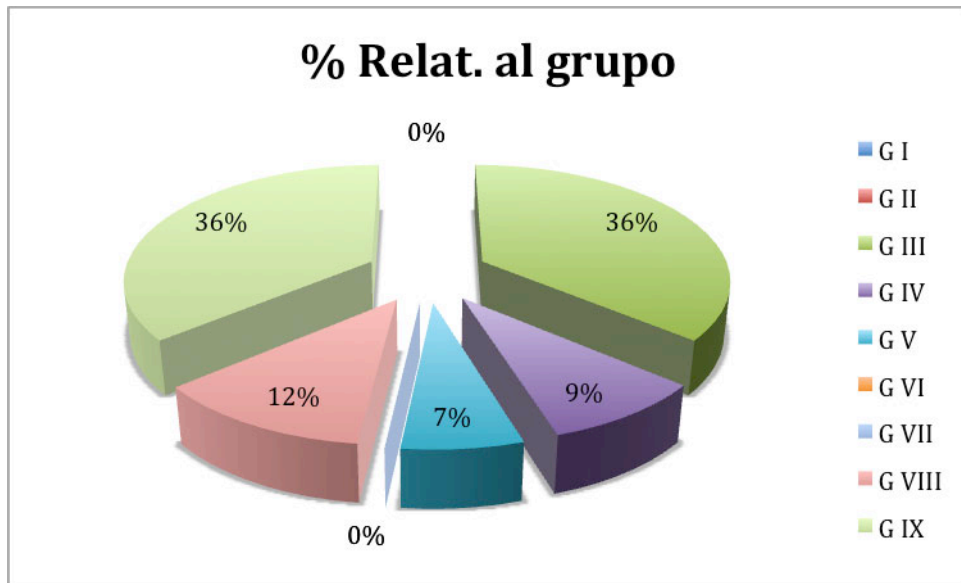


Gráfico 16. Diferencias significativas entre sujetos que consumen o no alcohol respecto a cada grupo de alimentos.

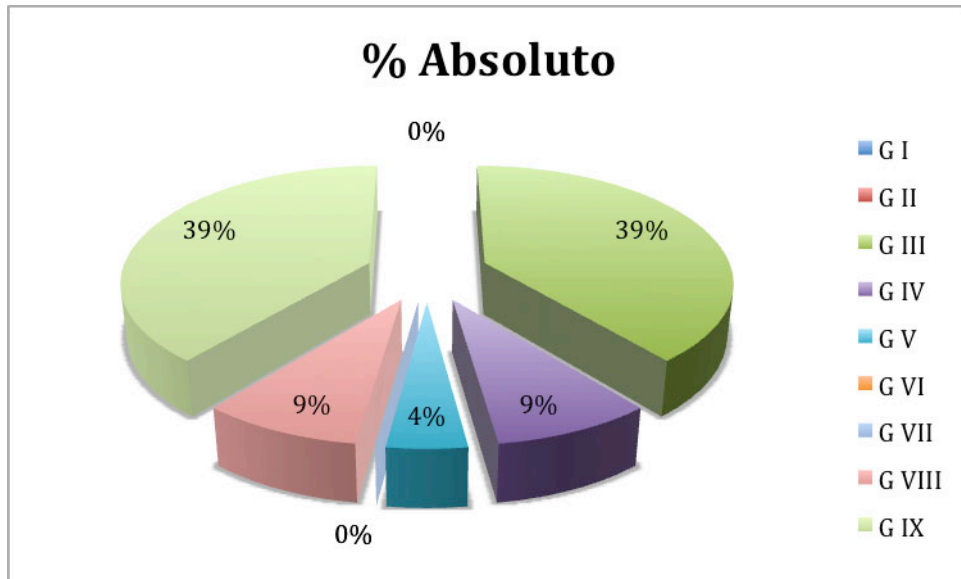


Gráfico 17. Diferencias significativas entre sujetos que consumen o no alcohol respecto al global de diferencias encontradas.

Una vez analizados los datos correspondientes a todas las variables, podemos resumir las diferencias significativas encontradas:

	Estudio	Nº Diferencias Signif.
I	Consumo Alim./ Género	32
II	Consumo Alim./ Edad	28
III	Consumo Alim./ Estilo	14
IV	Consumo Alim./ Especialid.	13
V	Consumo Alim./ Alcohol.	23

Tabla 19: Diferencias Significativas en cada estudio realizado.

Estos datos se pueden referir, bien al total de diferencias encontradas, o al total de alimentos presentes en el cuestionario. Los resultados porcentuales se recogen en la tabla 20.

En esta tabla observamos cómo el mayor número de diferencias se encuentran en función del género, seguido por la edad y el consumo de alcohol. Los índices más bajos corresponden a las diferencias por estilos y por especialidad.

Estudio	Nº Diferencias	% relativo	% alimentos
I	32	29,09	23,53
II	28	25,45	20,59
III	14	12,73	10,29
IV	13	11,82	9,56
V	23	20,91	16,91

Tabla 20. Diferencias significativas encontradas por estudio en porcentajes

Representando estos datos de forma gráfica obtenemos los gráficos 18 y 19.

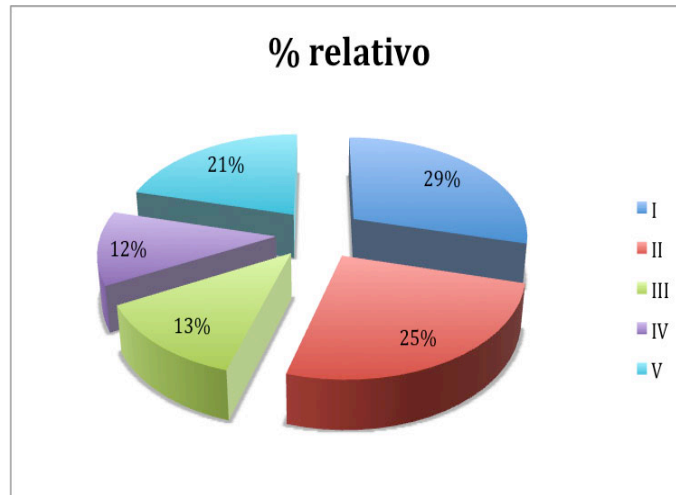


Gráfico 18. Porcentajes relativos de diferencias entre estudios.

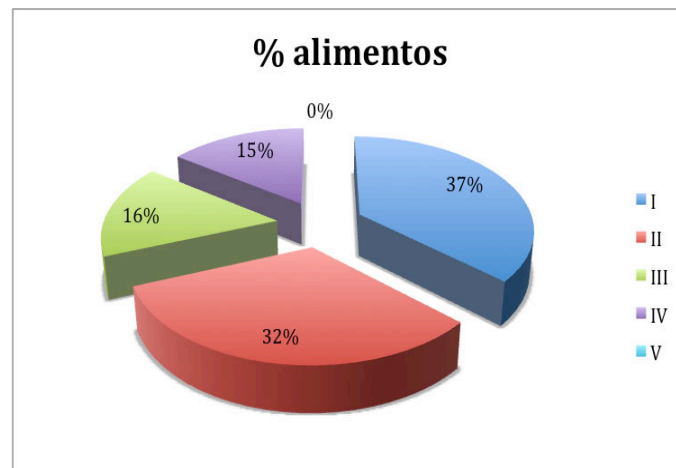


Gráfico 19. Porcentajes absolutos de diferencias entre estudios, referidos al total de alimentos.

4.8. Estudio del consumo de alimentos sanos

Teniendo en cuentas las recomendaciones de la OMS, podemos considerar como alimentos sanos del cuestionario los siguientes:

GRUPO	ALIMENTOS
I	C 2, C 3, C 8, C13
II	C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38
III	(de C 39 a C 56)
IV	(de C 57 a C 72)
V	C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80
VI	de C 84 a C 90
VII	ningún alimento
VIII	C 109
IX	C 121, C 122, C 126

Tabla 21: Alimentos sanos por grupo de alimento.

4.8.1. Análisis del consumo de alimentos sanos en función del género:

Analizando por grupos el consumo de alimentos sanos en función del género obtenemos los siguientes datos (Tabla 22).

GRUPO I: LÁCTEOS (C 2, C 3, C 8, C13)

En este grupo la totalidad de alimentos sanos son consumidos en mayor cantidad por las mujeres, existiendo además dos diferencias significativas.

GRUPO II: HUEVOS, CARNE Y PESCADOS (C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38).

Encontramos 7 alimentos sanos más consumidos por las mujeres y 5 por los hombres, encontrándose una sola diferencia significativa.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS (de C 39 a C 56)

En este grupo encontramos 17 alimentos sanos más consumidos por las mujeres y un por los hombres, se encuentran 3 diferencias significativas.

GRUPO IV: FRUTAS (de C 57 a C 72)

Se observa mayor compensación entre hombres y mujeres, siendo 9 los alimentos sanos más consumidos por las mujeres y 7 por los hombres. Se encuentran dos diferencias significativas.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES (C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80).

Aparecen 3 alimentos más consumidos por los hombres, correspondientes a las legumbres, y 3 más consumidos por las mujeres, que consisten en cereales integrales y guisantes.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS (de C 84 a C 90).

Encontramos 3 alimentos sanos más consumidos por hombres y 4 por mujeres. Aparece una diferencia significativa.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA (C 109)

En este grupo el único alimento sano presente es más consumido por mujeres.

GRUPO IX: BEBIDAS (C 121, C 122, C 126).

Los tres alimentos sanos de este grupo son más consumidos por hombres.

En la siguiente tabla se reflejan los porcentajes de consumo de alimentos sanos de hombres y mujeres, primero en relación a los alimentos de su grupo y a continuación en relación al total de alimentos sanos encontrados (67 alimentos).

RESULTADOS

GRUPO	%Hombres/grupo	%Mujeres/grupo	%Hombres/total	%Mujeres/total
I	0	100	0	5,97
II	41,67	58,33	7,46	10,45
III	5,05	94,95	1,5	25,37
IV	43,75	56,25	10,44	13,43
V	50	50	4,48	4,48
VI	42,86	57,14	4,48	5,97
VIII	0	100	0	1,49
IX	100	0	4,48	0

Tabla 22. Comparativa entre el consumo de alimentos sanos en función del género.

Reflejando estos datos de forma gráfica, obtenemos:

Teniendo en cuenta los valores de consumo máximo en función del género respecto a los alimentos sanos de cada grupo:

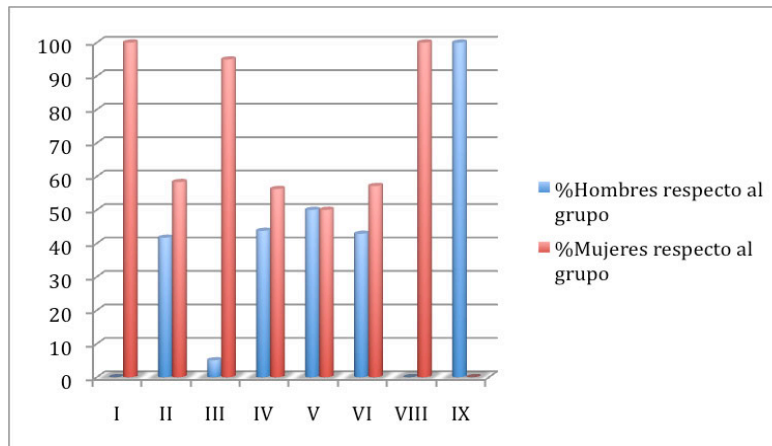


Gráfico 20. Comparación del consumo máximo de alimentos sanos por grupo en función del género.

Representando el porcentaje de consumos máximos en función del género respecto al total de alimentos sanos:

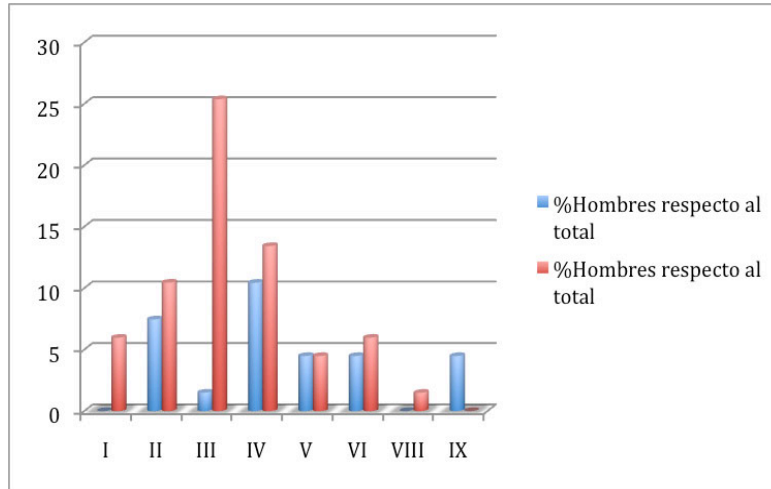


Gráfico 21. Comparación del consumo máximo de alimentos sanos en función del género.

En total, los hombres de la población estudiada consumen un total de 22 alimentos sanos diferentes, lo que supone un 32,84% de alimentos sanos con mayor consumo, frente a las mujeres donde se han encontrado un mayor consumo en 45 de ellos, constituyendo el 67,16%.

4.8.2. Análisis del consumo de alimentos sanos en función de la edad

GRUPO I: LÁCTEOS (C 2, C 3, C 8, C13)

En este grupo se observa un mayor consumo del grupo 3 en 3 alimentos, siendo en ellos el grupo 1 el de menor consumo, y en uno de los alimentos se invierte el consumo de ambos grupos.

GRUPO II: HUEVOS, CARNE Y PESCADOS (C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38).

En este grupo encontramos que en 6 alimentos el grupo de máximo consumo es el 3 y el menor el 2. En 3 alimentos el grupo 1 es el de mayor consumo frente al mínimo del grupo dos; en 1 alimento es el máximo consumo del grupo 1 y mínimo el 3; en otro alimento el consumo máximo es en el grupo 2.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS (de C 39 a C 56)

En este grupo se observa que en 12 alimentos el consumo máximo se realiza por parte del grupo 3 y el mínimo por el grupo 1; en otros 5 alimentos vuelve a tener el consumo máximo el grupo 3 frente al mínimo del grupo 2 y en un caso el máximo consumo es del grupo 2 frente al mínimo del 1.

GRUPO IV: FRUTAS (de C 57 a C 72)

En este grupo observamos que en 6 alimentos el consumo máximo es del grupo 1 frente al mínimo del 3; en 5 alimentos el consumo máximo es por parte del grupo 3 frente al mínimo del dos; en dos de ellos el máximo consumo es del 1 y el mínimo del 2 y en un alimento el consumo máximo es del grupo 3 frente al mínimo del 1.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES (C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80).

En este grupo se encuentra un consumo máximo del grupo 1 frente un mínimo del 2 en 2 de los alimentos; en tres alimentos el máximo es del grupo 3 frente al mínimo del 2 y en uno de los alimentos hay un máximo consumo del 2 frente al mínimo del grupo 1.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS (de C 84 a C 90).

En este grupo los consumos máximos y mínimos están más repartidos, resultando un total de máximos consumos para el grupo 1 en 1 alimento, para el grupo 2 en 3 alimentos y del grupo 3 en otros 3 alimentos. Respecto a los consumos mínimos, encontramos el grupo 1 en 3 alimentos, el grupo 2 en 1 alimento y el grupo 3 en 2 alimentos.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA (C 109)

Se observa un máximo consumo del grupo 1 y un mínimo del grupo 3.

GRUPO IX: BEBIDAS (C 121, C 122, C 126).

En todos los alimentos sanos de este grupo el consumo máximo lo realiza el grupo 1 y el mínimo el 3.

