

Universidad Abierta Interamericana

---



FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y  
DEPORTES

---

TRABAJO FINAL DE LA CARRERA

**Nombre: Mansilla Laura Jaqueline**

**Comisión: Rendimiento deportivo**

**Sede de cursada: Buenos Aires Centro**

**Año de cursada: 2017-2018**

Dedicado a:  
mis niños, mi esposo, los pilares de mi vida.  
A mis padres, porque por ellos soy lo que soy.

Cuando por las mañanas abrimos los ojos  
No solo es un nuevo despertar,  
Es renacer.  
Porque cada día puede ser el comienzo de algo  
Increíble.  
Cada día es único e irrepetible  
La vida es maravillosa  
Ama, ríe  
Y sobre todo nunca dejes de soñar.  
Y  
¡Para ella... mi abuela!

---

## **“Lesiones en la disciplina crossfit”**

---

## ÍNDICE

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Área de desarrollo</b>                               | <b>6</b>   |
| <b>Introducción</b>                                     | <b>7</b>   |
| <b>Problema real</b>                                    | <b>8</b>   |
| <b>Preguntas de investigación</b>                       | <b>10</b>  |
| <b>Problema de investigación</b>                        | <b>11</b>  |
| <b>Estudio y diseño</b>                                 | <b>12</b>  |
| <b>Estudio de teoría fundamentada</b>                   | <b>13</b>  |
| <b>Objetivos y propósitos</b>                           | <b>14</b>  |
| <b>Estado del arte</b>                                  | <b>15</b>  |
|                                                         | <b>23</b>  |
| <b>CAPÍTULO I: CROSSFIT Y SUS ANTECEDENTES</b>          | <b>24</b>  |
| <b>1.1 Crossfit</b>                                     | <b>25</b>  |
| 1.1.1 Definiciones:                                     | 25         |
| 1.1.2 Antecedentes                                      | 26         |
| <b>1.2 Procedimiento</b>                                | <b>27</b>  |
| En que consiste una clase:                              | 27         |
| <b>1.3 METODO DE CROSSFIT:</b>                          | <b>31</b>  |
| <b>1.4 Un título oficial en Crossfit (ser coach)</b>    | <b>33</b>  |
| <b>1.5 Crossfit Games</b>                               | <b>36</b>  |
| Los Crossfit OPEN Games                                 | 36         |
| Los Crossfit Regionals                                  | 37         |
| Los Crossfit Games                                      | 38         |
| <b>Capítulo 2: lesiones en crossfit</b>                 | <b>39</b>  |
| <b>2.1 LESIONES DEPORTIVAS:</b>                         | <b>39</b>  |
| 2.1.1 LESIONES DEPORTIVAS MÁS COMUNES                   | 39         |
| <b>2.2 INDICE DE LESIONES EN LA DISCIPLINA CROSSFIT</b> | <b>45</b>  |
| <b>CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE DATOS.</b>                   | <b>52</b>  |
| <b>CAPITULO 4: CONCLUSIONES</b>                         | <b>105</b> |
| <b>Bibliografía</b>                                     | <b>108</b> |
| <b>Anexos</b>                                           | <b>109</b> |

## Índice de ilustraciones

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| ILUSTRACIÓN 1 MAPA DE MARCO TEÓRICO                                | 23  |
| ILUSTRACIÓN 2 GRÁFICO DE LA TEORÍA FUNDAMENTADA: ANÁLISIS DE DATOS | 59  |
| ILUSTRACIÓN 3 CODIFICACIÓN ABIERTA                                 | 60  |
| ILUSTRACIÓN 4 CODIFICACIÓN AXIAL                                   | 87  |
| ILUSTRACIÓN 5 RELACIÓN DE LAS CATEGORÍAS                           | 88  |
| ILUSTRACIÓN 6 DIAGRAMA DE MET                                      | 89  |
| ILUSTRACIÓN 7 DIAGRAMA SOEX                                        | 90  |
| ILUSTRACIÓN 8 DIAGRAMA FT                                          | 91  |
| ILUSTRACIÓN 9 DIAGRAMA RNPER                                       | 92  |
| ILUSTRACIÓN 10 DIAGRAMA AUTOCAR                                    | 93  |
| ILUSTRACIÓN 11 DIAGRAMA FDES                                       | 94  |
| ILUSTRACIÓN 12DIAGRAMA TNOP                                        | 95  |
| ILUSTRACIÓN 13DIAGRAMA EEX                                         | 96  |
| ILUSTRACIÓN 14 DIAGRAMA PDCA                                       | 97  |
| ILUSTRACIÓN 15PRINCIPIO DE CONTINUIDAD (SANCHEZ, S.F)              | 100 |
| ILUSTRACIÓN 16 FITNESS IMPROVED-REDUCED                            | 101 |
| ILUSTRACIÓN 17 FOTOS TOMADAS EN OBSERVACIÓN                        | 112 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| TABLA 1 LESIONADOS                                                  | 9   |
| TABLA 2 CATEGORÍAS                                                  | 70  |
| TABLA 3 CONTRASTE ENTRE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO Y CROSSFIT | 103 |

## Área de desarrollo

Tema de investigación: "Lesiones en crossfit".

Tiempo y espacio: Ciudad de Monte Grande provincia de Buenos Aires

Modelo de investigación: teoría fundamentada, no experimental, cualitativa.

Universo: personas que realizan crossfit en el gimnasio PUMA (no es nombre real)

Muestra: 30 personas que practican crossfit, de las cuales 24 sufrieron lesiones durante las prácticas en el gimnasio puma de la ciudad de Monte Grande Provincia de Buenos Aires.

Unidad de análisis: cada una de las 30 personas que practican crossfit.

