

LOS BENEFICIOS DEL CROSSFIT EN ADULTOS MIEMBROS DE UN BOX DE CALI

THE BENEFITS OF CROSSFIT IN ADULT POPULATION MEMBERS OF A CALI GYM

Vera Rivera, José Luis ¹; Pinto Ángel, Alejandro ²; Valencia Sánchez, Michael Steven ³

¹ Docente Instituto de Educación y Pedagogía. Universidad del Valle, Colombia, director de este trabajo de grado.

²⁻³ Estudiantes de X semestre del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad del Valle que presentan este artículo como producto de su trabajo de grado.

alejandro.pinto@correounivalle.edu.co

RESUMEN

El envejecimiento de los seres humanos es un proceso que está caracterizado por diversos factores, entre los más significativos se encuentran, la genética, las condiciones ambientales a las que se esté expuesto, el estrés, los hábitos alimenticios, entre otros. Sin embargo, podemos afirmar que se aumenta la posibilidad de padecer distintas afecciones de salud, tanto físicas como psicológicas, se pierde agilidad, las articulaciones se limitan si no se mantienen activas, hay deterioro de la memoria y los estados anímicos son fluctuantes.

Para la mayoría de los adultos de estas edades la actividad física se restringe a salidas recreativas, caminatas, trabajo o tareas domésticas. Es así como en esta investigación nos proponemos explorar la dinámica del crossfit en algunos gimnasios de la ciudad de Cali con el fin de determinar si existen adultos mayores que se encuentren interesados en esta actividad y a partir de estos resultados exponer el crossfit como una posible herramienta de cuidado de la salud para el adulto mayor.

Palabras clave: Crossfit, adulto mayor, vejez, salud, bienestar, mejora.

ABSTRACT

Aging of humans is a process that is characterized by various factors, among the most significant are genetics, the environmental conditions to which it is exposed, stress, eating habits, among others. However, we can say that the possibility of different health conditions, both physical and

psychological, agility is lost, joints are limited if they do not remain active, there is deterioration of memory and the moods are fluctuating.

For most adults of these ages, physical activity is restricted to recreational outings, walks, work or household chores. This is how in this research we aim to explore the dynamics of crossfit in some gyms in the city of Cali in order to determine if there are older adults who are interested in this activity and from these results expose crossfit as a possible health care tool for the older adult.

Keywords: Crossfit, older adult, old age, health, wellness, improvement.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es un fenómeno que afecta directamente la salud de cualquier individuo en las diferentes etapas de su desarrollo limitándole una mejor calidad de vida. La falta de actividad física y los hábitos dañinos promueven las enfermedades y el deterioro del cuerpo en el tiempo. En este sentido se hace énfasis en que hay una relación entre la inactividad física y la existencia de ciertas enfermedades cardíacas, respiratorias, diabetes, algunos desordenes metabólicos o de las funciones cognitivas. El proceso del envejecimiento se acompaña de restricciones en las capacidades físicas e incluso en la vida social (Montaño, 2017). Gran parte de los adultos mayores no realizan ninguna actividad física con regularidad y los otros viven en un sedentarismo total (Velásquez, 2016).

Hoy en día, los estudios acerca de las consecuencias benéficas de una vida que involucre la actividad física han tomado más fuerza. Las causas de esto son dos, en primer lugar, que los índices de mortalidad y el registro de problemas físicos y mentales ha

aumentado, en segundo lugar que nuestra generación posee más información y es más consciente de las consecuencias de una vida sedentaria. La gente muere de las complicaciones relacionadas a las enfermedades crónicas asociadas con la vejez (Velazco, 2018). Es así como gran esfuerzo ha sido dedicado a problemas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, pulmonares, etc. Sin embargo, la aparición de dichas enfermedades tiene una base común, que es el fenómeno de envejecimiento en sí (Whitstein, 2017). A manera de ilustración: sabemos que el colesterol es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, un individuo de 20 años puede comer comida chatarra a diario, sin sufrir consecuencias cardiovasculares inmediatas; la enfermedad se desatará sólo cuando el individuo alcance una edad madura (Pérez, 2009). Es evidente que es necesario mejorar el estado de salud para prolongar la vida de la mejor manera, es así como cada día se ofrecen diferentes perspectivas y métodos para alcanzar un estilo de vida orientado al bienestar y que ayude a optimizar las condiciones físicas y mentales. A partir de lo

anterior, nos hemos llamado a plantear como una alternativa para el cuidado de la salud de esta población *el crossfit* (Aponte, 2015).

Los motivos que incentivaron a investigar los efectos del *crossfit* en la salud de los adultos mayores se centran en que esta población exige con mayor urgencia una oportunidad, si bien no de corregir aquello que los malos hábitos adquiridos en su vida suscitó, sí conservar una estabilidad, reducir riesgos futuros, recuperar un poco de lo perdido u optimizar sus aptitudes físicas y mentales mejorando su condición de vida. (De Juanas, Mendizábal, & Navarro, 2013). Teniendo en cuenta esto mencionado, se pretende ayudar a alertar acerca de los peligros de una vida inactiva, ya que si bien la salud debería tener un propósito preventivo, se reconoce que en la realidad hay dificultad de alcanzar y mantener buenos hábitos que potencien y conserven nuestro bienestar, por ello es menester buscar una solución para la situación actual de los individuos (Quintero, 2017).