Recogiendo los consumos máximos y mínimos en cada grupo de edad (Tabla 23), obtenemos los siguientes valores totales:

RESULTADOS

GRUPO	Grupo 1:	Grupo 1:	Grupo 2:	Grupo 2:	Grupo 3:	Grupo 3:
	C. Máx.	C. Mín.	C. Máx.	C. Mín.	C. Máx.	C. Mín.
I	3	1	0	0	1	3
II	4	0	1	9	6	1
III	0	13	1	5	17	0
IV	8	1	0	5	4	3
V	2	1	1	5	3	0
VI	1	3	3	1	3	2
VIII	1	0	0	0	0	1
IX	3	0	0	0	0	3
TOTAL	22	19	6	25	31	13

Tabla 23. Consumos máximos y mínimos en cada grupo de edad

Atendiendo al total de consumos máximos y mínimos por grupos de edad obtenemos el siguiente gráfico, que nos da una orientación sobre el consumo de alimentos sanos de la población estudiada respecto a la edad (Gráfico 22).

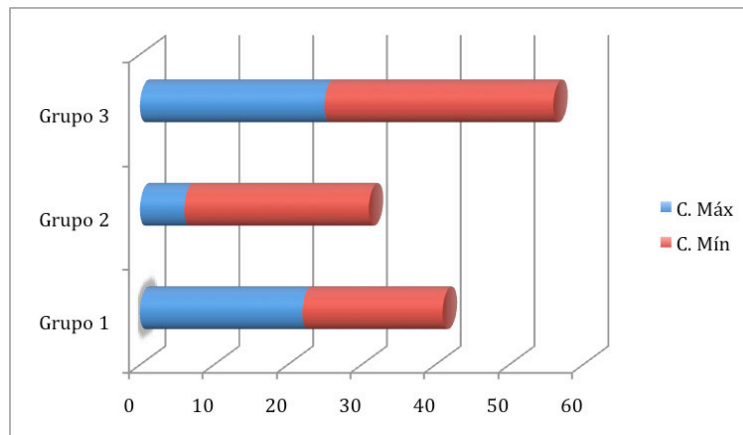


Gráfico 22. Consumos máximos y mínimos por grupos de edad.

4.8.3. Análisis del consumo de alimentos sanos en función del estilo de danza

Al ser la Danza Clásica , seguida muy de cerca por la Danza Española, las más exigentes desde el punto de vista estético, debería esperarse diferencias en el consumo de alimentos sanos respecto a los estilos de Danza Contemporánea y Flamenco. Hemos revisado los datos de la tabla 10 para analizar qué estilos consumen más cantidad de alimentos sanos y cuáles menos, los datos obtenidos se recogen en la tabla 24.

Haciendo un recuento por grupos, se observa:

GRUPO I: LÁCTEOS (C 2, C 3, C 8, C13)

Se han detectado consumos máximos de 2 alimentos en Danza Clásica, 1 alimento en Danza Contemporánea, 1 en Danza Española y ningún alimento en el estilo de Baile Flamenco. Los consumos mínimos de alimentos sanos de este grupo dan 1 mínimo en baile Flamenco, 3 en Danza Contemporánea y 1 en Danza Española. Por tanto los alumnos de Danza Contemporánea son los que menos alimentos lácteos sanos consumen frente a los de Danza Clásica.

GRUPO II: HUEVOS, CARNE Y PESCADOS (C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38).

En este grupo el estilo que más consumos máximos presente es el de Danza Española, con 7 alimentos, seguido de Flamenco con 4, Danza Clásica con 1 alimento sano y la Danza Contemporánea no presenta ningún consumo máximo. Respecto a los mínimos, la Danza

Contemporánea presenta consumos mínimos en 8 alimentos sanos, el Baile flamenco en 3, la Danza Española en 1 y la Danza Clásica no presenta ningún consumo mínimo.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS (de C 39 a C 56)

En el grupo de verduras y hortalizas, los alumnos de Danza Contemporánea son los que presentan mayor número de consumos máximos, en 8 alimentos, los de Danza Clásica en 7 alimentos, la Danza Española 3 y el Baile Flamenco presenta un solo alimento sano con consumo máximo.

Respecto a los consumos mínimos, se observa el Baile Flamenco con 8 alimentos, seguido de la Danza Contemporánea con 5, la Danza Española con 4 y el estilo de Danza Clásica con 2 alimentos.

GRUPO IV: FRUTAS (de C 57 a C 72)

En este grupo se sitúa en primer lugar el Flamenco con 7 consumos máximos, a continuación encontramos la Danza Clásica con 6, la Danza Contemporánea con 4 máximos y por último la Danza Española con solo un consumo máximo. Los mínimos los encabeza la Danza Española con 6, seguido por la Danza Contemporánea con 5 consumos mínimos, la Danza Clásica con 4 y por último el Flamenco con un solo consumo mínimo.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES (C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80).

Respecto a los consumos máximos encontramos en este grupo la Danza Contemporánea y Española con 3 alimentos y los otros dos estilos con un consumo máximo cada uno. Los consumos mínimos aparecen en dos alimentos para la Danza Contemporánea y dos en el Flamenco y uno para cada uno de los restantes estilos.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS (de C 84 a C 90).

En este grupo encontramos 3 máximos en el estilo de Danza Clásica, 2 en Danza Española y los en otros dos estilos se encuentra un consumo máximo en cada uno. Los consumos mínimos aparecen sobre todo en Danza Contemporánea, con 6 alimentos, el baile Flamenco con 3, la Danza Española con 1 y en la danza Clásica no existe ningún consumo mínimo.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA (C 109)

En este grupo el consumo máximo vuelve a aparecer en Danza Clásica y el mínimo en Danza Contemporánea.

GRUPO IX: BEBIDAS (C 121, C 122, C 126).

En el grupo de las bebidas, aparece un alimento con consumo máximo en los estilos Danza Clásica, Contemporánea y Flamenco y ningún máximo en danza Española. Los mínimos aparecen 2 en danza Contemporánea, 1 en Danza Clásica y 1 en Baile Flamenco.

RESULTADOS

Estos datos de consumos máximos y mínimos en alimentos sanos en función del estilo se recojen en la siguientes tablas:

Consumos máximos, porcentaje respecto a los alimentos sanos de cada grupo:

GRUPO	D. Clásica		D. Contemporánea		D. Española		B. Flamenco	
	Nº Máx.	%	Nº Máx.	%	Nº Máx.	%	Nº Máx.	%
I	2	50	1	25	1	25	0	0
II	1	8,34	0	0	7	58,34	4	33,34
III	7	36,84	8	42,11	3	15,79	1	5,26
IV	6	33,34	4	22,23	1	5,56	7	38,89
V	1	12,5	3	37,5	3	37,5	1	12,5
VI	3	42,86	1	14,29	2	28,57	1	14,29
VIII	1	100	0	0	0	0	0	0
IX	1	33,33	1	33,33	0	0	1	33,33
TOTAL (72Máx)	22	30,56	18	25	17	23,62	15	20,83

Tabla 24. Consumos máximos de alimentos sanos por grupo. Distribución de consumos máximos totales.

Si representamos los datos de máximos por grupos de alimentos y por estilos:

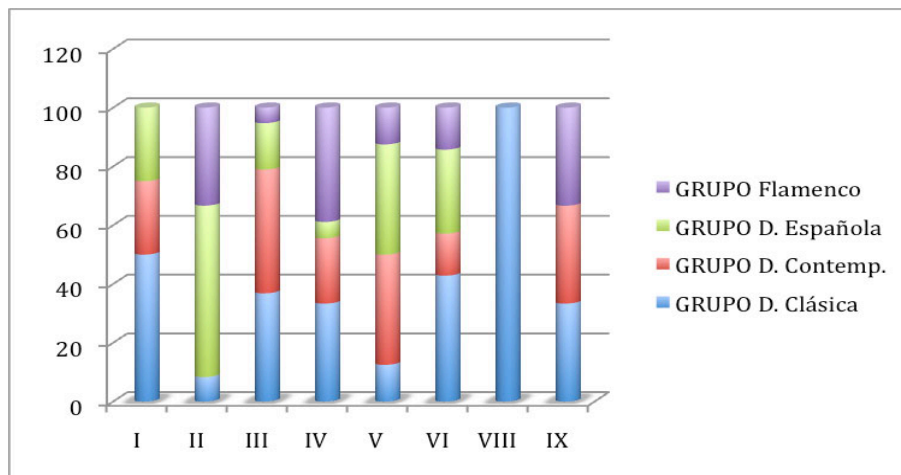


Gráfico 23. Porcentajes de máximos por grupos en función del estilo.

Teniendo en cuenta el total de consumos máximos (72), se observa que el estilo con mayor número de consumos máximos de alimentos sanos es el de Danza Clásica (30,56%), seguido de la Danza Contemporánea (25%), la Danza Española (23,62%) y por último el Flamenco (20,83%).

Consumos mínimos, porcentaje respecto a cada grupo:

GRUPO	D. Clásica		D. Contemporánea		D. Española		B. Flamenco	
	Nº Mín.	%	Nº Mín.	%	Nº Mín.	%	Nº Mín.	%
I	0	0	3	60	1	20	1	20
II	0	0	8	66,67	1	8,34	3	25
III	2	10,52	5	26,32	4	21,05	8	42,11
IV	4	25	5	31,25	6	37,5	1	6,25
V	1	16,67	2	33,34	1	16,67	2	33,34
VI	0	0	6	60	1	10	3	30
VIII	0	0	1	100	0	0	0	0
IX	1	25	2	50	0	0	1	25
TOTAL (76 Mín)	8		32		14		22	

Tabla 25. Consumos mínimos alimentos sanos por grupo. Distribución de consumos máximos totales.

Se puede observar en esta tabla, atendiendo a los porcentajes totales, que el estilo de Danza Contemporánea es el que presenta mayor consumo mínimos de alimentos sanos, seguido por el Baile Flamenco, la Danza Española y por último la Danza Clásica

Representando gráficamente los resultados porcentuales por estilos, referidos a los consumos mínimos de los alimentos sanos de cada grupo obtenemos el siguiente gráfico:

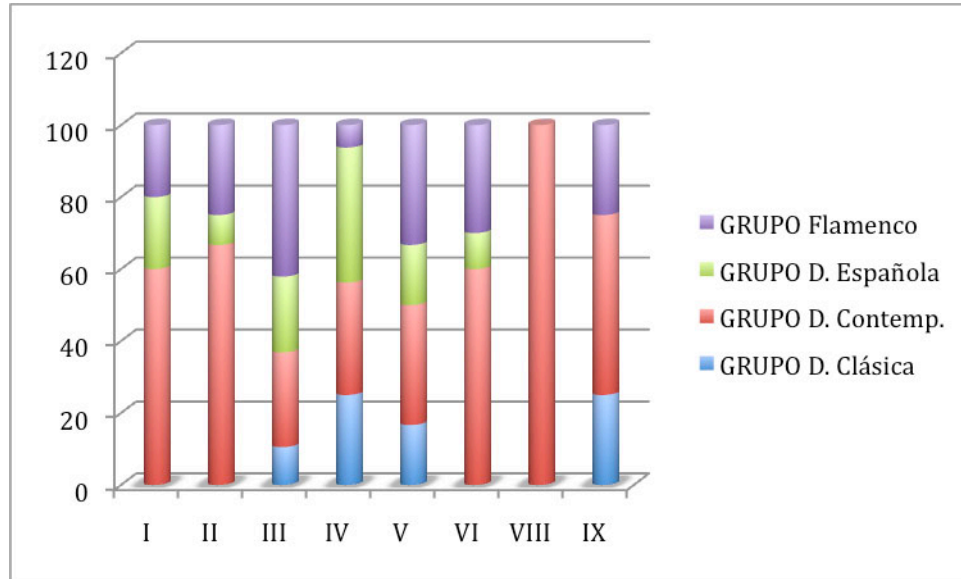


Gráfico 24. Porcentajes de mínimos por grupos en función del estilo.

4.8.4. Análisis del consumo de alimentos sanos en función de la especialidad

Por último realizaremos un análisis de consumos máximos y mínimos de alimentos sanos basados en los datos de la tabla 10, que permitirá realizar una comparativa en el consumo de alimentos sanos entre las especialidades de Coreografía y Pedagogía.

GRUPO I: LÁCTEOS (C 2, C 3, C 8, C13)

En este grupo se recogen 3 consumos máximos en la especialidad de Pedagogía y uno en la de coreografía.

GRUPO II: HUEVOS, CARNE Y PESCADOS (C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38).

En el grupo II existen 6 máximos en el grupo de pedagogía y 6 en el de coreografía.

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS (de C 39 a C 56)

En este grupo encontramos dos alimentos sanos con mayor consumo por parte de la especialidad de Pedagogía y 16 en la de Coreografía.

GRUPO IV: FRUTAS (de C 57 a C 72)

Encontramos un mayor consumo de alimentos sanos en la especialidad de Coreografía, con un total de 13 alimentos, frente a 3 en la especialidad de Pedagogía.

GRUPO V: LEGUMBRES Y CEREALES (C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80).

En este grupo se encuentran dos alimentos con mayor consumo en la especialidad de Pedagogía, correspondientes ambos a dos legumbres, en el caso de las alubias encontramos igual consumo en ambas especialidades y los cereales integrales y guisantes son más consumidos por los alumnos de Coreografía.

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS (de C 84 a C 90).

Se encuentra en la especialidad de Pedagogía mayor consumo de alimentos de este grupo, con 5 alimentos, frente a 2 en la otra especialidad.

GRUPO VIII: MISCELÁNEA (C 109)

El mayor consumo lo realiza la especialidad de Coreografía.

GRUPO IX: BEBIDAS (C 121, C 122, C 126).

El consumo de alimentos sanos de este grupo es el doble en Pedagogía que en Coreografía.

Recogemos estos valores en la tabla 22, donde se reflejan a su vez los porcentajes respecto a cada grupo y al total de alimentos sanos (67 alimentos).

GRUPO	%Ped./grupo	%Coreo./grupo	%Ped./Total	%Coreo./Total
I	75	25	4,48	1,49
II	50	50	8,96	8,96
III	11,12	88,89	2,99	23,88
IV	18,75	81,25	4,48	19,40
V	40	60	2,99	4,48
VI	71,43	28,57	7,46	2,99
VIII	0	100	0	1,49
IX	66,67	33,33	2,99	1,49

Tabla 26. Porcentajes respecto a cada grupo y al total de alimentos sanos

En total, los alumnos de la especialidad de Pedagogía realizan mayor consumo de 23 alimentos sanos (34,33%) frente a 43 (64,18%) de mayor consumo en la especialidad de Coreografía.