## Introducción

Recientemente, se puso de moda una disciplina que es auge a nivel mundial conocida como crossfit.

CROSSFIT: hace referencia a una marca registrada 'CROSSFIT INC', es una técnica de entrenamiento que encadena movimientos de diferentes disciplinas al mismo tiempo.

Tuvo su origen en 1974 en el sur de California de la mano de Greg Glassman, desde allí se extendió a todas partes del mundo.

El hecho que esté de moda, de escuchar que cada vez más gente la práctica me llamo la atención, y más aún escuchar, leer que tiene un alto índice lesivo.

Son muchas las personas que se lesionan realizando esta actividad. Este motivo despertó mi interés de conocer más aun sobre esta práctica e indagar sobre los motivos que generan o predispone a las personas a sufrirlas.

Para ello me base en investigar, eligiendo un lugar en particular donde se dicta dicha actividad, observando e interactuando con personas que concurren, intentando encontrar respuestas al interrogante planteado y aun, así como sigue aumentando el número de adeptos y como la misma sigue siendo cada vez más popular.

## Problema real

Actualmente, en los gimnasios se encuentra una disciplina, la cual está teniendo un auge bastante grande, llamada Crossfit.

Dentro de un círculo social de usuarios es común encontrarse con comentarios los cuales hacen referencia a lo frecuente que son las lesiones en dicha disciplina.

Resulta interesante indagar más sobre este tema, llegando a conocer que de las personas que concurrieron ese año a realizar la actividad en el gimnasio "PUMA" (no es el nombre real) de la ciudad de Monte Grande 24 de ellas sufrieron lesiones físicas.

Por ello decidí conocer que sucede en dichas clases que puede predisponer al alumno a lesionarse.

Indagar en la estructura de las clases, el rol de sus participantes:

La conciencia de los alumnos a la hora de realizar ejercicios, si son responsables con el cuidado y manejo de los elementos.

La metodología utilizada por el instructor a la hora de dictar dichas clases.

Es de mi interés conocer que factores influyeron en que existan tantas lesiones, ya que, como profesional de la educación física, conozco los cuidados que se deben tener a la hora de entrenar, o realizar una práctica deportiva.

| Lesionados | lugar de lesion                     | ejercicio realizado |
|------------|-------------------------------------|---------------------|
| C.P        | lumbares                            | soga suspendida     |
| L.N        | lumbares                            | muscle up           |
| P.N        | lumbares                            | peso muerto         |
| N.A        | tendinitis<br>hombro,muneca y       | pull up             |
| D.M        | rodilla                             | squat clean         |
| C.G        | corte en pierna<br>zona de la tibia | box jump            |
| J.M.M      | lumbares                            | snach               |
| S.N        | lumbares                            | peso muerto         |
| R.M        | cervicales                          | push press          |
| M.C        | rodilla                             | sentadilla          |
| M.C        | cervicales                          | handstand push up   |
| D.G        | hombro                              | handstand push up   |
| C          | corte en pierna<br>zona de la tibia | box jump            |
| L.N        | rodilla                             | pistols             |
| M.L        | munecas                             | pull up             |
| D.M        | hombro                              | push press          |
| N.U        | golpe                               | squat clean         |
| G.V        | codos                               | ring muscle up      |
| P.V        | lumbares y rodilla                  | back squat          |
| M.F        | munecas y codo                      | push jenk           |
| K.G        | codos                               | ring muscle up      |
| M.D        | codo                                | muscle up           |
| J.M        | lumbares                            | power clean         |
| E.C        | rodilla                             | estocadas           |

Tabla 1 Lesionados

## Preguntas de investigación

- ¿El instructor supervisa las prácticas de crossfit?
- ¿El alumno maneja a su criterio las cargas durante los ejercicios?
- ¿El rol del instructor durante el desarrollo de la clase es activo?
- ¿La sobre exigencia por parte del alumno lo lleva a no tomar en cuenta los consejos del instructor?
- ¿Se observa el poco descanso entre sesiones de trabajo durante la clase?

## Problema de investigación

A partir de una investigación, de la recolección de datos sobre un grupo de personas que realizaron crossfit, que durante el año 2017 sufrieron lesiones realizando la actividad, se podrá conocer ¿cómo son las prácticas de crossfit en el gimnasio PUMA de la ciudad de Monte Grande provincia de Buenos Aires, de acuerdo con la observación de este investigador y testimonio de los practicantes?

## Estudio y diseño

Este es un estudio de teoría fundamentada, con diseño no experimental, con enfoque cualitativo.

### Detalles:

#### enfoque cualitativo:

El término cualitativo tiene su origen en el latín (qualitas), el cual hace referencia a la naturaleza carácter y propiedades de los fenómenos (NIGLAS 2010)

“El investigador comienza el proceso examinando hechos en sí y examinando estudios previos, ambas acciones en forma simultánea, a fin de generar una teoría que sea consistente con lo que se está observando que ocurre

“ Sampieri “metodología de la investigación”

A partir de la observación y entrevistas se busca indagar sobre las experiencias de las personas y así profundizar en el problema planteado, a partir de varios lesionados en el gimnasio puma de monte grande durante la práctica de la actividad crossfit, se busca conocer las opiniones de los participantes sobre las clases, y a partir de la observación, generar teoría o sugerencias sobre el fenómeno crossfit.

#### Diseño no experimental:

“En este tipo de estudio no se lleva a cabo la manipulación de variables. Se observa el fenómeno en su ambiente natural para analizarlo...” Sampieri “metodología de la investigación”

En este caso se limita a observar el fenómeno “ clase de crossfit” sin intervenir.

Se busca observar naturalidad y espontaneidad de los alumnos a la hora de realizar la clase.