Después de un trabajo de investigación, en el cual se visitaron algunos centros de acondicionamiento físico de *crossfit*, los llamados *box*, se puede afirmar que el *crossfit* no es una actividad que sea muy acogida por los adultos mayores, por el momento solo mencionaremos que hay una perspectiva de este entrenamiento como una actividad física riesgosa, lesiva y de exigencia, por lo cual hay temor de sufrir cualquier daño físico y considerar que no se es apto para esta actividad teniendo en cuenta sus condiciones. Ante esto, se podría considerar que las

personas tendrían en mente buscar un servicio de entrenamiento accesible, que no demande mucho tiempo, que sea efectivo y que tenga un acompañamiento en su totalidad por un personal adecuado que le permita tener confianza para realizar su entrenamiento (Pinzón, 2015).

De esta manera, la presente investigación tendrá como temas principales todo lo relacionado con el proceso de iniciación, adaptación de la rutina, constancia y desarrollo de la disciplina *crossfit*, teniendo en cuenta las valoraciones de funcionarios de algunos *box* de Cali a los que se les realizó una encuesta para determinar cuál es la experiencia con la población *adulto mayor* dentro de las instalaciones. A partir de esto, se ve la necesidad de hacer un estudio descriptivo que de alguna manera establezca si es posible que esta población pueda llevar a cabo una actividad de tal exigencia como lo es el *crossfit* que recoge variadas técnicas de otros deportes y las integra (Valencia & Bedoya, 2016).

Siendo así nos interesamos por preguntarnos por el tipo de rutinas que podrían llevar a cabo estas personas, conocer en qué se basa el asesoramiento previo al entrenamiento y cómo contribuye a la vida del adulto, puesto que al ser una disciplina exigente, pocas veces se ve como una alternativa. Durante la realización de esta investigación es posible que se deje abierta como tentativa la posibilidad de plantearse en los *box* de Cali, clases dirigidas a este público en especial con los parámetros adecuados para ello.

MÉTODO

Este artículo es producto del proceso de investigación y reflexión en torno a temas relacionados con el objetivo desarrollado “Beneficios del crossfit en adultos mayores de un box de Cali”. Para ello se elaboró un listado de temas de interés en el cual se encuentran: actividad física, sedentarismo, promoción de la salud, calidad de vida en la vejez, ejercicios funcionales y crossfit, con el fin de adelantar una búsqueda de artículos de salud y deporte, junto con otros textos que pudiesen contribuir. Para ello, se hizo uso de herramientas virtuales como google académico y algunas bases de datos como pubmed, dialnet, scielo, entre otras.

Para la realización de este artículo se realizaron entrevistas a entrenadores y miembros de algunos *box* de la ciudad tales como: *Ants*, *Rhinox*, *Valholl* y *Jungle box*. Estas visitas fueron de ayuda para la recolección de datos acerca de nuestro tema y de la población que nos interesa, de esta manera se logró establecer un diagnóstico de la asistencia de *adultos mayores* a estos establecimientos y del proceso que llevan. Se propuso un estudio de tipo descriptivo, por medio del cual se adquirió información que permitió comprender las motivaciones para continuar con este tipo de entrenamiento y las consideraciones acerca de los efectos que produce en la vida de los participantes en general.

RESULTADOS

Con el fin de desarrollar una investigación más completa y concreta acerca de los beneficios en la población *adulto mayor* practicantes de crossfit, se elaboró una encuesta y entrevista llevada a cabo en cuatro distintos *box* de la ciudad de Cali. La encuesta se dirigió a entrenadores, administradores y algunos participantes de esta actividad. Teniendo en cuenta la información adquirida se pretende en primer lugar reconocer si existen casos de adultos mayores que realicen este deporte y en segundo lugar, conocer cuál es el impacto favorable en sus vidas. Dado los resultados consultados, se procura definir cómo podría ofrecerse un servicio que garantice el cuidado de la salud y el progreso en la condición física de los *adultos mayores* que decidan inscribirse a realizar esta actividad.

A continuación se encuentran las tablas que ordenan la información recibida en nuestro trabajo de campo:

Tabla 1. Box entrevistados

Tabla 1. Profesionales Box entrevistados

Gimnasios	Categoría	Nombre y cargo
Valholl	Crossfit y funcional	Stiven Lozada-Coach y propietario
Jungle box	Crossfit, funcional y musculación	Jhonatan Navarrete (ingeniero)

		biomédico)- administrador
Rhino box	Crossfit y musculación	Yorley Perez- Coach
Ants	Crossfit y funcional	Gian Montoya- Coach Pablo Martinez- Coach

Fuente: Investigación y elaboración propia
**Tabla2. Rango de edad de los
 participantes de crossfit de los box**

Rango de edad	Cantidad
18-24	25
25-45	38
46-59	13
Más de 60	4

Fuente: Investigación y elaboración propia

En el análisis de las entrevistas realizadas se puede observar que la mayoría de los encuestados pertenecen al rango de edad entre los 25 a 45 años y el menor número pertenece a 4 *adultos mayores*, de los cuales ninguno realiza la clase grupal de *crossfit*. Dos de ellos realizan trabajo de musculación, donde ejercitan zonas musculares específicas por medio del uso de máquinas, mancuernas entre otros ejercicios funcionales, su entrenamiento cardiovascular se reduce a caminar o saltar (Ávila & García, 2016). Así