Representando en gráficos los datos de la tabla 26, obtenemos los siguientes gráficos:

Valores de mayor consumo de alimentos sanos respecto a cada grupo:

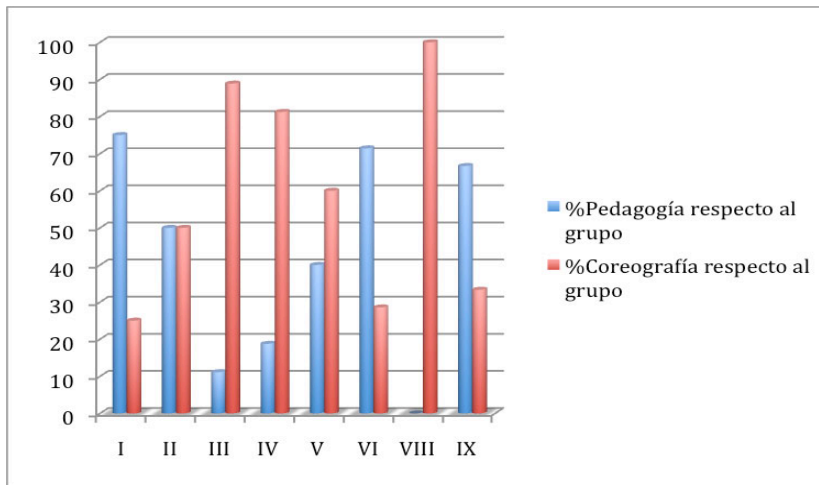
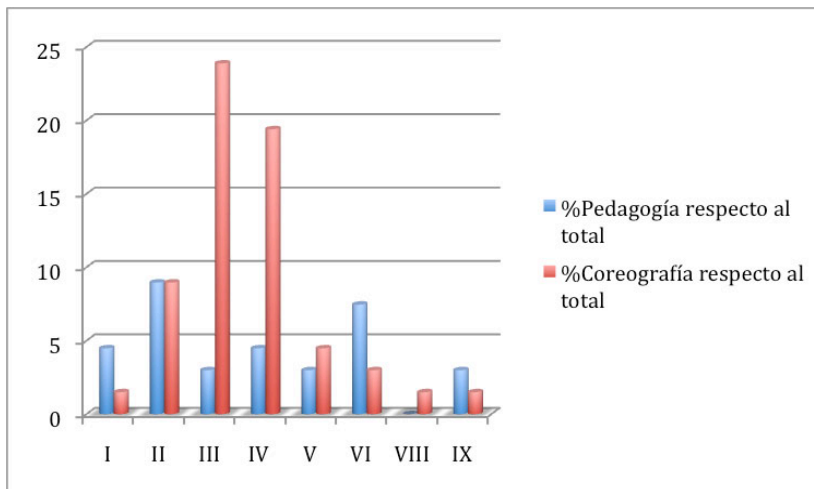


Gráfico 25. Valores de máximo consumo de alimentos sanos por grupo de alimentos.

Valores de menor consumo de alimentos sanos respecto al total de alimentos sanos:



Gráfica 26. Valores de máximo consumo de alimentos sanos respecto al total de alimentos.

4.9. Estudio del consumo de suplementos alimenticios

De los 72 alumnos que conforman la población del estudio, tan solo 9 indican la ingesta de suplementos alimenticios, esto representa el 12,5% de los alumnos del estudio. De estos, 4 alumnos pertenecen al estilo de Danza Clásica, 2 al del Danza Española y dos a Flamenco. Ninguno de los alumnos del estilo de Danza Contemporánea indica el consumo de suplementos alimenticios (Tabla 23.)

Respecto al tipo de suplemento, dos de ellos consumen Hierro, los dos pertenecen a la especialidad de Danza Clásica, tres alumnos consumen vitaminas, cada uno de un estilo, otros dos jalea real, los dos alumnos de Flamenco, y uno de ellos un producto psicoestimulante para la mejora de la memoria y la atención.

Estilo	Hierro	Vitaminas	Jalea Real	Psicoestimulantes
D. Clásica	2	1	0	0
D. Española	0	1	0	1
Flamenco	0	1	2	0

Tabla 27. Consumo de Suplementos Alimenticios por estilo.

DISCUSIÓN



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

5. DISCUSIÓN

Existen varios estudios que versan sobre la alimentación en deportistas (Aerenhout, 2011; Davis, 1989; Jáuregui, 2008; Lun, 2009; Mc Ardle, 1990; Magkos, 2003).

Otros estudian los hábitos nutricionales en poblaciones universitarias (Arroyo, 2006; Bollat, 2008; Durá-Travé, 2011; García, 2002; Martínez, 2005; Montero, 2006; Ortiz, 2012; Yahia, 2008)

También los hay que analizan aspectos relacionados con la ingesta de alimentos en bailarines, generalmente de Danza Clásica (Bettle, 1998; Calabrese, 1982; Cohen, 1982a; Cohen, 1985; Costa, 2009; Cuesta, 1993; Dotti, 2002).

Los estudios de Koutedakis (2004) y Peterson (1986) relacionan los hábitos nutricionales de atletas con los de los bailarines de Danza Clásica.

Por último se han encontrado numerosos estudios que se ocupan de los trastornos en la conducta Alimentaria (Dotti, 2002; Estanol, 2013; Garner, 1987; Hamilton, 1991; Le Grange, 1995; O Campo, 1989; Ravaldi, 2003; Ringham, 2006) ésto nos orienta hacia la presuposición de que los hábitos nutricionales de los bailarines no son del todo adecuados.

No se encuentran muchos estudios que se ocupen de los estilos de Danza Española (Pozo, 2002), la Danza Contemporánea (Solomon, 1986a) y Baile Flamenco (Vargas, 2006 ;Pedersen, 2001), no siendo el principal objetivo el análisis de los hábitos nutricionales, sino la caracterización del perfil antropométrico y las necesidades energéticas de dichos estilos.

Se ha estudiado la ingesta de alimentos de 72 alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, único centro público de estudios Superiores de Danza de Andalucía. De ellos, 63 eran mujeres y 9 hombres. Las edades medias de la muestra fueron de 23 años para las mujeres y 25,43 para los hombres

5.1. Determinación de la altura, peso, edad e IMC

Respecto al IMC, ambos grupos se encuentran dentro del rango del peso normal, teniendo en cuenta las indicaciones de la OMS (2006) siendo $23,22 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$ para los hombres y $21,69 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$ en el caso de las mujeres. Sin embargo analizando los datos de este índice por estilos de danza, se observa que el 50% de las alumnas de Danza Clásica tiene un peso que se sitúa en el tercio inferior de la franja del peso normal; esto concuerda con el estudio de Koutedakis (2004), que registra un consumo de los bailarines de este estilo un 70-80% inferior al recomendado después de calcular su gasto energético. El resto se puede considerar con un peso óptimo y tan solo un alumno presenta un IMC de 26,02 (5,56%). En Danza Contemporánea el número de alumnos en la franja inferior del normopeso no llega al 30% y no se han detectado alumnos con sobrepeso. No hay que perder de vista que los alumnos de Danza Contemporánea suelen presentar mayor masa muscular y un desarrollo más completo de la parte superior del cuerpo, ya

que realizan trabajos de suelo, contrapesos, etc. La Danza Española es el único estilo que presenta alumnos con bajo peso (7,7%) y cerca del 20% en el tercio inferior del normopeso. Estos datos están acordes con las exigencias técnicas que requiere la Danza Española, tan elevadas o incluso superiores (ya que se trabajan variaciones coreográficas más largas a gran velocidad y la ejecución física del gesto técnico se dificulta además con el toque del palillo, o el manejo coordinado de otros elementos externos al cuerpo, como mantón, abanico o falda). También presenta el mismo porcentaje de sujetos con sobrepeso que con bajo peso. Podemos pensar que la Danza Española, aunque sus exigencias estéticas y energéticas no están tan estudiadas como en la Danza Clásica, se sitúa muy cerca de la misma. Por último el Baile Flamenco es el estilo que presenta mayor porcentaje de sobrepeso (28,5%) y no presenta alumnos con bajo peso, los alumnos con IMC en el tercio inferior del normopeso son los menos numerosos (19,05%).

Se ha estudiado el consumo de alimentos respecto a diversas variables: son el género, la edad, el estilo de danza y la especialidad, que se expone a continuación.

5.2. Consumo de alimentos en función del género

En la danza, las exigencias estéticas para la mujer son más rigurosas que para los hombres, esto es así en primer lugar por el papel tradicional de la figura de la mujer en este arte (etérea, delicada y femenina) y además por existir mayor número de mujeres que de hombres que realizan estudios de danza. Este hecho vuelve a reflejarse en la propia población del presente estudio, en la que el número de mujeres es 63 frente a 9 hombres. Debido a esto, la mayoría de

los estudios suelen centrarse en poblaciones de mujeres (Davis, 1989; Koutedakis, 1999; Micheli, 1984; Novak, 1978).

Esta desproporción tan acusada entre el número de hombres y mujeres incrementa ampliamente la competitividad y el nivel de dureza en la selección. También afecta a lo largo de los estudios (García-Dantas, 2013) y en el desarrollo de la vida profesional de la bailarina. Esto provoca en numerosos casos la aparición de Trastornos en la Conducta Alimentaria (TCA) en las bailarinas, especialmente en el estilo de Danza Clásica (Paredes, 2011; Rutzstein, 2010; Schluger, 2009; Torres, 2013).

Al realizar el análisis de los datos obtenidos por grupos de alimentos, podemos observar lo siguiente:

En el grupo de los lácteos se puede apreciar que las mujeres cuidan más la ingesta de alimentos con grasa que los varones, consumiendo éstas preferentemente alimentos desnatados. Esto puede deberse al mayor consumo calórico por parte de los hombres por su actividad escénica, ya que como se ha indicado todos ellos compaginan su estudios con actuaciones regulares. Los productos lácteos conforman un grupo de alto valor nutricional, importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales; pero el aporte más relevante de estos alimentos es el calcio (Durá, 2008).

En el caso de las proteínas, el consumo aparece bastante igualado entre hombres y mujeres en el grupo II, sin embargo en el grupo de las legumbres los hombres reflejan un mayor consumo de éstas que las mujeres; ésto puede aportarles las proteínas que no obtienen a través de alimentos de origen animal. Hay que tener presente que, si bien en Danza el desarrollo muscular del hombre en volúmen no es muy elevado, siguen necesitando mayor aporte de proteínas que las mujeres. El consumo de proteínas y la necesidad de consumir proteínas de más al realizar ejercicio físico ha sido un debate durante muchos años, hasta que se ha llegado a la conclusión de que los deportistas necesitan un mayor aporte de proteínas que aquellas personas que no realizan actividad física (Bean, 2005).

En el grupo de las verduras prácticamente todos los alimentos son más consumidos por las mujeres, mientras que en el grupo de la fruta el consumo por parte de mujeres y hombres está más compensado. Los alimentos de este grupo, junto con la fruta, son una sana fuente de hidratos de carbono, minerales, fibra y vitaminas. Su consumo regular diario previene enfermedades como el cáncer, la diabetes, la obesidad y para prevenir déficits de micronutrientes (Palacín, 2013).

Los cereales son más consumidos por las mujeres en general, así como los aceites (con una diferencia significativa en el consumo de aceite de oliva de orujo), exceptuando algunos casos puntuales, al igual que las grasas, en cuyo grupo a excepción del aceite de oliva y girasol y la manteca de cerdo (donde existe una diferencia significativa) cuyo mayor consumo es por parte de los hombres; el resto de alimentos son más consumidos por las mujeres. En este sentido, Carrero, Martín, Baró, Fonollá, Jiménez, Boza y López (2005), explican los efectos beneficiosos

del aceite para la salud. Del mismo modo, Layne, Goh, Jumpsen, Ryan, Chow y Clandinin (1996), afirman que un consumo mínimo de forma regular resulta bastante interesante, ya que existen pocos estudios sobre ellos.

En los alimentos de bollería y pastelería las diferencias significativas así como el consumo de éstos en general se atribuyen a los varones, así como de comida precocinada y bebidas sin alcohol. Las mujeres presentan mayor consumo de bebidas con alcohol, dándose en ellas todas las diferencias significativas encontradas en este grupo. Además, esta diferencia puede estar debida a la práctica de desayunar, que no todos lo hacen, y provoca que sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, encontrados en productos de alto contenido de azúcar y de ácidos grasos, como es la bollería y tantos otros que están directamente relacionados con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia, por su alto contenido calórico (Guerra, 2006).

Refiriéndonos a las diferencias significativas encontradas, el grupo donde mayor diferencias se encuentran es el I, con 7 diferencias (46,6% respecto al grupo), seguido de los grupos VII (46,15%) y IX (33,34%) con 6; con 3 diferencias tenemos los grupos II (13,04%), III (17,65%) y VIII (25%); con dos diferencias los grupos IV (13,34%) y VI (20%). Teniendo en cuenta la totalidad de alimentos las diferencias significativas se ponderan de la siguiente forma: 21,87% el grupo I, 18,75% los grupos VII y IX; 9,38% los grupos II, III y VIII y 6,25% los grupos IV y VI. EN el grupo V no se aprecian diferencias significativas.

5.3. Consumo de alimentos en función de la edad

Para realizar este análisis se dividió la población en tres franjas: grupo 1 (de 18-21 años), grupo 2 (22-25 años) y grupo 3 (26-32 años). Al analizar las diferencias significativas por grupo en cada tramo de edad, se encontraron diferencias entre los grupos 1 y 3 (50% de diferencias significativas), 2 y 3 (47,83% de diferencias) y 1 y 2 (4,17%).

Cabe destacar algunos comportamientos como la disminución del consumo de lácteos al aumentar la edad, en contraste con la ingesta de bebidas alcohólicas, cuyo consumo más elevado se realiza por el grupo 3. Del mismo modo el consumo de proteínas de origen animal va aumentando con la edad. El mayor consumo de verduras y hortalizas se da en los alumnos del grupo 3.

El consumo de frutos secos también aumenta con la edad, sin embargo son los más jóvenes los que mayor número de días toman fruta de postre y más consumo hacen de fruta en general. Se observa que las legumbres son consumidas por los más jóvenes y el consumo de los cereales se encuentra repartido entre todos los grupos. Los frutos secos son ricos en muchas vitaminas pero relacionado con la danza y la actividad física, el potasio (K) y magnesio (Mg), responsables de que se produzca el movimiento, junto a otros componentes (Wilmore y Costill, 2002).

Respecto a los alimentos del grupo de aceites y grasas, no se han encontrado diferencias significativas, aunque se puede observar que son los más jóvenes los que menos alimentos de

este grupo consumen. El consumo de bollería y pastelería tampoco presenta diferencias significativas, pero a diferencia del grupo anterior su consumo permanece constante en todos los grupos de edad.

Los alimentos del grupo VIII (Miscelánea) son más consumidos por los más jóvenes, mientras que en el grupo de las bebidas se puede observar que las bebidas sin alcohol son las más consumidas por los más jóvenes y las alcohólicas por parte de los sujetos del grupo 3.

Resumiendo, se ha observado que al avanzar en los estudios los sujetos disminuyen el consumo de lácteos, legumbres, frutas, salsas y snacks y aumentan el de alcohol, proteínas, frutos secos, vegetales y grasas. Esto puede tener parte de explicación en el hecho de que la gran mayoría de los alumnos proceden de otras provincias, por lo que al salir del seno de la familia y comenzar a vivir de forma independiente casi todos dejan de consumir menús tradicionales y hábitos más saludables como el consumo de fruta de postre van derivando hacia platos más rápidos y sencillos de preparar, como carnes, pescados y ensaladas. También consumen más alcohol ya que realizan más salidas de ocio y reuniones en pisos de estudiantes donde el alcohol siempre suele formar parte de la ingesta de bebidas. Debido a esto se considera muy positivo la inclusión en el currículo del Grado Superior de Danza asignaturas que permitan una formación específica en nutrición.

Por otra parte, al realizar menos horas de clases prácticas que en los estudios profesionales, se ven obligados a prescindir de algunos alimentos que les aportan un gran número de calorías pero no tienen tanta calidad nutritiva, como las salsas y los snacks.

5.4. Consumo de alimentos en función del estilo de danza de los alumnos

En los planes de estudio del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, los cuatro estilos de danza impartidos están equilibrados respecto a las horas de clases prácticas y clases teóricas, por lo que las diferencias en requerimientos energéticos que pudieran encontrarse entre ellos será consecuencia de las propias de cada técnica, más que del tiempo de “entrenamiento”.

El consumo general de lácteos se encuentra repartido entre los 4 estilos, siendo la Danza Clásica y la Española los que más productos de este grupo consumen. Respecto a los vegetales y hortalizas, se observa un mayor consumo por parte de los alumnos de Danza Española y Flamenco.

Respecto al grupo II, carne, huevos y pescados, se puede apreciar una diferencia significativa en el consumo de carne de cerdo entre los grupos 3-4 la Danza Española y Flamenco, con una mayor ingesta por parte de los alumnos de Flamenco. Los mayores consumos los realizan los alumnos de los estilos Danza Española y Flamenco. El estilo Flamenco necesita más fuerza para los zapateados (Vargas, 2006), por lo que el aporte de proteínas debe ser mayor. Por otra parte no es de extrañar que para el aporte de proteínas los alumnos recurran a la carne de cerdo, ya que una vez más el hecho de realizar sus estudios lejos de casa supone un factor económico limitante de bastante peso.