## Estudio de teoría fundamentada

Este es un estudio de teoría fundamentada, ya que, de acuerdo con Roberto Hernández Sampieri: este tipo de teoría hace referencia a su poder explicativo en relación con las diferentes conductas humanas dentro de un determinado campo de estudio, en este caso (las lesiones más comunes en la disciplina crossfit), en el gimnasio PUMA de la ciudad de Monte grande.

De acuerdo con lo anterior esta teoría es una metodología adecuada para el conocimiento del ya mencionado fenómeno social.

Se eligió este tipo de estudio porque se busca plantear una teoría y una propuesta, partiendo directamente de los datos obtenidos en el campo de estudio.

## Objetivos y propósitos

### Objetivos

- Conocer la opinión de los alumnos con respecto al desarrollo y cuidados que reciben durante la actividad por parte del instructor.
- Examinar el rol del instructor
- Analizar si los principios del entrenamiento son tenidos en cuenta en las planificaciones y desarrollo de la clase
- Discriminar los principios del entrenamiento y contrastarlos con el desarrollo de la clase.
- Conocer si la autoadministración de las cargas influye en las lesiones.

### Propósitos

- Informar sobre las propuestas para prevenir las lesiones más comunes en crossfit.
- Que puedan saber qué papel debe suplir el profesor a la hora de contratar sus servicios.
- Explicar los principios del entrenamiento deportivo y su importancia
- Dar a conocer la importancia de una clase planificada por medio de la opinión de profesionales.

## Estado del arte

Realizando la historia del arte encontramos varias investigaciones que se hicieron sobre este fenómeno, si bien, no se han detenido a conocer como son las clases de dichas prácticas, estas investigaciones nos hablan de las tasas de lesiones y cuáles son las más comunes en esta práctica.

### ESTUDIO DEL NUEVO FENÓMENO DEPORTIVO CROSSFIT

Author: Gorka Salvatierra Cayetano

Autor: Autor: Gorka Salvatierra Cayetano

Fecha 2013/2014

Objetivo: En el presente trabajo se ha fijado como finalidad estudiar el fenómeno CrossFit de mano de diversos profesionales, estudios científicos y de la web oficial de CrossFit, filtrar dicha información y elaborar todos los aspectos relacionados con este fenómeno deportivo.

En su trabajo Gorka describe el fenómeno, su metodología, historia, equipamiento, nutrición, el negocio del crossfit, las lesiones más comunes.

Conclusiones:

las conclusiones que obtengo sobre este fenómeno deportivo llamado CrossFit son las siguientes:

- Un acondicionamiento total del cuerpo puesto que se trabajan movimientos completos que implican cadenas musculares en diversos planos y no de forma analítica en máquinas de gimnasio.
- Una amplia diversidad y diversión constante puesto que el Wod cambia cada día y cada día supone un reto personal. Además, al entrenar en grupo el entrenamiento se realiza de una manera mucho más placentera y divertida.

- La comunidad CrossFit, ya que se genera una familia. Desde un primer momento el usuario se encuentra integrado en la comunidad, no solo a la hora de realizar CrossFit sino en la multitud de actividades externas que se promueven en el box. Esta familiarización genera ganas de entrenar y asocia el ejercicio físico y la salud con el bienestar de entrenar en familia.
- La prevención de lesiones que supone la ganancia de fuerza muscular como las técnicas que necesariamente se han de conocer para realizar correctamente los ejercicios.
- La adaptación a cada individuo en cada sesión de CrossFit, ya que cada usuario trabaja con el peso relativo a su RM o con su peso corporal y a su determinado nivel de técnica.
- Las mejoras físicas en muy poco tiempo que ocurren al ofrecer al músculo un estímulo diferente al normalmente sometido. Los cambios se producen en un corto espacio de tiempo, sobre todo al principio.
- Es perfecto como entrenamiento complementario para otras disciplinas o deportes, ya que desarrollas capacidades físicas básicas.
- Es necesaria una buena base física para poder practicarlo de forma placentera. Si el usuario nunca ha hecho deporte o lleva un tiempo sin realizarlo, es necesario un acondicionamiento a las técnicas y a la consciencia corporal.
- Es necesario un control de intensidad y control corporal para no lesionarte y saber tus límites.
- Al ser un deporte novedoso y al existir pocos *box* puede ser un poco caro económicamente para realizarlo.
- Necesaria una buena formación complementaria de los coach siendo Graduados o Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para tener un conocimiento preciso del funcionamiento del cuerpo humano.

Tasa de lesiones y patrones entre los atletas de CrossFit

**Autores:** Benjamin M. Wienthal, Christopher A. Beck, Michael D. Maloney

**Objetivo:** Establecer una tasa de lesiones entre los participantes de CrossFit e identificar tendencias y asociaciones entre las tasas de lesiones y las categorías demográficas, las características del gimnasio y las habilidades atléticas entre los participantes de CrossFit.

**Metodología:** Se realizó una encuesta, basada en métodos de vigilancia epidemiológica de lesiones validadas, para identificar patrones de lesiones entre los participantes de CrossFit. Fue enviado a los gimnasios CrossFit en Rochester, Nueva York; Nueva York, Nueva York; y Filadelfia, Pensilvania, y disponible a través de una publicación en el sitio web principal de CrossFit. Se alentó a los participantes a distribuirlo más y, como tal, hubo respuestas de una amplia ubicación geográfica. Los criterios de inclusión incluyeron participar en el entrenamiento CrossFit en un gimnasio CrossFit en los Estados Unidos. Los datos se recopilaron de octubre de 2012 a febrero de 2013. El análisis de datos se realizó mediante pruebas exactas de Fisher y pruebas de ji al cuadrado.