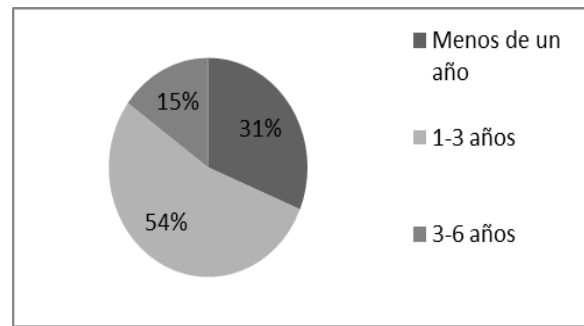
que su actividad física es moderada, ya que está enfocada en un trabajo de fuerza, con pesos moderados que le generen resistencia, poco uso de circuitos y descansos de 2 a 3 minutos entre series, en ambos casos la alimentación no es tan estricta, sin embargo, si tienen restricciones con el azúcar y las grasas. Uno de ellos es hipertenso y el otro en términos generales, se encuentra bien de salud. *Con todo, la práctica de actividad física presenta beneficios en los factores relacionados con la aptitud física en las personas de edad avanzada, incluyendo la coordinación, agilidad, equilibrio y resistencia de física. De otro lado, iniciar la actividad física después de los 60 años también puede aumentar la longevidad, mejorar la capacidad fisiológica, reducir el uso de medicamentos y ayudar en la prevención de la disminución cognitiva* (Mezadri, Grillo, Lynce, Calef, Márcia, 2016).

Los otros dos casos, uno de ellos asiste a la clase de funcional tres veces en la semana, otros dos días realiza ejercicios de musculación, por lo cual podemos afirmar que tiene una actividad física moderada alta, aproximadamente dedica seis horas semanales al ejercicio e intenta distribuir trabajo de fortalecimiento muscular con funcional, este último enfocado en la resistencia cardiovascular, flexibilidad y agilidad. El último caso, realiza entrenamiento personalizado, sus rutinas tienen ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, trabajo con mancuernas, movilidad articular.

De estos cuatro casos encontramos que sólo uno empezó a realizar actividad física hace poco tiempo, los otros tres siempre mantuvieron un nivel de actividad físico moderado alto y tuvieron constancia la mayor parte de su vida. En general las respuestas brindadas por estas personas frente a la actividad física fue que ayudaba a mantenerlos con más energía durante el día, los relajaba y distraía, además de que físicamente sentían que tenían mejor movilidad y que no sufrían de dolores intensos en el cuerpo. Respecto a sus consideraciones acerca del *crossfit* respondieron que se sentían capaces de realizar una rutina exigente, si era el caso de que se abriera el espacio de una clase destinada para su edad. La propuesta entonces debe contemplar servicios que vayan directamente enfocados en este grupo de personas, es decir, la atención médica especializada y los entrenadores, deberán estar orientados a las personas de este rango de edad.

A continuación tenemos la siguiente gráfica que presenta el tiempo que los entrevistados llevan practicando actividad física, ya sea dentro del establecimiento o por fuera de él. A partir de la cual podemos asegurar que la gran mayoría llevaba practicando *crossfit* o algún tipo de actividad física por un periodo aproximado de 1 a 3 años.

Figura 1. Tiempo que llevan realizando actividad física

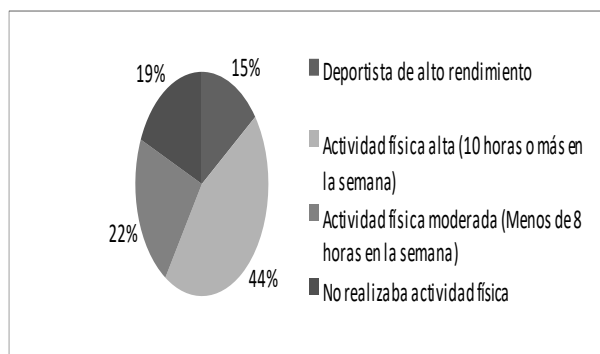


Fuente: Investigación y elaboración propia

Por otro lado, las entrevistas dirigidas a los entrenadores revelan que en términos generales, la población que sobrepasa los 40 años tiene como rasgo común la dedicación, el compromiso y su desempeño es bueno en comparación a otras personas que asisten. También opinan los entrenadores que los resultados de estas personas son más eficientes ya que están más concentrados en el objetivo del entreno. Y hasta se estima en algunos casos que en comparación con personas más jóvenes los mayores se presentan más activos y perceptivos durante la clase. Sin embargo, en las entrevistas nos dimos cuenta que la gran mayoría de personas que practican *crossfit* o realizan una actividad física dentro del *box*, de alguna manera ya han realizado con anterioridad algún tipo de entrenamiento o en algunos casos han tenido una carrera deportiva. Como lo vemos en la siguiente gráfica.

Figura 2. Intensidad de actividad física

Fuente: Investigación y elaboración propia



En el caso de las personas *adultos mayores*, la actividad física recomendable tiene como propósito mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y la flexibilidad y movilidad articular. Igualmente también se busca un beneficio ante el deterioro cognitivo, las posibles depresiones y cambios de humor repentinos. En este sentido, la sugerencia para esta población es mantener una actividad en promedio de 30 minutos diarios. *La optimización de las capacidades del anciano debe ser, a nuestro juicio, una prioridad de todos los que participan en su atención, ya sea la familia o el grupo social de pertenencia. En lugar de conformarse con las limitaciones, han de ser potenciadas y disfrutadas las capacidades que cada uno posea, y la independencia ocupa un lugar muy destacado en ese disfrute de las capacidades* (Aranda, 2018).