En el grupo III no se han encontrado diferencias significativas entre los alumnos de los diferentes estilos. Sin embargo se observa un mayor consumo por parte de los alumnos de Danza Contemporánea y Danza Clásica.

Respecto al consumo de fruta, se encuentran dos diferencias significativas, siendo los alumnos de Flamenco los alumnos que más fruta consumen, seguidos por los de Contemporáneo.

En el grupo de legumbres y cereales encontramos una diferencia significativa entre los grupos 1-2 en el consumo de pasta. Los alumnos de Danza Contemporánea son los que más alimentos de este grupo consumen.

Uno de los pilares sobre los que se basa la dieta mediterránea son los cereales, fuente principal de hidratos de carbono, además proporcionan fibra, proteínas, vitaminas (E y del grupo B), minerales (zinc, hierro magnesio y fósforo), fotoquímicos y antioxidantes (National Health and Medical Research Council, 2003; Slavin, 2000). Un elevado consumo de cereales se ha relacionado con el descenso en el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular y coronaria (Jacobs, 2004).

Por otra parte, las legumbres son una importante fuente de proteínas e hidratos de carbono, ácido fólico, fibra, niacina, isoflavonas y fitosteroles. Reducen el riesgo de ciertas enfermedades crónicas y niveles de colesterol (Flight, 2006).

En el consumo de aceites y grasas encontramos dos diferencias significativas, estando el consumo en general repartido entre los cuatro estilos.

Los alumnos de Flamenco son los que más alimentos de bollería y pastelería ingieren, encontrándose en este grupo una diferencia significativa. Sin embargo en el grupo de miscelánea, los mayores consumidores son los alumnos de Clásico. Habiéndose encontrado dos diferencias significativas en dicho grupo.

Respecto a las bebidas, los estilos que más bebidas no alcohólicas consumen son Flamenco y Clásico y en el caso de las alcohólicas, la Danza Española.

Por tanto, respecto a las diferencias significativas por estilos encontradas en los diferentes grupos, aparecen con 2 diferencias los grupos I (13,34% del grupo), IV (12,5%), VI (20%), VIII (16,7%) y IX (11,2%) . Con una diferencia los grupos II (4,35%), V (9,09%) y VII (7,7%) y el grupo 3 no presenta ninguna.

5.5. Consumo de alimentos en función de la especialidad

A priori las exigencias energéticas de ambas especialidades son similares, ya que cuentan con un número muy similar de horas de asignaturas prácticas y participan en las actividades escénicas del centro de forma independiente a su especialidad. Sí es verdad que los alumnos de Coreografía suelen realizar además representaciones adicionales en colaboración con otras compañías o por iniciativa propia, lo que podría explicar que pusieran más atención y cuidado en su dieta, consumiendo menos bollería y pastelería.

Analizando los datos por especialidad, se observa que los alumnos de la especialidad de Coreografía presentan mayor número de alimentos en los que su consumo es más elevado frente a los de Pedagogía; esto ocurre en los grupos de verdura y hortalizas y fruta. La situación contraria se da en los lácteos, grasas y aceites y el grupo de bollería y pastelería. En los restantes grupo no destaca ninguna especialidad sobre la otra (huevos, carnes y pescados, Legumbres y cereales, miscelánea y bebidas).

Respecto a las diferencias significativas, encontramos 3 en el grupo I (20% del grupo), 3 en el grupo III (16,72%), 1 en el grupo V (9,09%), 2 en los grupos VI (20%), VII (15,4%) y IX (11,2%). Respecto al total de alimentos, encontramos dos grupos con el mayor número de diferencias significativas (23,07%), se trata de los grupos de Lácteos y Verduras y Hortalizas; y un grupo con el menor número (7, 69%) grupo de las Legumbres y Cereales.

5.6. Ingesta de alimentos en función al consumo de alcohol

Se han realizado diversos estudios sobre el consumo de alcohol en deportistas (Castelnuovo, 2002; Gulhane, 2015; Guthesell, 1999; Iven, 1998; O'Brien, 2000; Shirreffs, 2006).

En ellos se destaca que los problemas relacionados con el consumos de alcohol están más extendidos entre esta población a pesar de que el uso y abuso de alcohol tiene como resultado efectos negativos sobre el rendimiento deportivo y la salud de los deportistas. Un consumo habitual de bebidas alcohólicas de alta graduación está relacionado con un gran número de problemas fisiológicos y sociales.

El alcohol afecta a cada uno de los órganos y provoca numerosos trastornos. El abuso crónico de la ingesta de alcohol influye en un gran número de mecanismos, como alteración de la respuesta cardiovascular, metabólica, termo-reguladora y neuromuscular al ejercicio. También causa deficiencias nutricionales, así como miopatías. En los hombres provoca el descenso de la producción de testosterona, lo que repercute negativamente en el incremento de masa muscular y por consiguiente de la fuerza. Por otra parte altera el sistema nervioso central, disminuyendo la función cognitiva y motora. En el caso de las mujeres, se producen además consecuencias particularmente negativas, ya que son más sensibles a los efectos del mismo.

Efectos sobre la hidratación: el alcohol es un diurético, por lo que si se combina con la realización de ejercicio puede provocar grave deshidratación debido a la sudoración y la elevación de la temperatura corporal.

El alcohol también interfiere en la forma en que el cuerpo produce la energía. Cuando se está metabolizando el alcohol, el hígado no puede producir suficiente glucosa, lo que significa que se producen niveles bajos de glucosa en sangre. El ejercicio requiere elevados niveles de glucosa para producir energía, por lo que si la función del hígado se ve disminuida, la ejecución del ejercicio se verá negativamente afectada.

En este estudio, el análisis de las diferencias significativas encontradas refleja que el mayor número de diferencias significativas, 9 de ellas en cada grupo, se dan en los grupos III (50% del total de los alimentos que forman dicho grupo) y IX (50%); le sigue con 2 diferencias

los grupos IV (12,5%) y VIII (16,67%); con una sola diferencia el grupo V (9,09%) y en los grupos I, II, VI y VII no se han encontrado diferencias significativas.

Una vez realizados todos los análisis anteriores, se comparó el número de diferencias significativas encontrado en cada uno de ellos, encontrándose el mayor número en el estudio respecto al género, con 32 diferencias, seguido del estudio por edades, con 28 y el realizado en función de la ingesta de alcohol, con 23 diferencias. Los que presentaron menor número fueron el estudio por estilos, con 14 diferencias y por especialidades, 13 diferencias. Por tanto parecen más diferenciadores en términos absolutos los parámetros fisiológicos que los técnicos.

5.7. Consumo de alimentos sanos

Para esta parte del estudio se han seguido las recomendaciones de la OMS, considerando por tanto los siguientes alimentos por grupo:

GRUPO	ALIMENTOS
I	C 2, C 3, C 8, C13
II	C 16, C18, C 22, C 26, de C 31 a C 38
III	(de C 39 a C 56)
IV	(de C 57 a C 72)
V	C 73, C 74, C 75, C 76, C 78, C 80
VI	de C 84 a C 90
VII	ningún alimento
VIII	C 109
IX	C 121, C 122, C 126

En función de estos alimentos se ha vuelto a analizar el consumo, ahora tomando como base los consumos y diferencias significativas encontradas en ellos exclusivamente.

5.7.1. Consumo de alimentos sanos en función del género

Realizando el análisis de los datos por grupos, se observa un mayor consumo de alimentos sanos por parte de las mujeres en los grupos I (100% de los alimentos sanos del grupo), III (43, 75%), y VIII (50%). El mayor consumo de alimentos sanos por parte de los hombres se da en el grupo IX (100% de los alimentos sanos del grupo). Los grupos II, III, V y VI presentan un consumo más equilibrado por parte de ambos sexos.

En total, los hombres de la población estudiada consumen un total de 22 alimentos sanos diferentes, lo que supone un 32,84% de alimentos sanos con mayor consumo, frente a las mujeres donde se han encontrado un mayor consumo en 45 de ellos, constituyendo el 67,16%. Estos datos reflejan la existencia de un mayor consumo en número de alimentos sanos por parte de las mujeres.

5.7.2. Consumo de alimentos sanos en función de la edad

Tomando como referencia los tres grupos de edad que en el caso del estudio del consumo de alimentos totales, y basando el análisis en los alimentos sanos, encontramos los siguientes grupos en los que el consumo de dichos alimentos es máximo:

Grupo de edad 1: G. IV, G. V, G. VII y IX.

Grupo de edad 2: no se aprecian mayoría de consumos máximos de alimentos sanos en ningún grupo en este rango de edad.

Grupo de edad 3: G. I, G. II y G. III.

Respecto a los mínimos:

Grupo de edad 1: G. IV, G. III y G. I.

Grupo de edad 2: G. V y G. II

Grupo de edad 3: G. IX y G. VIII.

Atendiendo al total de consumos máximos y mínimos se observa que el grupo de edad que mayor número de consumos máximos presenta es el grupo 1 y de mayor número de consumos mínimos es el 2.

5.7.3. Consumo de alimentos sanos en función del estilo de danza

Teniendo en cuenta el total de consumos máximos (72), se observa que el estilo con mayor número de consumos máximos de alimentos sanos es el de Danza Clásica (30,56%), seguido de la Danza Contemporánea (25%), la Danza Española (23,62%) y por último el Flamenco (20,83%). Esto concuerda con la distribución de los IMC realizada en el primer estudio.

Por otra parte, el estilo de Danza Contemporánea es el que presenta mayor consumo mínimos de alimentos sanos, seguido por el Baile Flamenco, la Danza Española y por último la Danza Clásica.

Respecto al número de máximos, estos datos concuerdan con las mayores exigencias físicas del estilo de la Danza Clásica, así como con los Datos reflejados en el estudio del IMC.

Por otra parte, llama la atención el grupo de Danza Contemporánea que presenta el mayor número de consumos mínimos ofreciendo los mejores datos en el estudio del IMC. Se puede presuponer que es debido a que esta disciplina integra en su plan de estudio la preparación física como asignatura y los alumnos la tienen integrada en su rutina de entrenamiento.

5.7.4. Consumo de alimentos sanos en función de la especialidad

Podría existir diferencia en dicha cuestión en el caso de que hubiera alumnos del itinerario de Interpretación de la Danza, dentro del perfil de Coreografía, pero este es un camino que hasta la fecha ningún alumno ha elegido en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga.

Debido a esta circunstancia, no es de extrañar que las diferencias encontradas no sean muy dispares; siendo los alumnos de la especialidad de Pedagogía los que realizan mayor consumo de 23 alimentos sanos (34,33%) frente a 43 (64,18%) de mayor consumo en la especialidad de Coreografía.

5.8. Consumo de Suplementos Alimenticios

Existen diversos estudios sobre el consumo de suplementos alimenticios en el ámbito deportivo (Odriozola, 2000; Clarkson, 1991; Spriett, 1997; Vander Beek, 1991, Williams, 1993).

Respecto a la ingesta de calcio, algunos estudios (Lichtenbenbelt, 1995) no han encontrado relación entre la ingesta de calcio y el BMD (Bone Mineral Density) en bailarines. Aunque existen otros que sí han conseguido encontrarla (Aloia, 1988; Kanders 1988; Heinonen 1993) estos últimos realizados sobre deportistas. Una posible explicación para estos estudios divergentes puede ser que no exista una relación entre el consumo de calcio y la densidad ósea por debajo de un cierto umbral (800-1000 mg) (Kanders et al., 1988).

Analizando los datos recogidos en los cuestionarios, se ha observado que solo el 12,5% de los alumnos del estudio. De estos, 4 alumnos pertenecen al estilo de Danza Clásica, 2 al del Danza Española y 2 a Flamenco. Ninguno de los alumnos del estilo de Danza Contemporánea indica el consumo de suplementos alimenticios.

Respecto al tipo de suplemento, dos de ellos consumen Hierro, los dos pertenecen a la especialidad de Danza Clásica, tres alumnos consumen vitaminas, cada uno de un estilo, otros dos jalea real, los dos alumnos de Flamenco, y uno de ellos, un alumno de Danza Española, un producto psicoestimulante para la mejora de la memoria y la atención.

Este bajo índice de consumo está en consonancia con las afirmaciones de Odriozola (2000), que desaconsejan la ingesta de suplementos si previamente no se ha detectado una carencia o patología, ya que según este autor una adecuada nutrición es suficiente para abastecer al sujeto de todos los nutrientes necesarios.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CONCLUSIONES



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

6. CONCLUSIONES

Las conclusiones que se pueden extraer de esta tesis doctoral son las siguientes:

Primera:

Respecto al primer objetivo de la tesis, los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Málaga se sitúan en su mayoría dentro de los valores correspondientes al normopeso según la clasificación de IMC de la OMS (2006). No obstante se han encontrado diferencias por estilos siendo los alumnos de Danza Clásica los que presentan valores inferiores, seguidos muy de cerca por la Danza Española. Los alumnos de Danza Contemporánea presentan los valores más regulares y los más altos corresponden a los alumnos de Flamenco.

Segunda:

En función del género de los alumnos, según se planteaba en el objetivo 2, cabe destacar que las alumnas consumen más productos lácteos desnatados, verduras y hortalizas, cereales y bebidas alcohólicas. Los varones presentan un consumo más elevado de legumbres, bollería y pastelería. EL consumo de frutas, huevos, carnes y pescado se encuentra compensado.

Tercera:

Respecto al consumo en función de la edad, nos referimos en este apartado al objetivo 3, se ha observado que al avanzar en los estudios los sujetos disminuyen el consumo de lácteos, legumbres, frutas, salsas y snacks y aumentan el de alcohol, proteínas, frutos secos, vegetales y grasas.

Cuarta:

Refiriéndonos al objetivo 4, en función de los estilos de danza, la Danza Clásica y Española consumen mayor número de lácteos, las verduras y hortalizas son más consumidas por los alumnos de Danza Española y Flamenco, siendo estos últimos los que más alimentos del grupo de proteínas de origen animal, fruta y bollería y pastelería consumen. Los estilos de Danza Clásica y Danza Contemporánea consumen más verduras y hortalizas, siendo estos últimos los que más alimentos del grupo de las legumbres y cereales ingieren. El consumo de aceites y grasas está en general repartido entre los cuatro estilos.

Quinta:

El objetivo 5 planteaba el análisis de la ingesta en función de la especialidad. Se ha constatado que los alumnos de Coreografía presentan mayor número de alimentos en los que su consumo es más elevado frente a los de Pedagogía; esto ocurre en los grupos de verdura y hortalizas y fruta. La situación contraria se da en los lácteos, grasas y aceites y el grupo de

bollería y pastelería. En los restantes grupos no destaca ninguna especialidad sobre la otra (huevos, carnes y pescados, Legumbres y cereales, miscelánea y bebidas).

Sexta:

El análisis de los hábitos alimenticios de los alumnos respecto al consumo de alcohol, planteado en el objetivo 6, altera los hábitos de consumo de alimentos de los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, siendo la tercera causa (23 diferencias significativas), después de las diferencias encontradas en base al género (32 diferencias significativas) y a la edad de los alumnos (28 diferencias significativas).

Septima:

Respecto al objetivo nº7, se ha observado que el consumo de alimentos sanos en los alumnos del CSD, es mayor en mujeres que en hombres, es también más elevado en los alumnos más jóvenes, el estilo con mayor número de consumos máximos de alimentos sanos es el de Danza Clásica (30,56%), seguido de la Danza Contemporánea (25%), la Danza Española (23,62%) y por último el Flamenco (20,83%). Los alumnos de la especialidad de Pedagogía realizan mayor consumo en 23 alimentos sanos (34,33%) frente a 43 (64,18%) de mayor consumo en la especialidad de Coreografía.