**Resultados:** Un total de 486 participantes de CrossFit completaron la encuesta, y 386 cumplieron con los criterios de inclusión. Se determinó que la tasa general de lesiones era del 19,4% (75/386). Los hombres (53/231) resultaron heridos con más frecuencia que las mujeres (21/150;  $P = .03$ ). En todos los ejercicios, las tasas de lesiones fueron significativamente diferentes ( $P < .001$ ), siendo el hombro (21/84), la espalda baja (12/84) y la rodilla (11/84) las lesiones más comunes en general. El hombro se lesionó con mayor frecuencia en los movimientos de gimnasia, y la zona lumbar se lesionó con mayor frecuencia en los movimientos de levantamiento de pesas. La mayoría de los participantes no informaron lesiones previas (72/89;  $P < .001$ ) o molestias en el área (58/88;  $P < .001$ ). Por último, la tasa de lesiones disminuyó significativamente con la participación del entrenador ( $P = .028$ ).

Conclusiones: La tasa de lesiones en CrossFit fue aproximadamente del 20%. Los hombres tenían más probabilidades de sufrir una lesión que las mujeres. La participación de los entrenadores en el entrenamiento de los participantes en su forma y guiándolos durante el entrenamiento se correlaciona con una disminución de la tasa de lesiones. El hombro y la espalda baja fueron los más comúnmente lesionados en los movimientos de gimnasia y levantamiento de pesas, respectivamente. Los participantes informaron principalmente lesiones agudas y bastante leves.

#### “LAS LESIONES DEPORTIVAS Y EL CROSSFIT EN EL GIMNASIO COLONIAL EN PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”

Autor: Jonathan Roberto Rodríguez Espín

Año 2016

Objetivo: el presente trabajo tiene como objetivo investigar las lesiones deportivas que existen en este deporte de los practicantes del gimnasio colonial ubicado en el cantón Puyo provincia de Pastaza para lo cual se trabajó bajo el paradigma critico- propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cualicuantitativo, a través de niveles de estudio exploratorio, descriptivo y de asociación de variables realizando investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentando la investigación conceptual en el marco teórico, la población investigada corresponde a practicantes de crossfit a los cuales se les aplicó instrumentos planificados y sistemáticos, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; así se llegó a la conclusión que las lesiones deportivas se dan por el entrenamiento de alta intensidad

¿Es crossfit un deporte de alto riesgo? Estudio ergonómico de la postura corporal de las personas que realizan crossfit en la ciudad de Quito.

Autor: Rodrigo Javier Alejandro Bravo

Año 2016

Objetivo: el objetivo de este estudio es analizar y cuantificar los riesgos de la postura corporal de las personas que practican este deporte y determinar los factores de riesgo que pueden afectar a que el deportista se lesione. El presente estudio incluye un análisis RULA a un total de 109 personas, en el cual se encontró que el 47% de personas que practican crossfit en Quito se han lesionado. Asimismo, se analizaron los datos mediante regresión logística multivariable, con el objetivo predecir el resultado la cantidad de lesiones en función de las variables independientes (Fernández & Sánchez, 2015), de esta manera, se determinó que la flexibilidad de tronco, cadera y piernas es significativa frente a las lesiones de los participantes. Adicionalmente, este estudio incluye diversas recomendaciones para evitar lesiones en la práctica de crossfit, así como también limitaciones del estudio.

Conclusiones:

En el deporte crossfit, dos de los tres principales grupos de movimientos tienen una alta incidencia de lesiones. Éstos son: movimientos de gimnasia y halterofilia, de éstos, se ha podido determinar que el 47% de los participantes no ha tenido una lesión, y el 53% sí ha soportado una lesión.

Se ha podido determinar que el 68% de las lesiones han sido en los hombros, el 16% ha sido en los codos, el 12% ha sido en las muñecas y finalmente el 4% entre la espalda y las rodillas, por lo tanto, no se concuerda con la afirmación que el 70% de las personas que realizan crossfit han soportado una lesión (Glassman, 2005).

Adicionalmente, se ha podido determinar que en el movimiento de barras en gimnasia se tiene un nivel de riesgo RULA de 7 en todo momento, por lo que se necesita hacer una intervención inmediata. Asimismo, se ha podido determinar

que en el movimiento de Halterofilia se tiene un nivel de riesgo RULA de entre 6 y 7 constantemente, por lo que se necesita implementar cambios de manera urgente.

Finalmente, en el presente estudio, se ha determinado que solamente el factor flexibilidad es de carácter significativo en cuanto a lesiones en el deporte crossfit.

Lesiones de hombro en individuos que participan en entrenamiento CrossFit

Autores: Ryan J. Summitt, Ryan A. Cotton, Adam C. Kays

Año:2016

Los ejercicios realizados durante CrossFit no colocan el hombro en mayor riesgo de lesiones. Las tasas de lesiones son comparables a otros deportes de intensidad similar.

Diseño del estudio:

Estudio descriptivo de encuesta.

Nivel de evidencia:

Nivel 5.