Es de vital importancia reconocer que estos ejercicios no deben ocasionar a las personas dificultad para respirar o causar algún tipo de malestar que les impida continuar; se pueden planear ejercicios de fortalecimiento que permiten a los *adultos mayores* adquirir más fuerza y promover el desarrollo muscular, ya que en este periodo se empieza a tener una pérdida acelerada de la densidad muscular

“La fuerza y el tamaño muscular en el adulto mayor se ve disminuida de manera progresiva, reconociéndose como la "teoría del desgaste", donde se sabe, inicia un proceso de decadencia sobre distintas partes del cuerpo del adulto mayor (...) para llegar a mantener y mejorar sus capacidades motoras mediante la aplicación de actividad física propia para la edad, que busca un fortalecimiento muscular en personas de mediana y avanzada edad con el fin de retardar el envejecimiento y mejorar su calidad de vida” (Vaca, Gómez, Cosme, Mena, Yandún, Realpe, 2017).

En adultos de mayor edad se debe tener en cuenta que esta población presenta disminución en las capacidades físicas y se hace necesaria la prescripción individualizada y adecuada a las cualidades de cada persona, con el fin de alcanzar resultados óptimos (ACSM, 2000). Hay muchos lineamientos a seguir para los adultos mayores con alguna discapacidad o limitación, todo depende de cómo sea capaz de adaptarse cada persona en función de su capacidad de ejercicio, teniendo en cuenta los riesgos específicos para su salud.

Entre los posibles resultados positivos del *crossfit* teniendo en cuenta los datos recolectados entre hombres y mujeres de diferentes rangos de edad, podemos afirmar que no sólo serían resultados físicos, también existen efectos positivos en la salud mental que este entrenamiento reforzaría.

Tabla 3. Matriz Dofa: beneficios y contras del crossfit en adultos mayores

<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Incluirse en una actividad grupal que potenciara el rendimiento individual.</p> <p>Mejoramiento de las condiciones físicas generales: agilidad, fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, entre otras.</p> <p>Ayuda a mejorar las relaciones sociales.</p> <p>Reduce los niveles de estrés.</p> <p>Aumenta la autoestima.</p> <p>Mejora la composición corporal.</p>	<p>AMENAZAS</p> <p>Riesgos de lesiones.</p>
<p>FORTALEZAS</p> <p>Disposición para mejorar la salud.</p> <p>Actividad física realizada en el desarrollo de su vida.</p> <p>Mayor concentración en los objetivos.</p>	<p>DEBILIDADES</p> <p>Todas aquellas condiciones que restringen la actividad física por el deterioro de la edad.</p> <p>Limitación del desarrollo de actividades funcionales.</p> <p>Poca condición cardiovascular.</p> <p>Debilidad muscular.</p>

	<p>Enfermedades como diabetes, hipertensión o problemas cardiacos.</p>
--	--

Fuente: Investigación y elaboración propia

Tabla 4. Matriz Dofa: beneficios y contras del crossfit personas menores de 40 años

<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Incluirse en una actividad grupal que potencia el rendimiento individual.</p> <p>Mejoramiento de las condiciones físicas generales: agilidad, fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, entre otras.</p> <p>Ayuda a mejorar las relaciones sociales.</p> <p>Reduce los niveles de estrés.</p> <p>Aumenta la autoestima.</p> <p>Mejora la composición corporal.</p>	<p>AMENAZAS</p> <p>Riesgos de lesiones.</p>
<p>FORTALEZAS</p> <p>Disposición para mejorar la salud.</p>	<p>DEBILIDADES</p> <p>Todas aquellas condiciones que restringen la actividad física.</p>

<p>Aptitudes corporales en disposición para pulir.</p> <p>Metabolismo activado.</p>	<p>Enfermedades genéticas.</p>
---	--------------------------------

Fuente: Investigación y elaboración propia

Al hacer un contraste entre los beneficios y desventajas del *crossfit* en diferentes edades, vemos que ofrece muchos beneficios y son mayores que la contraparte, sin embargo, la condición inicial de un joven y un *adulto mayor* establece una gran diferencia, ya que el *adulto mayor* encuentra más dificultades para superar sus condiciones naturales.

DISCUSIÓN

Cuando nos referimos a algún deporte siempre se requerirá algún tipo de actividad física. Este concepto de *actividad física* se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos, articulaciones y huesos que tienen como resultado una determinada inversión de energía (Gutiérrez, 2000). Por ello es menester esclarecer que hay variados niveles de intensidad en cuanto a la actividad en sí. Por un lado, existen deportes donde el grado de actividad física es más alto por su nivel de competencia, aquellos se consideran de alto rendimiento. En los deportes en donde estos niveles son menores, puesto que no hay un incentivo de competitividad que conlleve a la necesidad de exigir más, son considerados como una

actividad física moderada. Además, cuando hablamos de la rutina diaria de una persona, ya que esta no requiere un gasto energético muy elevado se estima como actividad de baja intensidad. Por último está la posibilidad de que una persona tenga una rutina de mínima actividad, lo cual se conoce como una vida sedentaria. (Devís & Velert, 1993, pág. 75).

Las primeras consideraciones que tenemos es que el *crossfit* hace referencia a un grupo de personas que se están ejercitándose con demasiado rigor, y que no es común comprender cómo alguien quiera realizar algo semejante (Delgado, 2015). Entrar a un *box* de *crossfit* y detectar el movimiento en serie, con o sin elementos, o simplemente escuchar sobre esta práctica nos conduce a pensar que no es algo para cualquiera, pues, es un deporte con un alto grado de actividad física. Sin embargo, los profesionales de este entrenamiento afirman que cualquier persona podría practicarlo todo depende de la intensidad y de los ejercicios que se realicen. Así en los *box* se comparten rutinas con diferentes tipos de personas; hombres y mujeres de distintas edades, atletas de alto rendimiento que tienen como propósito mejorar su calidad de vida.