Octava:

En el objetivo número 8 se observa que solo el 12,5% de los alumnos del estudio consumen suplementos alimenticios. De estos, 4 alumnos pertenecen al estilo de Danza Clásica, 2 al del Danza Española y 2 a Flamenco. Ninguno de los alumnos del estilo de Danza Contemporánea indica el consumo de suplementos alimenticios. Respecto al tipo de suplemento, dos de ellos consumen Hierro, los dos pertenecen a la especialidad de Danza Clásica, tres alumnos consumen vitaminas, cada uno de un estilo, otros dos jalea real, los dos alumnos de Flamenco, y uno de ellos un producto psicoestimulante para la mejora de la memoria y la atención (alumno de Danza Española).

Novena:

Por tanto, atendiendo a las dos hipótesis planteadas en el presente trabajo, rechazamos la primera hipótesis, ya que suponía que los alumnos de diferentes estilos se alimentaban de forma similar y se ha comprobado que no es así, sino que existen considerables variaciones entre ellos.

La segunda hipótesis se acepta ya que los datos revelan que la alimentación de los alumnos varía en función del consumo de alcohol de los mismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Carlés, A. (2004). *Historia del Ballet y la Danza Moderna*. Madrid. Alianza Editorial.
- Aerenhouts, D., Deriemaeker, P., Hebbelinck, M., Clarys P. Energy and macronutrient intake in adolescent sprint athletes: A follow-up study. *J Sports Sci* 2011; 29: 73-82.
- Aloia, J. F., Vaswani, A. N., Yeh, J. K. & Cohn, S. H. (1988). Premenopausal bone mass is related to physical activity. *Archives of Internal Medicine* 148, 121-123.
- Alonso, J. Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. *Trastornos de la conduct aliment* 2006; 4: 368-385.
- Amorim, T. (2014). Desafios nutricionais de bailarinos profissionais. *RPCD*, 14(1), 112-126.
- Angulo, (2007), en Fernández, L. *Aprende y Actúa con los Cinco Sentidos*. UNAF.
- Arroyo, M., Rocandio, A.M., Ansotegui, L., Pascual, E., Salces, I., Rebato-Ochoa, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 21 (6), 673-9.
- Baldari C, Guidetti L (2001). VO2max ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnasts and young female dancers. *J Sports Med Phys Fitness*, 41, 177-182.
- Barger-Lux, M. J., Heaney, R. P., Packard, P. T., Lappe, J. M., & Recker, R. R. (1992). Nutritional correlates of low calcium intake. *Clin Appl Nutr*, 2(4), 39-44.
- Bazán, N.E., Dumont, M.M. (2006) *Prevalencia de factores de riesgo asociados a anorexia en deportistas femeninas que asisten al laboratorio de actividad física y salud*. Argentina. Laboratorio de actividad física y salud, Instituto Superior de Deportes. 2006. (informe)
- Bean, A. (2005). *Guía completa de la nutrición del deportista*. Barcelona. Paidotribo.

- Bennet, A. E.; Doll, R. & Howell. R. W. (1970). Sugar consumption and cigarette smoking, *Lancet*, 1 (7655), 1011-1014.
- Benson, J.E.; Geiger, J.C.; Eissenman, P.A.; Wardlaw, G.M. (1989). Relationship between nutrient intake, body mass index, menstrual function y ballet injury. *Journal of American Dietetic Association*, 89(1): 58-63.
- Bes-Rastrollo, M., Pérez, J.R., Sanchez. A., Alonso, A., Martínez, M. (2005).Validación del peso e índice de masa corporal auto-declarados de los participantes de una cohorte de graduados universitarios. *Revista Española de Obesidad*, 3 (6), 352-358.
- Bettle, N., Bettle, O., Neumarker, U., y Neumarker, K. J. (1998). Adolescent ballet school students: Their quest for body weight change. *Psychopathology*, 31, 153-159.
- Blanksby BA (1988). Heart rate and estimated energy ex- penditure during ballroom dancing. *Brit J Sports Med*, 2(22), 57-60
- Blanton, C.A., Moshfegh, A.J., Baer, D.J., Kretsch, M.J. (2006).The USDA Automated Multiple-Pass Method accurately estimates group total energy and nutrient intake. *Journal Nutrition*, 136,2594-9.
- Bollat, P., Durá-Travé, T. (2008). Modelo dietético de los universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 23 (6), 619-29.
- Bonaccio, M., Iacoviello, L., Gaetano, G. (2012) The Mediterranean diet: The reasons for a success. *Thromb Res*, 129 (3), 401-4.
- Bonilla, M. M D.(2008). Los Estudios de Danza en la Estructura del Sistema Educativo. *Revista Danzaratte*. 4, 19-24.
- Brewerton, T.D., Stellefson, E.J., Hibbs, E.R et al. (1995).Comparison of eating disorders patients with and without compulsive exercising. *Int J Eat Disord*, 17, 413-416.

- Cade, J., Thompson, R., Burley, V., Warm, D. (2002) Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires - a review. *Public Health Nutr.* , 5,567-87.
- -Calabrese, L.H. (1982). Other miseries of the dance. *Emergency Medicine*, May 30: 57-64.
- Calabrese, L.H.; Kirkendall, D.T. (1983). Nutritional and medical considerations in dancers. En Sammarco G.J. editor. *Symposium of injuries to dancers. Clinics in Sports Medicine*, 2(3): 539-548.
- Calvo, A. y León, J. (2011) Historia de la danza contemporánea en España. *ARTE Y MOVIMIENTO*. Universidad de Jaén. 4 :17- 30.
- Carrero, J. J., Martín-Bautista, E., Baró, L., Fonollá, J., Jiménez, J., Boza, J. J., & López-Huertas, E. (2005). Efectos cardiovasculares de los ácidos grasos omega-3 y alternativas para incrementar su ingesta. *Nutrición Hospitalaria*, 20(1), 63-69.
- Castelnuovo, A., Rotondo, S., Iacoviello, L., Benedetta, M., Donati, Gaetano, G. (2002) Meta-Analysis of Wine and Beer Consumption in Relation to Vascular Risk. *Circulation*, 105, 2836-2844.
- Chmelar, R; Fitt, S. (1990), *Diet for Dancers, a Complete Guide to Nutrition and Weight Control*. Hightstown. Dance Horizons Books. Princeton Books.
- Chmelar, R.; Fitt, S.; Shultz, Ruhling, R. & Shepherd, T. (1988a). Body composition and the comparison of measurement techniques in different levels and styles of dancers. *Dance Research Journal*, Summer ; 37-42.
- Clandinin, M. T., Foxwell, A., Goh, Y. K., Layne, K., & Jumpsen, J. A. (1997). Omega-3 fatty acid intake results in a relationship between the fatty acid composition of LDL cholesterol ester and LDL cholesterol content in humans. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Lipids and Lipid Metabolism*, 1346(3), 247-252.
- Clarkson, P.M.; Freedson, P.S.; Skrinar, M.; Keller, B.; Carney, D. (1989). Anthropometric measurements of adolescent and profesional classical ballet dancers. *Journal in Sports Medicine and Physical Fitness*, 29(2): 157-162.

- Clarkson, P .M. (1991): Minerals: exercise performance and supplementation in athletes. *J. of Sports Sci.*, 9 , 91-116.
- Cohen JL, Segal KR, Witriol I, McArdle WD (1982). Cardio- respiratory responses to ballet exercise and the VO2max of elite ballet dancers. *Med Sci Sports Exerc*, 14 (3), 212-217
- Cohen, J.L., Kim, C.S., May, P.B. Jr., & Ertel, N. H. (1982a) Exercise, body weight and professional Ballet dancers. *The Physician and Sportsmedicine*, 13 (5), 43-54.
- Cohen J.L., Potosnak, L., Frank, O., & Baker, H. (1985). A nutritional and hematologic assessment of elite ballet dancers. *The Physician and Sportsmedicine*, 13 (5), 43-54.
- Costa, A. (2009) Alimentación y gasto energético de los bailarines. *Estudis Escènics: cuadern de l'Institut del Teatre*, 36, 424-431.
- Cuesta, A.L. (1993). *Dieta y Danza. Programa de actividades complementarias*, Real Conservatorio Profesional de Danza, Madrid.
- Davis, C., Cowles, M. (1989). A comparison of weight and diet concerns and personality factors among female athletes and non-athletes. *J Psychosom Res* 33 (59), 527-536.
- Davis, C., Kennedy, S.H., Ralevsky, E. et al. (1995). Obsessive compulsiveness and physical activity in anorexia nervosa and high-level exercising. *J Psychosom Res*, 39, 967-976.
- Dwyer, J., Picciano, M.F., Raiten, D.J., (2003). Members of the Steering Committee of the National Health and Nutrition Examination Survey. Estimation of usual intakes: What We Eat in America-NHANES. *J Nutr.*, 133, 609-23.
- Durá-Travé, T. (2008). Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 23,(2): 89-94.
- Durá-Travé, T., Castroviejo, A. (2011) Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutr Hosp*, 26 (3), 602-8.

- Dotti, A., Fioravanti, M., Balotta, M., Tozzi, F., Cannella, C. y Lazzari, R. (2002). Eating behavior of ballet dancers. *Eating Weight Disorders*, 7, 60-7.
- Estanol, E., Sheperd, C., MacDonald, T. (2013) Mental skills as protective attributes against eating disorder risk in dancers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25 (2), 209-222.
- Fidanza, F. (2002) Indicadores bioquímicos de la ingesta alimentaria. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 8,46-50.
- Flight I, and Clifton P. (2006) Cereal grains and legumes in the prevention of coronary heart disease and stroke: a review of the literature. *EJCN* 60:1145-1159.
- Forsberg, S., y Lock, J. (2006). The relationship between perfectionism, eating disorders and athletes: A review. *Minerva Pediátrica*, 58, 525-536.
- García, P., Martínez-Monzó, J. (2002). Hábitos alimentarios de los alumnos de la Universidad Politécnica de Valencia. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 8 (3-4), 90-4.
- García-Dantas, A., Del Río, C., Sánchez-Martín, M., Avargues, M. L. y Borda, M. (2013). Riesgo de padecer TCA en un conservatorio en función de la especialidad de danza. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/ Annuary of Clinical and Health Psychology*. 8.
- Garner, D.M., Garfinkel, P.E., Rockert, W. y Olmsted, M.P. (1987). A prospective study of eating disturbances in the ballet. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 48, 170-175.
- Gary, A., Thibodeau, K. T., Patton.(5ª) (2003) *ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA* Ed Harcourt.
- -Gelabert, R. (1980). Preventing Dancer's Injuries. *The Physician and Sportsmedicine*, 8 (4): 195-198.
- Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M., Arab, L. (2006). *Nutrición y Salud Pública*. Zaragoza: Editorial Acribia.

- Gorgojo, L., Martin-Moreno, J.M. (2007). Evaluación de la dieta. En: Royo Bordonada ed. Nutrición en Salud Pública, 2007. p. 235- 59.
- Gulhane, T.F., (2015). Effect of alcohol on athletic performance. International Journal of Applied Research, 1 (5), 131-133
- Gunderson, E.L. (1995). FDA Total Diet Study, July 1986-April 1991, dietary intakes of pesticides, selected elements, and other chemicals. J AOAC Int., 78,1353-63.
- Gutgesell, M., Canterbury, R. (1999) Alcohol usage in sport and exercise. Addict Biol, 4, 373Y83.
- Halioua, L. & Anderson, J. J. (1989). Lifetime calcium intake and physical activity habits: independent and combined effects on the radial bone of healthy premenopausal Caucasian women. American Journal of Clinical Nutrition 49, 534-541.
- Hamilton, L.H., Brooks-Gunn, J., Warren, M.P. (1985) Sociocultural influences on eating disorders in professional ballet dancers. Int J Eat Disord, 4: 465-478.
- Hamilton, W.G. (1991). Ballet. En: W.B. Saundres Company, ed. Sports Medicine: The School-Age Athlete. Philadelphia: Harcourt Brace Jovanovich. p. 484-519.
- Hamilton, WG, Hamilton LH, Marshall P, et al. (1992). A profile of the musculoskeletal characteristics of the elite professional ballet dancers. Am J Sports Med, 20 (3), 267-273.
- Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J., & Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 21(3), 248-61.
- Heinonen, A., Oja, P., Kannus, P., Sievanen, H., Manttari, A. & Vuori, I. (1993). Bone mineral density of female athletes in different sports. Bone and Mineral 23, 1-14.
- -Holderness, C.C.; Brooks-Gunn, J.; Warren, M.P. (1994). Eating disorders and substance use: a dancing vs a nondancing population. Medicine and Science in Sports and Exercise, 26(3): 297-302.

- Holmes, B., Dick, K., Nelson, M. (2007). A comparison of four dietary assessment methods in materially deprived households in England. *Public Health Nutr*, 3;1-13.
- Holway, F.E., Spriet, L.L. Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *J Sports Sci* [serial on the Internet]. 2011 Ago 11; [cited 2012 Jan 28]; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21831001>
- Iven, V.G., (1998). Recreational Drugs. *Clinics in Sports Medicine*, 17, (2), 245–259.
- Jacobs J., Gallaher D. 2004 Whole grain intake and cardiovascular disease: a review. *Curr Atheroscler Rep* 6:415-423.
- Jáuregui, I., Estébanez, S., Santiago, M.J. (2008). Ejercicio Físico, conducta alimentaria y patología. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58 (3), 280-285.
- Kanders, B., Dempster, D. W. & Lindsay, R. (1988). Interaction of calcium nutrition and physical activity on bone mass in young women. *Journal of Bone Mineral Research* 3, 145-149.
- Katch, F. I. & Mc Ardle, W. D. (1983). *Nutrition, weight control and exercise* (2nd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Kirdendall, D.T.; Calabrese, L.H. (1983). Physiological aspects of dance. En: Sammarco, G.J., ed. *Symposium of Injuries in Dancers*. *Clinics in Sports Medicine*, 2(3): 525-537
- Koutedakis Y, Myszkewycz L, Soulas D, Papapostolou V, Sullivan I, Sharp NCC (1999). The effects of rest and subsequent training on selected physiological parameters in professional female classical dancers. *Int J Sports Med*, 20, 379-383
- Koutedakis Y, Jamurtas A (2004). The dancer as a Performing Athlete. *Physiological Considerations*. *Sports Med*, 34 (10), 651-661
- Kristal, A., Peters, U., Potter, J. (2005) Is it time to abandon the Food Frequency Questionnaire? *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 14, 2826-8.

- León, O. G. ; Montero, (2006). Métodos de Investigación en Psicología y Educación. Madrid. McGraw-Hill/Interamericana.
- Le Grange, D., Tibbs, J., Noakes, T.D. (1994). Implications of a diagnosis of anorexia nervosa in a ballet school. *Int J Eat Disord*, 15(4), 369-376.
- Lewis, R.L.; Dickerson, J.W.T.; Davies, G.J. (1997). Lifestyle and injuries of professional ballet dancers: reflections in retirement. *Journal of the Royal Society of Health*, 117 (1): 23- 31.
- Lichtenbelt, V.M., fogelholm, M.; Ottenheim, R., Westerterp,k. (1995) Physical activity, body composition and bone density in ballet dancers. *British journal of Nutrition*, 74, 439-451.
- Loosli, A.R.; Benson, J.; Gilhen, D.M. (1987). Nutrition and the dancer. En: Ryan, A.J. y Stephens, R.E. eds. *Dance Medicine. A Comprehensive Guide*. Chicago: Pluribus Press. 100-106.
- López-Crevillén, E. (2010). Las Enseñanzas Artística Superiores de Danza. Las Enseñanzas Artísticas Superiores en el Espacio Europeo de Educación Superior. IFIIE. Aulas de Verano. Ministerio de Educación.
- Lun, V., Erdman, K.A., Reimer, R.A. (2009). Evaluation of nutritional intake in Canadian high-performance athletes. *Clin J Sport Med*, 19 (5), 405-11.
- McArdle WD, Match FI, Match VL (1990). *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza
- Magkos, F., Yannakoulia, M. (2003). Methodology of dietary assessment in athletes: concepts and pitfalls. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 6 (5), 539-49.
- Maloney, M. J. (1983). Anorexia nervosa and bulimia in dancers. Accurate diagnosis and treatment planning. *Clinics in Sports Medicine*, 2(3), 549-555.
- Marks, G.C., Hughes, M.C., Van der Pols, J.C. (2006). Relative validity of food intake estimates using a food frequency questionnaire is associated with sex, age, and other personal characteristics. *Journal Nutr.*, 136, 459-65.