Métodos:

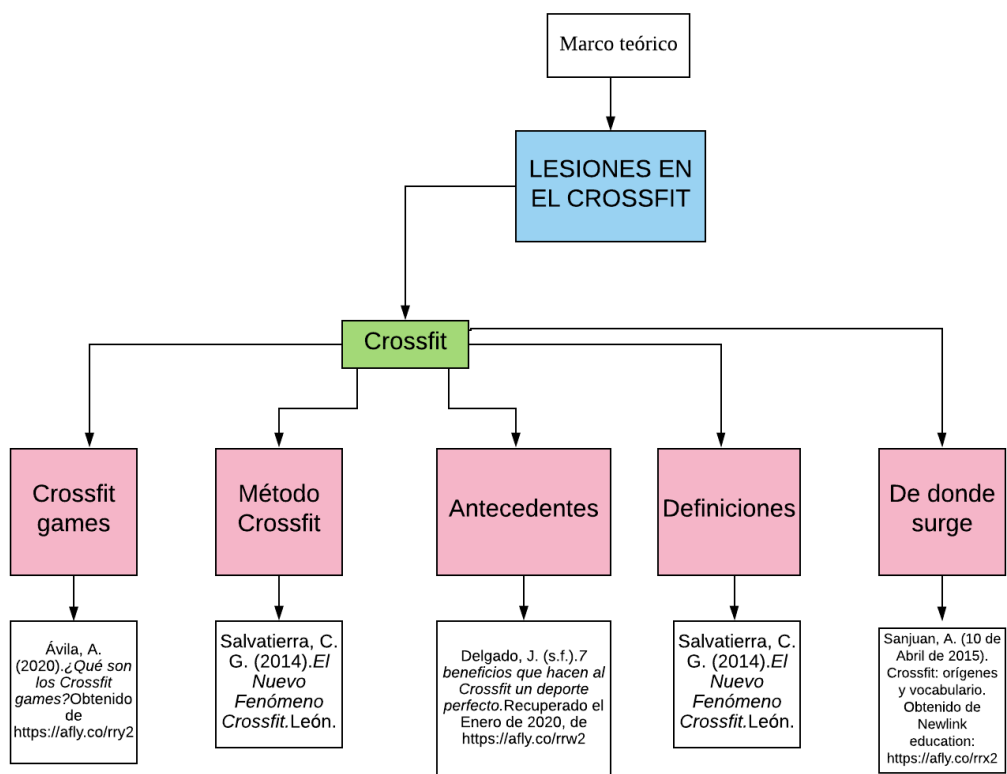
Se desarrolló y distribuyó una encuesta electrónica a aproximadamente 980 personas que se capacitaron en gimnasios CrossFit. La encuesta identificó datos demográficos, características de entrenamiento y la prevalencia de lesiones durante un período de 6 meses en individuos que participaron en el entrenamiento CrossFit.

#### Resultados:

Un total de 187 (19.1%) individuos completaron la encuesta. Cuarenta y cuatro (23.5%) indicaron que habían experimentado una lesión en el hombro durante el entrenamiento CrossFit en los últimos 6 meses. De los que informaron lesiones, 17 (38.6%) declararon que esta lesión era una exacerbación de una lesión previa sufrida antes de comenzar CrossFit. No hubo una relación significativa entre varias variables demográficas y de entrenamiento y la lesión en el hombro. Todas las lesiones de hombro ocurrieron a una tasa de 1.94 por 1000 horas de entrenamiento, mientras que las lesiones de hombro "nuevas" ocurrieron a una tasa de 1.18 por 1000 horas de entrenamiento. Las causas de lesión más comúnmente atribuidas fueron la forma inadecuada (33.3%) y la exacerbación de una lesión previa (33.3%). Veinticinco (64.1%) de los que experimentaron lesiones informaron 1 mes o menos de reducción de entrenamiento debido a la lesión.

#### Conclusión:

Las tasas de lesiones en el hombro durante el entrenamiento CrossFit son comparables a otros métodos de ejercicio recreativo.