El *crossfit* es un programa que intenta optimizar la competencia física en cada uno de los diez dominios reconocidos del fitness o condición física relacionada con la salud (resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión) (Glassman, 2002). Esta técnica surge a partir

del programa de entrenamiento que Greg Glassman, aplicaba con atletas en varios gimnasios, en el cual se da cuenta de que las rutinas tradicionales eran ineficientes y no mejoraban la condición física con eficacia (Ezequiel, 2017).

Con el *Crossfit* se busca mejorar la calidad de vida de las personas, se logra optimizar la salud y el rendimiento deportivo. Dado que utiliza movimientos funcionales, para los cuales el cuerpo humano está habituado, porque los ejecuta en su cotidianidad; cargar, empujar, saltar, lanzar, entre otros, se dice que está diseñado para cualquier persona. Además es un entrenamiento progresivo, por lo que se puede decir que los ejercicios se pueden realizar de manera segura y efectiva, *condición física de un individuo, lo importante es saber adaptar la carga de trabajo a las capacidades y necesidades. (...) Mediante la realización de estas se aprende la técnica de los movimientos que luego vamos a aplicar en los wods o en cualquier tipo de entrenamiento. Las progresiones son ejercicios previos, siendo estos desgloses en muchos casos, del ejercicio completo que pretendemos aprender* (Madrado, 2016). Pero como cualquier tipo de ejercicio, es fundamental respetar el límite de cada uno.

En el *box* de *crossfit* el propósito de cada persona es diferente, hay personas que asisten teniendo como fin mejorar su composición corporal, por sugerencia médica o simplemente para estar activo, prevenir y ayudarse en alguna rehabilitación. También entrenan atletas que practican otros deportes; los cuales buscan llevar al máximo su

rendimiento, disminuyendo la tasa de lesiones basados en las destrezas y fortalecimiento de aptitudes necesarias para cualquier deporte en particular, ganando así una mejor condición física (Vallejo, 2013).

Entonces al afirmar que el *crossfit* es un sistema de entrenamiento de optimización integral, tiene un gran impacto y múltiples beneficios en el físico y en la vida cotidiana. Por tal motivo en un corto tiempo de entrenamiento se pueden observar resultados eficientes en diferentes aspectos, además, es un sistema que como ya hemos mencionado por su forma de evaluar el progreso está a disposición de aplicarse para cualquier edad (Ocampo & Ramírez, 2017). Además es un método que puede incluso ser dirigido a personas con alguna enfermedad limitante, por supuesto con sus respectivas recomendaciones. Esto quiere decir que todos pueden participar de tener un cambio en su vida y en su salud con esta actividad física un ejemplo de ello son los casos en los que se mejora las funciones respiratorias y cardiovasculares. Además, el *crossfit* conlleva a un estilo de vida, porque conduce a construir otros hábitos que complementan los resultados del entrenamiento, a saber una mejor nutrición y un descanso suficiente (Ximenez, 2016).

Por otro lado, es un régimen de acondicionamiento físico integral, el cual ofrece una comunidad de apoyo, cuyo objetivo es garantizar que las personas no se sientan solas al realizar sus rutinas. Por el contrario, les brinda a los participantes la oportunidad de sentirse parte esencial de esta

comunidad y como tal contribuir con el mejor rendimiento posible y ser un apoyo para los que se inician en este ámbito, o que genera un estado de confianza para las personas mayores, de generar una continuidad. *el CrossFit como disciplina corporal trasciende la esfera de lo meramente deportivo para producir un cambio en los demás ámbitos de la vida de sus practicantes (...) En este caso, "comunidad" es un término nativo utilizado por este grupo para referir al lazo que los mantiene unidos desde el comienzo del gimnasio comunidad es entendida como una vida en común y duradera, donde los seres humanos están enlazados entre sí de un modo orgánico y afianzándose recíprocamente* (Kalin, 2017).

Ahora bien, se ha hablado de los aspectos que contribuyen de manera positiva en la vida de los participantes de este entrenamiento. Sin embargo, como sucede en todos los otros deportes y en general en la vida, se está expuesto a riesgos ya que es un programa de alta intensidad. De estos riesgos de las lesiones producidas al practicar de manera incorrecta el *crossfit* el autor Gorka Salvatierra (2014), en su trabajo de grado titulado: *Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit*, menciona que: *la correcta evaluación y avance desde el inicio de un individuo concreto resulta fundamental para alcanzar el mayor beneficio de cualquier programa de entrenamiento, sin embargo cuando el entrenamiento es realizado con alta intensidad y lapsos extensos de entrenamiento los riesgos de sufrir una lesión y fatiga pueden surgir* (Pág. 17).

Toda forma de actividad física conlleva un riesgo potencial de lesiones, el *crossfit* no es la excepción ya que las personas participantes realizan habitualmente rutinas de acondicionamiento físico intenso. Por ello se recomienda que se reconozca un historial de lesiones previas también, información muy valiosa a la hora de llevar el estudio al médico, de esta manera el *crossfit* estimará el procedimiento necesario para evitar lesionarse nuevamente (Meyer, Morrison, & Zuniga, 2017). Las lesiones en este deporte tienden a producirse por el levantamiento de peso, las altas cargas y el impacto, las zonas más proclives a lesionarse son, la espalda, las rodillas y los hombros (Quiñones, 2017).