- Marika, P.T. (2005). Dance and development in children and adolescents. *Journal of Dance Medicine and Science*, 2 (1): 47-48.
- Martín-Moreno, J.M., Boyle, P., Gorgojo, L., Maisonneuve, P., Fernandez-Rodríguez, J.C., Salvini S, Willett, W.C.(1993). Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. *Int J Epidemiol*, 22 (3), 512-9.
- Martín, G.S., Tapsell, L.C., Batterham, M.J., Russell, K.J. (2002) Relative bias in diet history measurements: a quality control technique for dietary intervention trials. *Public Health Nutr.*, 5, 537-45.
- Martín-Moreno, J.M., Gorgojo, L., Riemersma, R.A., Gomez-Aracena, J., Kark, J.D., Guillen, J., et al. (2003). Myocardial infarction risk in relation to zinc concentration in toenails. *Br. Journal Nutr.* 89, 673-8.
- Martín Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, Maisonneuve P, Fernández-Rodríguez JC, Salvini S, Willet WC. (1993). Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. *Int J Epidemiol*, 22: 512-9.
- Martín-Moreno, J.M., Gorgojo, L. (2007). Valoración de la ingesta dietética a nivel poblacional mediante cuestionarios individuales: sombras y luces metodológicas. *Rev. Esp. Salud Publica*, 81 (5), 507-518.
- Martínez-Roldán, C., Veiga, O., López de Andrés, A., Cobo, J.M, Carbajal, A. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 20, 197-203.
- Mataix, J., Aranda, P., López-Jurado, M., Sánchez, C., Planells, E., Llopis, J. (2006) Factors influencing the intake and plasma levels of calcium, phosphorus and magnesium in Southern Spain. *Eur J Nutr.*, 45, 349-54.

- McCulloch, R. G., Bailey, D. A., Houston, C. S. & Dodd, B. L. (1990). Effects of physical activity, dietary calcium intake and selected lifestyle factors on bone density in young women. *Canadian Medical Association Journal* 142, 221-227.
- Micheli LJ, Gillespie WJ, Walascek A (1984). Physiologic profiles of female professional ballerinas. *Clinics in Sports Medicine*, 1(3), 199-209
- Mikolajczyk, R.T., El Ansari, W., Maxwell, A.E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European Countries. *Nutr Journal*, 8,31.
- Montero, A., Úbedo, N., García-González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21, 466-73.
- Moreno, L.A., Sarría, A., Popkin, B.M. (2002). The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country. *Eur J Clin Nutr*, 56 (10), 992-1003.
- Mostardi, R.A. (1986). Musculoskeletal and cardiopulmonary evaluation of professional ballet dancers. En: Shell, C.G., ed. *The 1984 olympic Scientific Congress Proceedings, Vol 8: The Dancer as Athlete*. Champaign (Illinois): Human Kinetics Publishers Inc. p. 101-107.
- Muñoz, A., & López, F. J. (1998). *Guía de alimentación para el deportista*. Madrid: Ediciones Tutor.
- National Health and Medical Research Council. 2003 *Dietary Guidelines for Australian Adults*. Commonwealth of Australia: Canberra.
- Neumarker, K.J., Bettle, N., Neumarker, U., y Bettle, O. (2000). Age —and gender— related psychological characteristics of adolescent ballet dancers. *Psychopathology*, 33, 137-142.
- Novak LP, Magill LA, Schutte JE (1978). Maximal oxygen intake an body composition of female dancers. *Eur J Appl Physilo*, 39, 277-282
- Ortiz-Moncada, R., Norte, I., Zaragoza, A., Fernández, J., Davó, M. (2012) .¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? *Nutrición Hospitalaria*, 27 (6),1952-1959.

- O'Brien, C.P., Lyons, F. (2000). Alcohol and the athlete. *Sports Med.*, 29 (5), 295Y300.
- O Campo, M.T., López, X., Álvarez, G., Mancilla, J.M. (1999). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de danza clásica, con y sin trastornos alimentarios. *Estudios de Antropología Biológica*. 9, 521-535.
- Odriozola Lino, J. M. (2000). Ayudas ergogénicas en el deporte. *Arbor*, 165(650), 171-185.
- Palacín, A. (2013). Estudio Nutritivo y de Hábitos de vida en población Andaluza Deportista. Granada. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Paredes, F., Nessier, C., González, M. (2011). Percepción de imágen corporal y conductas alimentarias de riesgo en bailarinas de danza clásica del Liceo Municipal de la ciudad de Santa Fe. *Diaeta*, 29(136),18-24
- Pedersen EM, Wilmerding VM, Kuhn BT, Enciñas-Sandoval E (2001). Energy requirements of the American professional flamenco dancer. *Medical Problems of Performing Artists*, 2(16), 47-52
- Pendergast, D.R., Meksawan, K., Limprasertkul, A., Fisher, N.M. (2011). Influence of exercise on nutritional requirements. *Eur J Appl Physiol* 2011. 111 (3), 379-90.
- -Peterson, M.S. (1986). A comparison of nutrient needs between dancers and other athletes. En: Shell, C.G., ed. *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, Vol 8: The Dancer as Athlete*. Champaign (Illinois): Human Kinetics Publishers Inc. p. 117-122.
- Pigeon, P., Oliver, I., Charlet, J. P., & Rochiccioli, P. (1997). Intensive dance practice repercussions on growth and puberty. *The American Journal of Sports Medicine*, 25(2), 243-247.
- Poreba, R., Gac, P., Zawadzhi, M., Poreba, M., Derkacz, A., Pawlas, K., et al. Life style and cardiovascular risk factors among students of Wroclaw postgraduate schools. *Pol Arch Med Wewn*, 118 (3),102-10.
- Pozo, M.C. (2002), Perfil Antropométrico, Biomecánico y Clínico del bailarín de Danza Española. Madrid. Universidad Complutense de Madrid. Tesis Doctoral.

- Ravaldi, C, Vannacci A, Zucchi, T, Mannucci, E., Cabras, PL, Boldrini, M, et al. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, 36, 247-254.
- Ringham, R., Klump, K., Kaye, W., Stone, D., Libman, S., Stowe, S., y Marcus, M. (2006). Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 503-508.
- Rosen, L.W., McKeag, D. (1986). Pathogenic weight control behaviour in female athletes. *Physician and Sports Medicine*, 14(1),79-86.
- Rutzstein, G., Murawski, B., Elizathe, L., Arana F., Armatta, A. M. y Leonardelli, E. (2010). Trastornos alimentarios en mujeres adolescentes: un estudio comparativo entre pacientes, estudiantes de danza y estudiantes de escuelas medias. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39, 329-346.
- Sanchez, M.C., Vila, I., García Buades, E., Ferrer, A., Domínguez, N. (2005) Influencia del estilo de entrenamiento en la disposición a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en gimnastas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*; 5 (1) 19-28.
- Sandri, S. C. (1993). On dancers and diet. *International Journal of Sport Nutrition*, 3(3), 334-342.
- Schantz PG, Astrand PO (1984). Physiological characteristics of classical ballet. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 5 (16), 472-476
- Serra, L.I., Aranceta, J. (2ª) (2006). *Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson.
- Shai, I., Shahar, D.R., Vardi, H., Fraser, D. (2004). Selection of food items for inclusion in a newly developed food-frequency questionnaire. *Public Health Nutr.* 7, 745-9.
- Shirreffs, S.M., Maughan, R.J. (2006). The effect of alcohol on athletic performance. *Curr Sports Med Reports*, 5(4):192Y6.

- Schluger, A. E. (2009). Disordered eating attitudes and behaviors in undergraduate dance majors: a study of female modern dance and ballet students (Doctoral dissertation). Obtenida de <http://gradworks.umi.com/33/59/3359054.html>
- Slavin J, Jacobs D, Marquart L. Grain processing and nutrition. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 2000. 40:309-326.
- Sobal J, Marquart LF. Vitamin/mineral supplement use among athletes: a review of the literature. *Int J Sport Nutr*. 1994 Dec;4(4):320-34.
- Solomon, R.L.; Micheli, L.J. (1986a). Technique as a consideration in modern dance injuries. *The Physician and Sportsmedicine*, 14 (8): 83-90.
- Spendlove, J.K., Heaney, S.E., Gifford, J.A., Prvan, T., Denyer, G.S., O'Connor, H.T. (2011). Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *Br J Nutr* 1-10.
- Sporis, G., Vuleta, D., Vuleta, D Jr, Milanovi, D. (2010) Fitness profiling in handball: physical and physiological characteristics of elite players. *Coll Antropol*, 34 (3): 1009-14.
- Spriett, L.L.(1997): Ergogenic aids: recent advances and retreats. In Lamb D.R., R. Murray (eds) *Cooper, Carmel*, 185-237.
- Tapsell, L.C., Pettengell, K., Denmeade, S.L. (1999). Assessment of a narrative approach to the diet history. *Public Health Nutr.*, 2,61-7.
- Thomas, J.J., Keel, P.K., y Heatherton, T.F. (2005). Disordered eating attitudes and behaviors in ballet students: Examination of environmental and individual risk factors. *International Journal of Eating Disorders*, 38, 263-268.
- Toro, J., Guerrero, M., Sentis, J., Castro, J., y Puertolas, C. (2009). Eating disorders in ballet dancing students: Problems and risk factors. *European Eating Disorders Review*, 17, 40-49.
- Toro, J. (2004). *Riesgo y causas de la anorexia nerviosa*. Barcelona: Paidós.

- Toro, J. (1996). El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Madrid: Ariel
- Toro, J. & Vilardell, E. (1987). Anorexia Nerviosa. Barcelona: Martínez Roca.
- Torres, I., García, A., Beato, L., Borda, M., Sánchez, M., Del Río, C. (2013). Insatisfacción corporal y conductas concurrentes. Estudio comparativo entre mujeres adolescentes y jóvenes de población general, bailarinas y con diagnóstico de TCA . Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 9, 29-35.
- Vander Beek, E.J. (1991): Vitamin supplementation and physical exercise performance. Journal of Sports Science, 9 , 77-89.
- Vanfraeche J, Farinatti P (1988). Cardiorespiratory values in dancers. En: Macara A. Continents in Movement. Proceedings of the International Conference. New trends in dance teaching. Oeiras (Portugal): M.H. Edicoes, 328-331
- Vargas, A. V. (2009). Danza y condición física. Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa ,2 (2): 16-24.
- Vargas A (2006). El baile flamenco: estudio descriptivo, biomecánico y condicion física. Cádiz, Tesis Doctoral, Universidad de Cádiz.
- Vincent, L. M. (1998). Disordered eating: Confronting the dance aesthetic. Journal of Dance Medicine & Science, 2(1), 4-5.
- Wardlaw, G.M. (4ª Ed) (1999) Perspectives in Nutrition. Boston: McGaw Hill.
- Warren, M.P.; Brooks-Gunn, J.; Hamilton, L.H.; Warren, L.F.; Hamilton, W.G. (1986). Scoliosis and fractures in young ballet dancers. Relation to delayed menarche and secondary amenorrhea. The New England Journal of Medicine, 314(21):1348-53.
- White, L.A. (1982), Nutritional intake, percent body fat, and physical fitness among professional ballerinas. Un published master´s thesis, University of Utah, Salt Lake City, in “Diet for Dancers, a Complete Guide to Nutrition and Weight Control”.

- Willett, W.C. (2ª Ed.) (1998). *Nutritional Epidemiology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Willett, W.C., Hu, F.B. (2006). Not the time to abandon the Food Frequency Questionnaire: Point. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 15, 1757-8.
- Williams, C.A.; Bale, P. (1998). Bias and limits of agreement between hydrodensitometry, bioelectrical impedance and skinfold calipers measures of percentage body fat. *European Journal of Applied Physiology*, 77: 271-277.
- Williams, M.H. (1993): Nutritional supplements for strength trained athletes. *Sport Sci. Exchange. Gatorade Sports Sci.Inst.*, 6 , 6 .
- Wilmerding, M., McKinnon, M. M., & Mermier, C. (2005). Body Composition in Dancers A Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 18-23.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2002). *Physiologie du Sport et de L'exercice*. Second edition, Bruxelles: Editions De Boeck Université.
- Wrieden, W., Peace, H., Armstrong, J., Barton, K. A short review of dietary assessment methods used in National and Scottish Research Studies. Briefing Paper Prepared for: Working Group on Working Group on Monitoring Scottish Dietary Targets Workshop, September 2003
- Wyon, N. (2006). Testing an aesthetic athlete: Contemporary dance and classical ballet dancers (pp. 249-262). London: Taylor & Francis.
- Yahia, N., Achkar, A., Abadallah, A., Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutr J.*, 7, 32.
- Yannakoulia, M., & Sitara, M. (2002). Program in a Group of Young Female Dancers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 12, 24-32.

NORMATIVA CONSULTADA

- Ley Orgánica 1/ 1990, de 3 de Octubre por la que se establece la Ordenación General del Sistema Educativo.LOGSE.
- Real Decreto 755/1992 de 26 de Junio, por el que se establece los aspectos básicos del curriculum de los grados elemental y medio de las enseñanzas de la Danza.
- R.D. 1463/1999 de 27 de septiembre por el que se establecen los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas de Grado Superior de Danza.
- Decreto 113/93 de 31 de Agosto, por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes al Grado Elemental de Danza en Andalucía.
- Decreto 172/1998, de 1 de Septiembre, por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes al Grado Medio de Danza.
- Decreto 209/2003 de 15 de Julio por el que se establece el currículo de Grado Superior de las enseñanzas de Danza en Andalucía.
- Ley Orgánica 10/2002 de 23 de Diciembre de Calidad de la Educación (LOCE).
- Orden de 29 de junio de 2005, por la que se autoriza la implantación, con carácter experimental, de la modalidad de Baile Flamenco.
- Ley Orgánica de 2/2006 de 3 de mayo de Educación (LOE).
- Real Decreto 85/ 2007 de 26 de Enero por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de danza reguladas por la LOE.
- Decreto 240/2007 de 4 de septiembre por el que se establece la ordenación y currículo de las enseñanzas profesionales en danza de Andalucía. 12. Orden de 25 de octubre de 2007 por el que se desarrolla el currículo de las enseñanzas de Danza en Andalucía.

PÁGINAS WEB

- Guerra, M. (2006). Alimentación Saludable para Niños. Obtenido de: www.alimentacion-sana.com.ar
- World Health Organization. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Geneva: World Health Organization; 2006. Disponible en: www.who.int/dietphysicalactivity/en/
- UNESCO,FLAMENCO.Disponible
- en www.unesco.org/archives/multimedia/?s=films_details&pg=33&id=1696
- National Health and Medical Research Council. Disponible en:
- https://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n33.pdf
- Grupo Español de Cineantropometría.
- En: <http://www.femedede.es/page.php?/Secciones/Cineantropometria>



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXOS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I: Programación de la asignatura “*Anatomía y Fisiología Aplicada a la Danza*” del CDP
Pepa Flores de Málaga

ANEXO II: Guías Docentes del perfil de Anatomía y Fisiología del Grado Superior de Danza de
Málaga.