Continuación... ➔

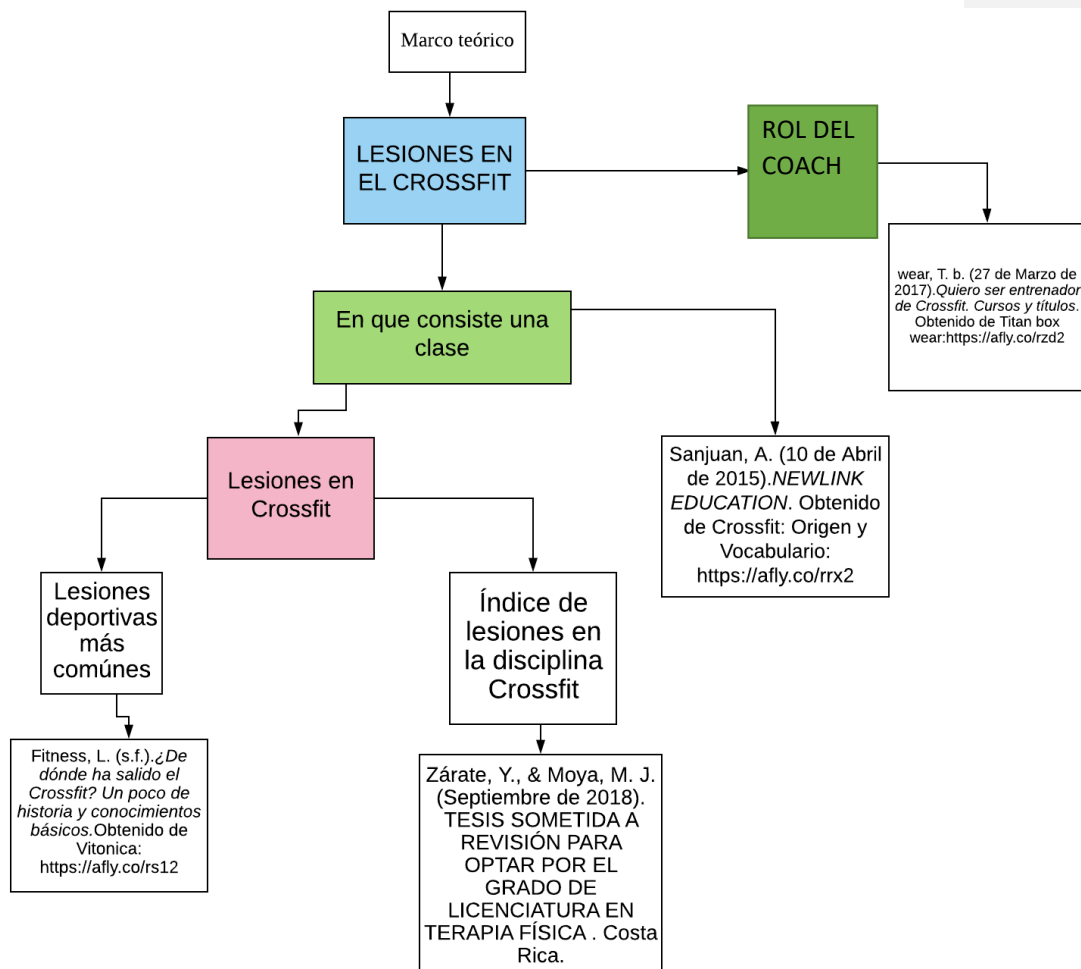


Ilustración 1 Mapa de Marco Teórico

## CAPÍTULO I: CROSSFIT Y SUS ANTECEDENTES

En el presente capítulo se da una perspectiva más amplia al lector acerca de la disciplina Crossfit, así como sus antecedentes e inicios. Es importante abordar los inicios del Crossfit y sus antecedentes con el objetivo de sustentar el problema principal de la presente investigación.

Cabe mencionar que a pesar de definir que es Crossfit también se ha indagado más a fondo en el método de esta disciplina.

Además, en este capítulo también se menciona el procedimiento en una clase de Crossfit destacando los tiempos durante la clase, ejercicios y llevando a cabo en su totalidad el método de esta disciplina.

También se ha indagado en *Crossfit Games*.

## **1.1 Crossfit**

### **1.1.1 Definiciones:**

De acuerdo con Greg Glassman, fundador de CrossFit, propone esta disciplina como un sistema de entrenamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados ejecutados a alta intensidad. (Delgado)

El CrossFit es una modalidad deportiva que consiste en la realización de diferentes movimientos funcionales a alta intensidad durante periodos de tiempo no muy largos.

Para poder tener un mejor entendimiento de qué es lo que se realiza en esta disciplina, se comenzará por definir, a lo que se refiere con el término “movimientos funcionales”, ya que es la base de ya mencionada disciplina.

Los movimientos funcionales son ejercicios que se ejecutan de manera natural, como por ejemplo sentarse y levantarse, ejercicios que en términos fitness son denominados sentadillas. Si se analiza dicho movimiento, la sentadilla es un movimiento natural que involucra varias articulaciones, por lo tanto, es funcional y seguro para el cuerpo. El entrenamiento funcional es muy importante, porque además de ayudar a las personas que lo practican a ponerse en forma mejora la calidad de vida.

Un ejemplo cotidiano que se puede plantear, para tener una idea más clara de dichos movimientos funcionales es el de una persona levantando una bolsa de súper y subirla a su cocina, no sólo utiliza sus bíceps, se necesita hacer una serie de movimientos conectados entre sí que primero lleven su cuerpo abajo, después le permita levantar ese peso, para por último poder subir la bolsa a su cocina, es decir, un movimiento funcional. Lo que hace el CrossFit es utilizar movimientos que vienen tanto del atletismo y la gimnasia, que son ejecutados con el mismo peso de la persona que está realizando el ejercicio, así como de la halterofilia, donde se agrega peso para lograr desarrollar fuerza, potencia, etc. El resultado es un excelente

entrenamiento físico donde se desarrollan todas las capacidades físicas del cuerpo (FullCrossfit, 2019)

A partir de lo investigado acerca del crossfit y a la hora de buscar significados, este se trata de una práctica en donde se lleva a cabo una serie de ejercicios en un lapso corto de tiempo, estos ejercicios son variados, y parecidos a las acciones que se llevan a cabo en la vida cotidiana, con una diferencia en que se realizan con una alta intensidad, mucho esfuerzo.

La popularidad de esta disciplina ha crecido considerablemente en los últimos años. Es común que en un grupo de amigos algunos la practiquen y cause curiosidad el porqué es tan practicada. Por esa razón se decidió indagar en Crossfit.

Es importante resaltar que independientemente de que los movimientos sean funcionales y a pesar de que se esté acostumbrado a realizarlos, no es sinónimo de que sean ejercicios sencillos y aptos para todos, se sugiere una práctica progresiva.

### **1.1.2Antecedentes**

Greg Glassman empezó a desarrollar en el sur de California, un nuevo enfoque en la forma de entrenar, buscando una disciplina que fuera funcional que tuviera como objetivo el máximo trabajo en el mismo tiempo a través de la intensidad de los ejercicios.

En 1995 en Santa Cruz California se abre el primer box de entrenamiento de crossfit, en su primer momento el método fue utilizado para entrenar policías, marinos, militares y bomberos norteamericanos. (Sanjuan, NEWLINK EDUCATION, 2015)

En la búsqueda acerca de los orígenes se puede observar que la implementación primaria fue para personas de fuerza militares o de seguridad.

Esto da pauta a que es un entrenamiento intenso, ya que, estas personas que entrenaban en principio con este método suelen tener una buena condición física, y deben mantener la misma.

Opino que no es lo mismo que se aplique el entrenamiento crossfit en una ama de casa que en un militar.

\*No hay que olvidar que no es lo mismo que una ama de casa realice crossfit a un militar, ambos tienen contextos muy distintos que afectan de manera directa el desempeño en su práctica. \*

La actividad debe ser supervisada cuando se trata de personas comunes, con poca condición física.