Respecto a los riesgos por lesiones durante la práctica del *crossfit*, se estima que el riesgo de lesión es comparable al que sucede en otros deportes. Teniendo una comprensión de los beneficios y riesgos de este entrenamiento, se debe procurar que los entrenadores y médicos evalúen las habilidades físicas de los participantes y sus posibles limitaciones, antes de iniciarse en esta actividad, más conociendo las condiciones de adultos mayores por la cual pasa la investigación; de esta manera, se puede proceder a recomendar en un principio programas de inducción de los movimientos básicos del *crossfit* utilizados en los entrenamientos. Además de tener una buena asesoría es recomendable un acompañamiento, debido a que la ejecución errónea de los ejercicios puede causar lesiones severas y más en un individuo de edad avanzada (Gutiérrez, 2000).

También nos menciona Manuel Vera (2014) en su trabajo de grado “El crossfit un nuevo deporte para mejorar la salud y las capacidades físicas de los estudiantes de la universidad de Magallanes” que existen otros riesgos como *la rabdomiolisis que es una enfermedad producida por la necrosis muscular que provoca la liberación a la circulación sanguínea de diversas sustancias que en condiciones normales se encuentran en el interior de las células que componen el tejido muscular* (Pág. 35). No obstante, los posibles riesgos son generados en su mayoría por la una ejecución arbitraria del entrenamiento, a saber, una exigencia sin descanso suficiente, una alimentación inadecuada, realizar ejercicio en tiempos desmesurados, malas posturas, entre otras.

Sin embargo al analizar la situación por las cuales pasa la persona de acuerdo al acondicionamiento es importante incrementar que es necesario mantener un régimen que pueda establecerse como no nocivo para los participantes de edades avanzadas, para con ello poder mejorar muchos de los aspectos que con la vejez llegan y afectan al individuo.

1. Concentración, motivación y autoconfianza

Debido al diseño y la exigencia de *WOD* (trabajo del día o rutina) se requiere un compromiso y atención en la ejecución de los variados ejercicios, enfocado en la finalización de la rutina de manera óptima. Al concluir esta, el individuo sentirá la sensación satisfactoria de superar el reto y aumentaría en una próxima vez un límite de exigencia más alto. Ya que se es consciente de los

beneficios que te ha contribuido, surge la motivación para continuar logrando con éxito, los retos de la rutina diaria se convierte en algo ineludible, incluso algunos de los entrevistados respondían que sentían malestar el día que no podían asistir a su entrenamiento. Estos beneficios al mismo tiempo están generando impacto en la formación del carácter del individuo, permitiéndole que, en otras áreas de su vida, laboral, académica o personal aprenda a confrontar y superar los retos que normalmente traen frustración.

2. Reduce el estrés.

Al hacer *crossfit* a pesar de que exija a tu cuerpo, como mencionamos anteriormente brinda satisfacción, bienestar, por ello tu mente relacionará los momentos del entreno como placenteros, además que tu mente está dirigida a evacuar las preocupaciones por el momento y enfocarte en una actividad que te dispersas, disminuyendo el nivel de estrés.

3. Incentiva las relaciones con otros y fomenta el trabajo en equipo

En un *Box* de *crossfit* convergen diversas personas que comparten el gusto por la dinámica de este entrenamiento, por lo que el intercambio de experiencias entorno al deporte facilitará las interacciones con los otros y promueve la competitividad y el apoyo para superar los retos específicos que generen dificultad al individuo. (Bohórquez, Lorenzo & García, 2013, pág. 10).

En relación con esto, en cuanto al proceso de acondicionamiento físico a personas mayores, se puede decir que se encuentran en

el entrenamiento personas que sirven de sustento unas a otras, aportando consejos al realizar un ejercicio y animan a continuar con la rutina. Los ejercicios, aunque se ejecutan de manera individual, se comparte con otros compañeros y el progreso se da en un ambiente de comunidad. Fomentando la solidaridad entre las personas, generando la sensación de familiaridad. (Jiménez, Núñez & Coto, 2013).

Promover el hábito del ejercicio en el adulto mayor es fundamental para su salud tanto física como mental e incluso puede convertirse en una tarea positiva para poder sentirse bien consigo mismo, con los otros, en familia y acercarse más o para tener un tiempo con sus amigos, las personas en esta etapa tienden a ser más sensibles, más vulnerables por ello se hace hincapié en un trato que les permita interactuar sanamente con otros y contribuir en su progreso deportivo. Ya que son más los limitantes físicos en los adultos mayores, es conveniente partir de los posibles beneficios a nivel mental, los cuales en alguna medida estimulan el esfuerzo físico y no se desista de buscar una mejor condición en términos generales de su cuerpo y su salud. La actividad física en el adulto mayor ayuda a combatir la ansiedad, prevenir y reducir el estrés, evitar la depresión y mejorar la motivación y el autocontrol, que son síntomas que empiezan a deteriorar la calidad de vida y produce insatisfacción (Martínez, Cocca, & Ramírez, 2010, pág. 127). También ayuda a aumentar la confianza en sí mismo, brinda plenitud y un bienestar general. El proporcionar un proceso de envejecimiento activo y sano permitirá a la población *adulto*

mayor, una mejor calidad de vida, además, la realización de estrategias inherentes al envejecimiento activo, como la práctica de actividad física, permitirá controlar el deterioro de los sistemas óseo-muscular, neuromuscular, y cardiovascular, que hacen del ser humano ser un individuo independiente con funciones motrices (Chalaped & Escobar, 2017, pág. 99).