ANEXO III: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos

ANEXO IV: Listado de alimentos por grupo

ANEXO V: Fichas de recogida de la información de los alumnos



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXO I



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "PEPA FLORES"
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA: ANATOMÍA Y
FISIOLOGÍA APLICADA A LA DANZA

ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE DANZA

ESPECIALIDAD: DANZA CLÁSICA, DANZA ESPAÑOLA Y
BAILE FLAMENCO

SEXTO CURSO

OBJETIVOS

La enseñanza de Anatomía y fisiología aplicada a la danza, tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades siguientes:

1. Ser conscientes de la importancia del cuerpo como instrumento de trabajo al que hay que conocer, cuidar y valorar.
2. Conocer los principios anatómicos y fisiológicos que rigen el movimiento, así como la aplicación básica de las principales leyes de la física al mismo.
3. Conocer las posibilidades y los límites anatómicos del cuerpo humano, con el fin de rentabilizar el esfuerzo físico necesario para la danza.
4. Aplicar los conocimientos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos a los movimientos de la danza.
5. Conocer y aplicar los cuidados corporales necesarios relativos a higiene, nutrición y prevención de lesiones, que permitan un desarrollo saludable de la danza a nivel físico y mental.



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "PEPA FLORES"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA A LA DANZA

CONTENIDOS

Bloque 1. ESTUDIO ANATOMICO- BIOMECANICO DEL CUERPO HUMANO

TEMA 1. CONCEPTOS BÁSICOS.

- 1.1. Definición de Anatomía.
- 1.2. Concepto de Forma, Estructura, Sistemas, Reuniones de Órganos, Biomecánica.
- 1.3. Tipos de Anatomía
- 1.4. Acuerdos para el estudio de la Anatomía. Postura Anatómica universal. Planos y ejes corporales y sus movimientos.

TEMA 2. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE TRABAJO.

- 2.1. El Aparato locomotor o Sistema Músculo-Esquelético.
- 2.2. Tejido conectivo.
- 2.2. Sistema Esquelético: Cartílago: Concepto y tipos. El hueso: Definición, funciones, estructura, histología, irrigación, fractura y reparación del hueso, y tipos de huesos.
- 2.3. Sistema Muscular: Concepto, tipos, funciones, propiedades. Tejido muscular esquelético: estructura, inserciones musculares, acción muscular, irrigación e inervación.
- 2.4. Articulaciones: Concepto, tipos, movimientos.

Bloque 2. ANATOMIA Y BIOMECANICA REGIONAL.

TEMA 3. ESTUDIO ANATOMICO DEL TRONCO.

- 3.1. El Raquis o Columna Vertebral
- 3.2. El Tórax: Esternón y costillas
- 3.3. Musculatura de la espalda
- 3.4. Musculatura abdominal

TEMA 4. ESTUDIO ANATOMICO DE LA CINTURA PELVIANA

- 4.1. Ilion, Ilión, Pubis.
- 4.2 Pelvis Mayor y Pelvis Menor
- 4.3 La articulación de la Cadera. Musculatura interviniente

TEMA 5. ESTUDIO ANATOMICO DEL MIEMBRO O EXTREMIDAD INFERIOR.

- 5.1. Fémur, Rótula, Tibia y Peroné
- 5.2. Articulación de la Rodilla. Musculatura interviniente.
- 5.3. Articulación del Tobillo. Musculatura interviniente.



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "PEPA FLORES"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA A LA DANZA

TEMA 6. ESTUDIO ANATOMICO DE LA CINTURA ESCAPULAR Y DEL MIEMBRO O EXTREMIDAD SUPERIOR.

- 6.1. Cintura Escapular: Clavícula y Escápula.
- 6.2. Articulación del Hombro. Músculos intervinientes.
- 6.3. Húmero, Cúbito y Radio. Articulación

Bloque 3. APLICACIÓN DE LA ANATOMIA Y BIOMECANICA A LA DANZA.

TEMA 7. ASPECTOS ANATOMICOS RELEVANTES PARA LA DANZA.

- 7.1. La colocación corporal
- 7.2. Estudio del En-Dehors
- 7.3. El plié
- 7.4. Tendu
- 7.5. Pié en el Flamenco.

TEMA 8. LESIONES: PATOLOGÍA, CAUSAS, TRATAMIENTO Y PREVENCION.

- 8.1 Fisiología de la lesión: Inflamación y curación.
- 8.2. Tipos de lesiones.
- 8.3. Causas y complicaciones de las lesiones de la danza.
- 8.5. Prevención de las lesiones.

TEMPORALIZACIÓN

PRIMER TRIMESTRE

ESTUDIO ANATOMICO- BIOMECANICO DEL CUERPO HUMANO

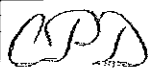
TEMA 1. CONCEPTOS BÁSICOS.

- 1.5. Definición de Anatomía
- 1.6. Concepto de Forma, Estructura, Sistemas, Reuniones de Órganos, Biomecánica.
- 1.7. Tipos de Anatomía
- 1.8. Acuerdos para el estudio de la Anatomía. Postura Anatómica universal. Planos y ejes corporales y sus movimientos.

TEMA 2. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE TRABAJO.

- 2.1. El Aparato locomotor o Sistema Músculo-Esquelético.
- 2.2. Tejido conectivo.
- 2.2. Sistema Esquelético: Cartílago: Concepto y tipos. El hueso: Definición, funciones, estructura, histología, irrigación, fractura y reparación del hueso, y tipos de huesos.





CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "PEPA FLORES"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA A LA DANZA

- 2.3. Sistema Muscular: Concepto, tipos, funciones, propiedades. Tejido muscular esquelético: estructura, inserciones musculares, acción muscular, irrigación e inervación.
- 2.4. Articulaciones: Concepto, tipos, movimientos.

ANATOMIA Y BIOMECANICA REGIONAL .

TEMA 3. ESTUDIO ANATOMICO DEL TRONCO.

- 3.1. El Raquis o Columna Vertebral
- 3.2. El Tórax: Esternón y costillas
- 3.3. Musculatura de la espalda
- 3.4. Musculatura abdominal

SEGUNDO TRIMESTRE

TEMA 4. ESTUDIO ANATOMICO DE LA CINTURA PELVIANA

- 4.1. Ilión, Ilión, Pubis.
- 4.2 Pelvis Mayor y Pelvis Menor
- 4.3 La articulación de la Cadera. Musculatura interviniente

TEMA 5. ESTUDIO ANATOMICO DEL MIEMBRO O EXTREMIDAD INFERIOR.

- 5.1. Fémur, Rótula, Tibia y Peroné
- 5.2. Articulación de la Rodilla. Musculatura interviniente.
- 5.3. Articulación del Tobillo. Musculatura interviniente.

TEMA 6. ESTUDIO ANATOMICO DE LA CINTURA ESCAPULAR Y DEL MIEMBRO O EXTREMIDAD SUPERIOR.

- 6.1. Cintura Escapular: Clavícula y Escápula.
- 6.2. Articulación del Hombro. Músculos intervinientes.
- 6.3. Húmero, Cúbito y Radio

TERCER TRIMESTRE

APLICACIÓN DE LA ANATOMIA Y BIOMECANICA A LA DANZA.

TEMA 7. ASPECTOS ANATOMICOS RELEVANTES PARA LA DANZA.

- 7.1. La colocación corporal
- 7.2. Estudio del En-Dehors
- 7.3. El plié
- 7.4. Tendu
- 7.5. Pié en el Flamenco.



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "PEPA FLORES"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA: ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA APLICADA A LA DANZA

TEMA 8. LESIONES: PATOLOGÍA, CAUSAS, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN.

- 8.1 Fisiología de la lesión: Inflamación y curación.
- 8.2. Tipos de lesiones.
- 8.3. Causas y complicaciones de las lesiones de la danza.
- 8.4. Prevención de las lesiones.

METODOLOGÍA

- Se impartirá la asignatura mediante clases teóricas, proporcionando información de cada tema a través de las exposiciones por parte del profesor, acompañadas de fotocopias.
- El alumno deberá tomar apuntes en clase.
- Se realizarán ejercicios prácticos relacionados con el tema teórico que se esté impartiendo en ese momento.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se seguirán los siguientes criterios:

- Realización de un examen al fin de cada trimestre de los temas que hasta el momento se hayan impartido.
- Realización de ejercicios prácticos en clase, en grupo o de forma individual.

En los exámenes se tendrá en cuenta:

- Riquezas de ideas en los contenidos, sentido del orden en el discurso (introducción, planteamiento y conclusión)
- Capacidad de resumen, exposición de los conceptos con claridad y buena organización.
- Originalidad, sentido crítico e imaginación.
- Presentación en el uso de la lengua.
- Faltas de Ortografía

CRITERIOS DE FINALIZACIÓN

Para aprobar la asignatura será necesario:

- 50% Realización de los exámenes trimestrales.
- 25% Asistencia y Participación en clase.
- 25% Realización de trabajos y comentarios.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXO II



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:
ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR**

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

CÓDIGO:	PLAN DE ESTUDIOS:	TIPO:	CARÁCTER: Troncal
Créditos totales: 6	Créditos teóricos: 4,5	Créditos teóricos-prácticos:	Créditos prácticos: 1,5
CURSO: Iº	UBICACIÓN: anual	CICLO: Iº	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO RESPONSABLE

DEPARTAMENTO: música

E-MAIL

TF:

FAX:

URL WEB:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTORES SEGÚN DECRETO:

- Conocimientos de anatomía, biomecánica y fisiología aplicados a la danza. Patologías en la danza. Nutrición y salud: fundamentos de nutrición y dietética, alteraciones de los hábitos alimentarios, una alimentación saludable.
- Conocimiento y práctica de diversas técnicas de conocimiento corporal. Técnicas de control, relajación, prevención, rehabilitación, reparadoras, ergonómicas, y de corrección postural (por ejemplo, Pilates, Feldenkrais, Alexander, Ideokinesis, Yoga, Body-Mind, Centering, Eutonía, Rolfing, RPG, Fedora Aberasturi, entre otras). Entender la relación de estas técnicas con el trabajo coreográfico e interpretativo (1), con el trabajo pedagógico (2), incorporándolas en la práctica de la danza.
- Conocer los distintos sistemas de entrenamiento adaptados a la preparación física del bailarín así como las herramientas que nos permitan una evaluación física del mismo.

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:
FISIOLOGIA HUMANA Y DEL MOVIMIENTO, APLICADA A LA DANZA**

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA:

CÓDIGO:	PLAN DE ESTUDIOS:	TIPO	CARÁCTER: troncal
Créditos totales: 6	Créditos teóricos: 4,5	Créditos teó./prác.	Créditos prácticos: 1,5
CURSO: IIº	UBICACIÓN: 1 ^{ER} y 2º SEMESTRES	CICLO: Iº	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO RESPONSABLE

DEPARTAMENTO: música

E-MAIL

TF:

FAX:

URL WEB:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTORES SEGÚN DECRETO----- (Boja -----):

- Conocimientos de anatomía, biomecánica y fisiología aplicados a la danza. Patologías en la danza. Nutrición y salud: fundamentos de nutrición y dietética, alteraciones de los hábitos alimentarios, una alimentación saludable.
- Conocimiento y práctica de diversas técnicas de conocimiento corporal. Técnicas de control, relajación, prevención, rehabilitación, reparadoras, ergonómicas, y de corrección postural (por ejemplo, Pilates, Feldenkrais, Alexander, Ideokinesis, Yoga, Body-Mind, Centering, Eutonía, Rolfing, RPG, Fedora Aberasturi, entre otras). Entender la relación de estas técnicas con el trabajo coreográfico e interpretativo (1), con el trabajo pedagógico (2), incorporándolas en la práctica de la danza.
- Conocer los distintos sistemas de entrenamiento adaptados a la preparación física del bailarín así como las herramientas que nos permitan una evaluación física del mismo.

2. SITUACIÓN

2.1. Prerrequisitos

Conocimientos básicos sobre el cuerpo humano y biología general a nivel de Bachillerato de Artes Escénicas, Música y Danza o Ciencias de la Salud. Los alumnos que no cursaron bachillerato o lo hicieron en

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:
ASIGNATURA: PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA A LA DANZA

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA:

CÓDIGO:	PLAN DE ESTUDIOS:	TIPO	CARÁCTER
Créditos totales: 3	Créditos teóricos:	Créditos teó./prác.	Créditos prácticos: 3
CURSO: IIIº	UBICACIÓN: 2º SEMESTRES	CICLO: IIº	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO RESPONSABLE

DEPARTAMENTO:

E-MAIL

TF:

FAX:

URL WEB:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTORES SEGÚN DECRETO------(Boja -----):

- Conocimientos de anatomía, biomecánica y fisiología aplicados a la danza. Patologías en la danza. Nutrición y salud: fundamentos de nutrición y dietética, alteraciones de los hábitos alimentarios, una alimentación saludable.
- Conocimiento y práctica de diversas técnicas de conocimiento corporal. Técnicas de control, relajación, prevención, rehabilitación, reparadoras, ergonómicas, y de corrección postural (por ejemplo, Pilates, Feldenkrais, Alexander, Ideokinesis, Yoga, Body-Mind, Centering, Eutonía, Rolfing, RPG, Fedora Aberasturi, entre otras). Entender la relación de estas técnicas con el trabajo coreográfico e interpretativo (1), con el trabajo pedagógico (2), incorporándolas en la práctica de la danza.
- Conocer los distintos sistemas de entrenamiento adaptados a la preparación física del bailarín así como las herramientas que nos permitan una evaluación física del mismo.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXO III



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXO 2: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Por favor, marcar una única opción para cada alimento

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia de consumo por término medio durante el año pasado . Se trata de tener en cuenta también la variación verano/invierno; por ejemplo, si tomas helados 4 veces/semana sólo durante los 3 meses de verano, el uso promedio al año es 1/semana	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
I – LACTEOS									
1. Leche entera (1 taza, 200 cc)									
2. Leche semidesnatada (1 taza, 200 cc)									
3. Leche descremada (1 taza, 200 cc)									
4. Leche condensada (1 cucharada)									
5. Nata o crema de leche (1/2 taza)									
6. Batidos de leche (1 vaso, 200 cc)									
7. Yogurt entero (1, 125 gr)									
8. Yogurt descremado (1, 125 gr)									
9. Petit suisse (1, 55 g)									
10. Requesón o cuajada (1/2 taza)									
11. Queso en porciones o cremoso (1, porción 25 g)									
12. Otros quesos: curados, semicurados (Manchego, Bola, Emmental) (50 gr)									
13. Queso blanco o fresco (Burgos, cabra) (50 gr)									
14. Natillas, flan, puding (1, 130 cc)									
15. Helados (1 cucurucho)									

	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
		II- HUEVOS, CARNES, PESCADOS (Un plato o ración de 100-150 gr, excepto cuando se indique otra cosa)							
16. Huevos de gallina (uno)									
17. Pollo o pavo con piel (1 ración o pieza)									
18. Pollo o pavo sin piel (1 ración o pieza)									
19. Carne de ternera o vaca (1 ración)									
20. Carne de cerdo (1 ración)									
21. Carne de cordero (1 ración)									
22. Conejo o liebre (1 ración)									
23. Hígado (ternera, cerdo, pollo) (1 ración)									
24. Otras vísceras (sesos, riñones, mollejas) (1 ración)									
25. Jamón serrano o paletilla (1 loncha, 30 g)									
26. Jamón York, jamón cocido (1 loncha, 30 g)									
27. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, morcilla, mortadela, salchichas, butifarra, sobrasada, 50 g)									
28. Patés, foie-gras (25 g)									
29. Hamburguesa (una, 50 g), albóndigas (3 unidades)									
30. Tocino, bacon, panceta (50 g)									
31. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, merluza, pescadilla, (1 plato, pieza o ración)									
32. Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón, (1 plato, pieza o ración 130 g)									
33. Pescados salados: bacalao, mejillones, (1 ración, 60 g en seco)									
34. Ostras, almejas, mejillones y similares (6 unidades)									
35. Calamares, pulpo, chipirones, jibia (sepia) (1 ración, 200 g)									
36. Crustáceos: gambas, langostinos, cigalas, etc. (4-5 piezas, 200 g)									
37. Pescados y mariscos enlatados al natural (sardinas, anchoas, bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)									
38. Pescados y mariscos en aceite (sardinas, anchoas, bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)									