## 1.2 Procedimiento

En que consiste una clase:

El procedimiento que se sigue en una clase de crossfit es el siguiente, como primera instancia el entrenador presenta el *wod*, el cual para fines prácticos es el trabajo y/o ejercicios del día, dichos ejercicios se realizan en un box, el cual es el espacio donde están los materiales, lugar de trabajo, una vez que se presenta el itinerario, el inicio del trabajo lo marcará un reloj, al igual que la finalización de este.

Con el objetivo de dar a conocer una perspectiva más amplia. Para darle una mejor perspectiva al lector, a continuación, se presentará un ejemplo de rutina, mejor conocida en el contexto del CrossFit como el “*wod* del día”.

### Ejemplo:

- 10 rounds
- 6 burpees
- 8 push up
- 10 air squat
- 10 clean up
- 15t2b

- 20 Wall Ball

El tiempo es definido por el instructor, el cual programa el reloj y no se debe parar la realización del ejercicio hasta que termine el tiempo.

#### **1.2.1.2 Vocabulario de crossfit:**

En este apartado, se enlistará una serie de términos utilizados en el mundo del CrossFit, es importante que el lector los conozca y se familiarice con ellos, ya que serán utilizados de manera constante a lo largo del pre

- **1RM (Repetición Máxima)**

Es el máximo peso que se puede levantar una vez en un ejercicio determinado.

- **AMRAP (*As many rounds/reps as possible*)**

Se define como la mayor cantidad de rondas o repeticiones como sea posible

- **EMOM (*Every Minute on a Minute*)**

En este tipo de *wod*, se busca realizar cierto número de repeticiones de uno o varios ejercicios dentro de un minuto durante el mayor número de minutos posible y el tiempo sobrante en el minuto (en caso de haber) se dedica a descansar.

- **Air Squat**

Es una sentadilla aérea o sentadilla común.

- **BOX**

Lugar o mejor conocido como gimnasio donde se practica Crossfit.

- **Back Squat**

Se trata de una sentadilla realizada con el peso por detrás de los hombros.

- **Burpee**

Consta de una flexión y un salto, este tipo de ejercicio es muy utilizado para entrar en calor.

- **Chest to bar**

Es una dominada que tiene como objetivo elevar el pecho por encima de la barra utilizando el *Kipping* o *butterfly*.

- **Deadlift (Peso muerto):**

Consta de levantar un peso desde el suelo.

- **Front Squat**

Es una sentadilla que se realiza con el peso por delante de los hombros.

- **HSPU (Handstand Push Ups)**

Son flexiones de brazos haciendo la vertical.

- **Kettlebells:**

Pesas rusas en forma de esfera con una manija

- **Kipping:**

Es un movimiento de cuerpo utilizado para realizar movimientos como el *chest to bar* o el *muscle up*

- **Knees to elbows**

Es un movimiento realizado colgando de la barra de dominadas y consta en llevar las rodillas hasta los codos

- **Med Ball**

Pelota medicinal. Pesos: 3kg, 5kg, 8kg, etc.

- **Med Ball Clean**

Arrancada del piso con pelota medicinal

- **Muscle Up**

Combinación de dominada más fondo de tríceps realizada en barral o con anillas

- **Over Head Squat**

Consta en realizar una sentadilla sosteniendo una barra por encima de la cabeza

- **Power Clean**

Cargada del peso desde el suelo

- **Plyometric Box, box jump**

Se utiliza un cajón para saltar. Este ejercicio se oficializó en los CrossFit Games, constando de 3 medidas (20, 24 y 30 pulgadas)

- ***Push Press***

Es un ejercicio que consta de un empuje hacia arriba del peso desde el rack hasta estirar completamente los brazos sobre la cabeza

- ***Power Snatch***

Es una arrancada del peso desde el suelo hasta estirar los brazos por encima de la cabeza

- ***Pull Up (Dominada)***

Consta de colgarse de la barra y llevar tu barbilla con un movimiento dorsal por encima de la barra

- ***Pukie***

Es una forma coloquial de referirse a quien vomita por exceder sus límites con la intensidad del ejercicio. Todos lo box tienen su *Pukie* particular

- ***Sumo Dead Lift High Pull***

Peso muerto estilo sumo con tirón alto

- ***Reebok Open***

Competición abierta a todo el mundo donde se podrá enfrentarse a los mejores crossfitters del mundo

- ***Row***

Remo.

- ***Snatch:***

Arrancada del peso desde el suelo hasta llegar por encima de la cabeza con los brazos estirados

- ***Squat***

Sentadilla común o sentadilla aérea

- ***Tabata***

Es un tipo de entrenamiento compuesto de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso repetido 8 veces, con una duración total 4 minutos

- **Toes to bar**

En este ejercicio, el deportista se cuelga de una barra y hace llegar las puntas de los pies a la barra

- **WOD (*Workout of the day*)**

Entrenamiento del día.

(Sanjuan, Crossfit: orígenes y vocabulario, 2015)

Como se puede observar en el glosario presentado anteriormente, los ejercicios están enunciados en inglés, y la cantidad varían según el wod de trabajo planteado por el profesor.

La mayoría de los gimnasios, donde se imparte esta disciplina, posee un planificador general, en el cual se plantea todo el mes de trabajo.

### 1.3 METODO DE CROSSFIT:

De acuerdo con Salvatierra, (2014) en su investigación del estudio “El Nuevo Fenómeno Crossfit, realizado en la universidad de León, se promueve un método crossfit que se ordena de la siguiente forma:

- **Nutrición:**

El cuál es el fundamento para lograr mejores tiempos, cargar más peso, y cambiar la composición del peso corporal. Es decir, para reducir la grasa y aumentar el peso muscular.