CONCLUSIONES

En esta revisión que se realizó de determinada literatura para analizar la investigación actual sobre el *crossfit* y evaluar los beneficios y riesgos de esta estrategia de ejercicio, se utilizaron estudios que examinaron el uso de este entrenamiento entre adultos. A partir de lo cual se concluye que el *crossfit* es comparable a otros programas deportivos respecto a las tasas de lesiones, ya que en general cualquier tipo de actividad física de alto impacto presenta sus riesgos, Por otro lado, respecto a los resultados favorables en la condición física y en la salud es un deporte eficiente, el cual se dirige a formar diversas cualidades físicas y mentales de la persona, estableciendo un proceso integral.

La inclusión de actividades que propendan al mejoramiento de la potencia aeróbica en el programa de ejercicio físico propuesto, lo cual garantizaría el aumento de la capacidad cardiovascular en los adultos mayores. Ya que a través del programa de ejercicio físico se atenúan o reducen algunas de las consecuencias más importantes que se presentan durante el envejecimiento (Aguirre & Gonzales, 2014). En algunos casos según

nos indican algunos entrenadores, en caso de participantes con diabetes o hipertensión, con un buen plan nutricional y la rutina han reducido el consumo de sus medicamentos sin inconvenientes.

En un principio, el *crossfit* es apto para todo el mundo, ya que es un entrenamiento progresivo. No obstante, es recomendable consultar con un profesional acerca de la adecuada práctica de este tipo de ejercicio, sobre todo si se padece alguna condición de salud que lo limite. Aunque asumimos que los entrenadores tienen como parte de su responsabilidad preparar el entrenamiento según la edad y la condición física de cada uno de los participantes, en ocasiones será necesario realizar una prueba de esfuerzo entre otras observaciones para tener más seguridad de que el ejercicio no perjudicará a quien lo realice. Es más, en el caso de las personas que comienzan a realizar un entrenamiento de *crossfit*, pero que padecen cualquier tipo de lesión previa, los entrenadores deben trabajar con su fisioterapeuta, para adaptar sus entrenamientos para ayudar en la rehabilitación, y mejorar el estado físico general de esa persona, para integrarlo poco a poco a la actividad acostumbrada.

La actividad física permite crear un hábito positivo que ayuda en general a mejorar la autoestima y a sentirse con más vitalidad, porque contribuye a la formación de un carácter. Tanto de forma individual como en grupo, la actividad física mejora el estado anímico y puede favorecer el desarrollo de vínculos con otras personas. Siempre que la

salud lo permita se puede fomentar que la población *adulto mayor* realice actividades que haya hecho en su juventud. Estimamos en su mayoría beneficiosos los efectos de la actividad física tanto como su efecto sobre el aumento del bienestar psicológico (Aranda, 2018).

RECOMENDACIONES

Como recomendaciones ya lo hemos mencionado, es menester una regulación previa al iniciar a un *adulto mayor* en el *crossfit* y también un acompañamiento y asesoramiento si es el caso de quienes ya llevan tiempo en el proceso. Ya a nivel internacional existen procesos de regulación para el ejercicio físico dirigido al *adulto mayor*. Protocolos que se han elaborado partiendo de un chequeo de todos los factores que deben ser tenidos en cuenta al momento de configurar un sistema de ejercicios funcionales para adultos mayores sanos y con la capacidad de realizarlos. Además elabora una guía específica en la que incluye elementos como la intensidad, la duración, la frecuencia, el tipo de actividad y la progresión del ejercicio. Se menciona reconoce también formulaciones de pruebas de capacidad aeróbica, de flexibilidad, movilidad articular que se realizan para tener una valoración de antemano a la actividad física y poder sugerir lo más conveniente (Sandoval, 2007).

Ahora bien, este acondicionamiento se puede ofrecer para cualquier tipo de persona, así pues que la edad no es un limitante, por tal razón las competencias de este deporte tienen

un rango de edad un poco más allá de los 60. Por supuesto, debido a su flexibilidad y adaptación de las rutinas es posible brindar un trabajo aplicado a las personas según sus condiciones, teniendo como objetivo optimizar su estado físico e incluso potenciar otras cualidades como ya lo hemos mencionado.

Sin embargo, en nuestra experiencia de investigación descubrimos varios limitantes que hay alrededor de dicha actividad; en primer lugar, existen prejuicios acerca de que es un entrenamiento peligroso, por esta razón las personas temen acercarse a conocer en qué consiste el *crossfit*. En segundo lugar, la dinámica de entrenamiento de la población *adulto mayor* en términos generales, no realiza una actividad más allá de la moderada. En tercer lugar, no encontramos en la muestra

que tomamos una asistencia recurrente de esta población a este tipo de establecimientos. En cuarto lugar, los *box* que visitamos si bien realizan un diagnóstico de las condiciones físicas de estas personas y las orientan de manera específica, el trabajo con ellos termina siendo aislado y monótono, razón por la cual pueden desistir de realizar una actividad física. Por todo lo mencionado consideramos que sería viable tener la iniciativa de diseñar clases grupales dirigidas a esta población, con el fin de fomentar una disciplina de parte de los *adultos mayores* al realizar este tipo de entrenamiento y promover comportamientos que propendan al bienestar, además de brindarles un espacio donde puedan compartir con otros y sentirse apoyados para enfrentar los diferentes retos deportivos que se le proponen.