Por favor, marcar una única opción para cada alimento

III - VERDURAS Y HORTALIZAS (Un plato o ración de 200 g ,excepto cuando se indique)	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
39. Acelgas, espinacas									
40. Col, coliflor, brócoles									
41. Lechuga, endivias, escarola (100 g)									
42. Tomate crudo (1, 150 g)									
43. Zanahoria, calabaza (100 g)									
44. Judías verdes									
45. Berenjenas, calabacines, pepinos									
46. Pimientos (150 g)									
47. Espárragos									
48. Gazpacho andaluz (1 vaso, 200 g)									
49. Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio)									
50. Cebolla (media unidad, 50 g)									
51. Ajo (1 diente)									
52. Perejil, tomillo, laurel, orégano, etc. (una pizca)									
53. Patatas fritas comerciales (1 bolsa, 50 g)									
54. Patatas fritas caseras (1 ración, 150 g)									
55. Patatas asadas o cocidas									
56. Setas, níscalos, champiñones									
IV – FRUTAS (una pieza o ración)	NUNCA O CASI NUNCA	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
57. Naranja (una), pomelo (uno), mandarinas (dos)									
58. Plátano (uno)									
59. Manzana o pera (una)									
60. Fresas/fresones (6 unidades, 1 plato postre)									
61. Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato de postre)									
62. Melocotón, albaricoque, nectarina (una)									
63. Sandía (1 tajada, 200-250 g)									
64. Melón (1 tajada, 200-250 g)									
65. Kiwi (1 unidad, 100 g)									
66. Uvas (un racimo, 1 plato postre)									
67. Aceitunas (10 unidades)									
68. Frutas en almíbar o en su jugo (2 unidades)									
69. Dátiles, higos secos, uvas-pasas, ciruelas-pasas (150 g)									
70. Almendras, cacahuètes, avellanas, pistachos, piñones (30 g)									
71. Nueces (30 g)									
72. ¿Cuántos días a la semana tomas fruta como postre?			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Por favor, marcar una única opción para cada alimento

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	A LA SEMANA			AL DÍA				
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
V-LEGUMBRES y CEREALES Un plato o ración (150 g)									
73. Lentejas (1 plato, 150 g cocidas)									
74. Alubias (pintas, blancas o negras) (1 plato, 150 g cocidas)									
75. Garbanzos (1 plato, 150 g cocidos)									
76. Guisantes, habas (1 plato, 150 g cocidos)									
77. Pan blanco, pan de molde (3 rodajas, 75 g)									
78. Pan negro o integral (3 rodajas, 75 g)									
79. Cereales desayuno (30 g)									
80. Cereales integrales: muesli, copos avena, all-bran (30 g)									
81. Arroz blanco (60 g en crudo)									
82. Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, otras (60 g en crudo)									
83. Pizza (1 ración, 200 g)									
VI- ACEITES Y GRASAS Una cucharada sopera o porción individual									
Para freír, untar, mojar en el pan, para aliñar, o para ensaladas, utilizas en total:									
84. Aceite de oliva (una cucharada sopera)									
85. Aceite de oliva extra virgen (una cucharada sopera)									
86. Aceite de oliva de orujo (una cucharada sopera)									
87. Aceite de maíz (una cucharada sopera)									
88. Aceite de girasol (una cucharada sopera)									
89. Aceite de soja (una cucharada sopera)									
90. Mezcla de los anteriores (una cucharada sopera)									
91. Margarina (porción individual, 12 g)									
92. Mantequilla (porción individual, 12 g)									
93. Manteca de cerdo (10 g)									

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	A LA SEMANA			AL DÍA				
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
VII - BOLLERIA Y PASTELERIA									
94. Galletas tipo maría (4-6 unidades, 50 g)									
95. Galletas integrales o de fibra (4-6 unidades, 50 g)									
96. Galletas con chocolate (4 unidades, 50 g)									
97. Repostería y bizcochos hechos en casa (50 g)									
98. Croissant, ensaimada, pastas de té u otra bollería industrial comercial... (uno, 50 g)									
99. Donuts (uno)									
100. Magdalenas (1-2 unidades)									
101. Pasteles (uno, 50 g)									
102. Churros, porras y similares (1 ración, 100 g)									
103. Chocolates y bombones (30 g)									
104. Cacao en polvo- cacaos solubles (1 cucharada de postre)									
105. Turrón (1/8 barra, 40 g)									
106. Mantecados, mazapán (90 g)									

Por favor, marcar una única opción para cada alimento

		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
		MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
VIII – MISCELÁNEA		NUNCA O CASI NUNCA							
107. Croquetas, buñuelos, empanadillas, precocinados (una)									
108. Sopas y cremas de sobre (1 plato)									
109. Mostaza (una cucharadita de postre)									
110. Mayonesa comercial (1 cucharada sopera = 20 g)									
111. Salsa de tomate frito, ketchup (1 cucharadita)									
112. Picante: tabasco, pimienta, pimentón (una pizca)									
113. Sal (una pizca)									
114. Mermeladas (1 cucharadita)									
115. Azúcar (1 cucharadita)									
116. Miel (1 cucharadita)									
117. Snacks distintos de patatas fritas: gusanitos, palomitas, maíz, etc. (1 bolsa, 50 g)									
118. Otros alimentos de frecuente consumo (especificar):									
IX – BEBIDAS		NUNCA O CASI NUNCA							
119. Bebidas carbonatadas con azúcar: bebidas con cola, limonadas, tónicas, etc. (1 botellín, 200 cc)									
120. Bebidas carbonatadas bajas en calorías, bebidas light (1 botellín, 200 cc)									
121. Zumo de naranja natural (1 vaso, 200 cc)									
122. Zumos naturales de otras frutas (1 vaso, 200 cc)									
123. Zumos de frutas en botella o enlatados (200 cc)									
124. Café descafeinado (1 taza, 50 cc)									
125. Café (1 taza, 50 cc)									
126. Té (1 taza, 50 cc)									
127. Mosto (100 cc)									
128. Vaso de vino rosado (100 cc)									
129. Vaso de vino moscatel (50 cc)									
130. Vaso de vino tinto joven, del año (100 cc)									
131. Vaso de vino tinto añejo (100 cc)									
132. Vaso de vino blanco (100 cc)									
133. Vaso de cava (100 cc)									
134. Cerveza (1 jarra, 330 cc)									
135. Licores, anís o anisetes ... (1 copa, 50 cc)									
136. Destilados: whisky, vodka, ginebra, coñac (1 copa, 50 cc)									
¿A qué edad empezaste a beber alcohol (vino, cerveza o licores), incluyendo el que tomas con las comidas con regularidad (más de siete "bebidas" a la semana)?				① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨					
¿Cuántos años has bebido alcohol con regularidad (más de siete bebidas a la semana)?				① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨					

Si durante el año pasado tomaste vitaminas y/o minerales (incluyendo calcio) o productos dietéticos especiales (salvado, aceite de onagra, leche con ácidos grasos omega-3, flavonoides, etc.), por favor indica la marca y la frecuencia con que los tomaste:

		MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
DÍA		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
MARCAS DE LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS O MINERALES O DE LOS PRODUCTOS DIETÉTICOS		NUNCA O CASI NUNCA							
138.									
139.									

ANEXO IV



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

GRUPO I: LÁCTEOS

1. Leche entera (1 taza, 200 cc)
2. Leche semidesnatada (1 taza, 200 cc)
3. Leche descremada (1 taza, 200 cc)
4. Leche condensada (1 cucharada)
5. Nata o crema de leche (1/2 taza)
6. Batidos de leche (1 vaso, 200 cc)
7. Yogurt entero (1, 125 gr)
8. Yogurt descremado (1, 125 gr)
9. Petit suisse (1, 55 g)
10. Requesón o cuajada (1/2 taza)
11. Queso en porciones o cremoso (1, porción 25 g)
12. Otros quesos: curados, semicurados (Manchego, Bola, Emmental...) (50 gr)
13. Queso blanco o fresco (Burgos, cabra...) (50 gr)
14. Natillas, flan, puding (1, 130 cc)
15. Helados (1 cucurucho)

GRUPO II: HUEVOS, CARNE PESCADOS

16. Huevos de gallina (uno)
17. Pollo o pavo **con** piel (1 ración o pieza)
18. Pollo o pavo **sin** piel (1 ración o pieza)
19. Carne de ternera o vaca (1 ración)
20. Carne de cerdo (1 ración)
21. Carne de cordero (1 ración)
22. Conejo o liebre (1 ración)
23. Hígado (ternera, cerdo, pollo) (1 ración)
24. Otras vísceras (sesos, riñones, mollejas) (1 ración)
25. Jamón serrano o paletilla (1 loncha, 30 g)
26. Jamón York, jamón cocido (1 loncha, 30 g)
27. Carnes procesadas (salchichón, chorizo, morcilla, mortadela, salchichas, butifarra, sobrasada, 50 g)
28. Patés, foie-gras (25 g)
29. Hamburguesa (una, 50 g), albóndigas (3 unidades)
30. Tocino, bacon, panceta (50 g)
31. Pescado blanco: mero, lenguado, besugo, merluza, pescadilla,... (1 plato, pieza o ración)
32. Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón, (1 plato, pieza o ración 130 g)
33. Pescados salados: bacalao, mejillones,... (1 ración, 60 g en seco)
34. Ostras, almejas, mejillones y similares (6 unidades)
35. Calamares, pulpo, chipirones, jibia (sepia) (1 ración, 200 g)
36. Crustáceos: gambas, langostinos, cigalas, etc. (4-5 piezas, 200 g)
Pescados y mariscos enlatados al natural (sardinas, anchoas bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)
37. Pescados y mariscos en aceite (sardinas, anchoas, bonito, atún) (1 lata pequeña o media lata normal, 50 g)

GRUPO III: VERDURAS Y HORTALIZAS

39. Acelgas, espinacas
40. Col, coliflor, brócoles
41. Lechuga, endivias, escarola (100 g)
42. Tomate crudo (1, 150 g)
43. Zanahoria, calabaza (100 g)
44. Judías verdes
45. Berenjenas, calabacines, pepinos
46. Pimientos (150 g)
47. Espárragos
48. Gazpacho andaluz (1 vaso, 200 g)
49. Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio)
50. Cebolla (media unidad, 50 g)
51. Ajo (1 diente)
52. Perejil, tomillo, laurel, orégano, etc. (una pizca)
53. Patatas fritas comerciales (1 bolsa, 50 g)
54. Patatas fritas caseras (1 ración, 150 g)
55. Patatas asadas o cocidas
56. Setas, níscalos, champiñones

GRUPO IV: FRUTA

57. Naranja (una), pomelo (uno), mandarinas (dos)
58. Plátano (uno)
59. Manzana o pera (una)
60. Fresas/fresones (6 unidades, 1 plato postre)
61. Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato de postre)
62. Melocotón, albaricoque, nectarina (una)
63. Sandía (1 tajada, 200-250 g)
64. Melón (1 tajada, 200-250 g)
65. Kiwi (1 unidad, 100 g)
66. Uvas (un racimo, 1 plato postre)
67. Aceitunas (10 unidades)
68. Frutas en almíbar o en su jugo (2 unidades)
69. Dátiles, higos secos, uvas-pasas, ciruelas-pasas (150 g)
70. Almendras, cacahuetes, avellanas, pistachos, piñones (30 g)
71. Nueces (30 g)
72. ¿Cuántos días a la semana tomas fruta como postre?

GRUPO V: CEREALES Y LEGUMBRES

73. Lentejas (1 plato, 150 g cocidas)
74. Alubias (pintas, blancas o negras) (1 plato, 150 g cocidas)
75. Garbanzos (1 plato, 150 g cocidos)
76. Guisantes, habas (1 plato, 150 g cocidos)
77. Pan blanco, pan de molde (3 rodajas, 75 g)
78. Pan negro o integral (3 rodajas, 75 g)
79. Cereales desayuno (30 g)
80. Cereales integrales: muesli, copos avena, all-bran (30 g)
81. Arroz blanco (60 g en crudo)
82. Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, otras (60 g en crudo)
83. *Pizza (1 ración, 200 g)*

GRUPO VI: ACEITES Y GRASAS:

84. Aceite de oliva (una cucharada sopera)
85. Aceite de oliva extra virgen (una cucharada sopera)
86. Aceite de oliva de orujo (una cucharada sopera)
87. Aceite de maíz (una cucharada sopera)
88. Aceite de girasol (una cucharada sopera)
89. Aceite de soja (una cucharada sopera)
90. Mezcla de los anteriores (una cucharada sopera)
91. Margarina (porción individual, 12 g)
92. Mantequilla (porción individual, 12 g)
93. Manteca de cerdo (10 g)

GRUPO VII: BOLLERÍA Y PASTELERÍA

94. Galletas tipo maría (4-6 unidades, 50 g)
95. Galletas integrales o de fibra (4-6 unidades, 50 g)
96. Galletas con chocolate (4 unidades, 50 g)
97. Repostería y bizcochos hechos en casa (50 g)
98. Croissant, ensaimada, pastas de té u otra bollería industrial comercial... (uno, 50 g)
99. Donuts (uno)
100. Magdalenas (1-2 unidades)
101. Pasteles (uno, 50 g)
102. Churros, porras y similares (1 ración, 100 g)
103. Chocolates y bombones (30 g)
104. Cacao en polvo- cacaos solubles (1 cucharada de postre)
105. Turrón (1/8 barra, 40 g)
106. Mantecados, mazapán (90 g)

GRUPO VIII: MISCELÁNEA.

107. Croquetas, buñuelos, empanadillas, precocinados (una)
108. Sopas y cremas de sobre (1 plato)
109. Mostaza (una cucharadita de postre)
110. Mayonesa comercial (1 cucharada sopera = 20 g)
111. Salsa de tomate frito, ketchup (1 cucharadita)
112. Picante: tabasco, pimienta, pimentón (una pizca)
113. Sal (una pizca)
114. Mermeladas (1 cucharadita)
115. Azúcar (1 cucharadita)
116. Miel (1 cucharadita)
117. Snacks distintos de patatas fritas: gusanitos, palomitas, maíz, etc. (1 bolsa, 50 g)



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ANEXO V



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

DATOS DE FILIACIÓN					
ID:	Medicación:		Media sumatorio física:		
NOMBRE	Fuma:		Media sumatorio mental:		
APELLIDOS	Su salud es:		IPAQ (mets): IPAQ (vig): IPAQ (mod): IPAQ (leve):		
F NACIM:	¿Puede caminar más de una hora?		Deportes que has practicado:		
Nivel de estudios:	¿Ha tenido alguna lesión o dolor que le haya impedido hacer alguna actividad física?		Años de DANZA ESPECIALIDAD		
TRABAJO:	¿Con que frecuencia su salud la ha dificultado en sus actividades sociales?		Horas Ento. Sem:		
e-mail:	Último día mens:				
TELÉFONO:					
EVALUACIÓN INICIAL					
MGR (%)	MME (kg)	MO (kg)	OHMS	Perfil	H2O
TRI:		BR RJ		COD	
SUBESC:		BR CN		MUÑ	
BI:		ANTEB		FÉM	
SUPRA		ABDOM		TOB	
CRESTA		CINT			
ABD		MUSLO			
MUSLO		GEMELAR			
GEMELAR		TOBILLO			
HORA:					
Presión arterial: _____					
CMJ: _____ 2º _____; DJ: _____ 2º _____					
HORA:					
VO2 BASAL: _____					
INCIDENCIAS / OBSERVACIÓN					