REFERENCIAS

- American College and Sport Medicine position stand (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Aponte, V. (2015). Calidad De Vida En La Tercera Edad. *Ajayu*, 152-182.
- Aranda, R. M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera*, 813-825.
- Ávila, J., & García, E. (2016). Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos. *Gaceta Médica*, 431-446.
- Bohórquez, M. L. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6-12.
- Carrasco, M. A. (2017). *El crossfit un nuevo deporte para mejorar la salud y las capacidades físicas de los estudiantes de la universidad de Magallanes*.

- Chalapud, L., & Escobar, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19(1), 94-101.
- De Juanas O. Limón, M. R & Navarro A. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 153-168.
- Delgado, A. (2015). Crossfit Es El Principal Entrenamiento Funcional. *Archivos Latinoamericanos de Medicina*, 135-146.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción. *Revista de Psicología*, 71-86.
- Ezequiel, F. (2017). Nosotros Hacemos Crossfit: Etnografía Sobre Identidades Deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 1-14.
- Glassman, G. ((2002)). what is fitness? *CrossFit Journal*.
- Gonzalez, G., & Aguirre, A. (2014). *Efectos del ejercicio físico de capacidades coordinativas en funciones cognitivas de atención, memoria y motoras de agilidad y coordinación general en adultos mayores de la ciudad de Cali*. Universidad del Valle, Cali, Colombia.
- Gutierrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*.
- Meyer, J. M. Morrinson, A. Zuniga, J.S (2017). The Benefits and Risks of CrossFit. *Workplace Health & Safety*.
- Jiménez Oviedo, Y, M. N. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 168-177.
- Kalin, F. E. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 19(2).
- Madrazo, A. B. (2016). *Propuesta De Planificación Del Sistema De Preparación Física*.
- Martínez, F. S., Cocca, A., & Ramírez, K. M. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129.
- Montaño Portillo ME, I. C. (2017). Reflexiones sobre el anciano y la

- cultura del envejecimiento. *Archivos en Medicina Familiar*.
- Montoya, J. (2005). Análisis de la condición física, en dos grupos de personas entre los 60 a 69 años, uno que hace actividad física aeróbica sistemática y otro que no lo hace, en el área urbana del municipio de Popayán, Cauca. *Revista Digital de Educación Física y deportes*.
- Ocampo, N., & Ramírez, J. (2017). El Efecto De Los Programas De Fuerza Muscular Sobre La Capacidad Funcional. Revisión Sistemática. *Facultad Médica*, 399-410.
- OMS (2015). *informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
- Pérez, F. S. (2009). Biología del envejecimiento. *Revista médica de Chile*, 296-302.
- Pinzón, I. (2015). Rol Del Fisioterapeuta En La Prescripción Del Ejercicio. *Archivos Médicos*, 129-143.
- Quintero, M. (2017). *La salud de los adultos mayores: una visión compartida*. Washington: OPS.
- Quiñones Serrano, V. (2017). *Las lesiones más frecuentes en la práctica deportiva de CrossFit en deportistas del box Costa Blanca de San Vicente del Rapeig y Essential box de Tomelloso*.
- Salvatierra, G. (2014). *Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit* (tesis de pregrado). Universidad de Magallanes, Punta Arenas, Chile.
- Sandoval C., C. M. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos. *Rev. Cienc. Salud.*, 60-71.
- Mezadri T., L. P. (2016). Calidad de vida y actividad física en personas de la tercera edad con apoyo de la estrategia de salud familiar en itajai,sc, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Brazilian journal of physical activity and health*, 45-54.
- Vaca M.R García, R. V. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*.
- Valencia, C., & Bedoya, D. (2016). *Tendencias Del Estilo De Vida Fitness En Colombia*. Cali: ICESI.
- Vallejo, M. (2013). *Calidad De Vida Y Bienestar Psicológico En Practicantes Del Crossfit*. Bogota: Universidad Javeriana.

Velásquez, S. (2016). *Hábitos Y Estilos De Vida Saludable*. Hidalgo:

Universidad Autónoma de Hidalgo.

Velazco, A. (2018). Los efectos de las malas prácticas, un recorrido en el sedentarismo del siglo XXI. *Salud y bienestar* , 124-146.

Vera, M. (2014). *El crossfit un nuevo deporte para mejorar la salud y las capacidades físicas de los estudiantes* (tesis de pregrado).

Universidad de Magallanes, Punta Arenas, Chile.

Whitstein, H. (2017). Las enfermedades cardiovasculares: un problema de salud pública y un reto global. *Biomédica*, 469-473.

Ximenez, A. (2016). *Guía De Entrenamiento Del Nivel 1*. Madrid: Crossfit VLC.

**FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA TRATAMIENTO DE DATOS EN
INVESTIGACIÓN DE PRÁCTICA DEPORTIVA**

Yo, _____, responsable y profesional en acondicionamiento físico del gimnasio, _____, acepto la función de participar voluntariamente por medio de este consentimiento sobre la investigación: Los Beneficios Del Crossfit En Adultos Miembros De Un Box De Cali.

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de la participación de la entrevista y las preguntas en condiciones de la misma. Teniendo la facilidad anticipada de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Firma Del Entrevistado

Firma Investigador/a Responsable

Lugar y Fecha:

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en poder de cada parte.