- **Gimnasia:**

Establece la capacidad funcional para el control del cuerpo y el rango de movimiento.

- **Levantamiento de pesas y lanzamientos:**

Desarrolla la habilidad de controlar objetos externos y producir potencia.

- **Deportes:**

Se aplica a la aptitud física en la atmosfera competitiva, con movimientos más aleatorios, con dominio de habilidades.

De acuerdo con lo investigado, el método hace hincapié en ejercicios relacionados a movimientos de la vida cotidiana, y busca que las personas se pongan en forma rápidamente.

Es importante destacar que el ponerse en forma rápidamente'', el hecho de someter a alguien que nunca realizó actividad física a una actividad de alta intensidad puede poner en jaque su metabolismo, o sea pongamos al alumno en forma, pero de acuerdo con su propia condición física.

El método crossfit es un método general, todos hacen lo mismo.

Gorka, (2014) menciona que existe un estudio que se realizó en el año 2013 para comprobar los cambios físicos durante el entrenamiento de esta disciplina:

(Smith, 2013) menciona en su estudio que, en 10 semanas de entrenamiento por 5 días semanales, crossfit produjo una mejora en la capacidad aeróbica, lo que implica que es un entrenamiento para incrementar la resistencia.

Los resultados recopilados se presentan a continuación, para proporcionar al lector una perspectiva cuantitativa, de lo observado en dicho estudio.

**Resultados Smith, (2013):**

- El  $\dot{V}O_2$  se incrementó en un 9% tanto en hombres como en mujeres.
- El peso corporal disminuyó entre un 2,6% y un 3,8%, siendo mayor la pérdida de kg entre hombres.
- El porcentaje de grasa corporal se produjo considerablemente, siendo un 18,9% menor entre los hombres tras el entrenamiento de crossfit y un 12,8% inferior en las mujeres.
- La masa magra se incrementó en 1,4% y un 2,2% siendo mayor la ganancia entre las mujeres.

De acuerdo con\*\*Retomando los resultados del estudio de Smith, (2014), se puede comprobar que dicha disciplina produce beneficios a nivel corporal y así mismo cambios físicos positivos.

Toda actividad física provoca cambios positivos y mejora nuestra calidad de vida.

#### 1.4 Un título oficial en Crossfit (ser coach)

Crossfit es una marca registrada. Entre sus programas de actividades, están los cursos de Crossfit de formación y preparación, dirigidos a quienes se hayan planteado iniciar una carrera deportiva entrenando a otras personas.

Básicamente existen tres niveles para obtener la certificación necesaria para ser entrenador en Crossfit, definidos con las letras L1, L2 y L3. El primer nivel de certificación (L1) será suficiente para comenzar a realizar entrenamientos en un box.

Existe también la opción de obtener la certificación necesaria para el entrenamiento infantil, es decir, el Crossfit para niños.

Cualidades personales para ser monitor de Crossfit

Para convertirse en entrenador de Crossfit hay que conocer los fundamentos y los métodos de este deporte. Pero también tener algunas habilidades, como la paciencia para enseñar, la capacidad de dedicar mucho tiempo e incentivar a los alumnos para que avancen. También es importante que se disfrute practicando Crossfit, pues esa pasión es la que se transmitirá.

Curso de entrenador de Crossfit Nivel 1

Los cursos básicos para ser entrenador en Crossfit están dirigidos a personas mayores de 17 años, tienen una duración de dos días, y para conseguir la certificación es preciso aprobar un examen tipo test con múltiples respuestas. En

este curso se trata la introducción al método y a los primeros movimientos del Crossfit, se imparten clases teóricas y prácticas y se aprenden las pautas para la realización de cada WOD, con el ritmo adecuado, para distintos niveles de entrenamiento, etc.

No hay requisitos previos para esta certificación, salvo el de la edad. Es necesario actualizarla cada cinco años.

#### El nivel 2 (L2)

Para conseguir esta certificación hay que tener en vigor el certificado L1 y llevar 6 meses entrenando en un BOX. También hay que renovar cada 5 años. En este segundo nivel se trata de que los entrenadores de Crossfit sepan mejorar sus programaciones y dirigir sus clases de forma más eficaz.

#### Entrenador de nivel 3 (L3)

Es un paso más, y se profundiza en los conocimientos técnicos del coach. Es preciso acreditar 1500 horas de entrenamiento, y poseer la titulación L2.

#### El nivel 4

En este caso se trata de un curso de solo un día, para evaluar si el entrenador de Crossfit (debe acreditar varios años de experiencia) puede enseñar movimientos a un grupo reducido de alumnos. (wear, 2017)

Como profesora de educación física sostengo que son muy importantes conocimientos de fisiología, anatomía y entrenamiento, para entrenar a una persona, dictar una disciplina.

Hay que saber que sucede en el cuerpo de esa persona cuando se está entrenando desde lo fisiológico, por ejemplo, y conocer como repercuten los estímulos en su cuerpo para orientar el entrenamiento hacia un objetivo X.

Claramente para tener conocimiento de todo esto y entender el cuerpo durante la actividad, no basta con dos días de capacitación, es evidente que aquel que realice el LEVEL1 solo saldrá con ideas vagas y un método de aprendizaje mecanizado.

### 1.5 Crossfit Games

Los CrossFit Games, son las competencias mundiales de crossfit, las cuales se realizan una vez al año y se celebran desde 2011.

Los premios otorgados en dichas competencias son iguales tanto para hombres como para mujeres, el premio asciende a más de 200.000 euros.

El proceso para participación es en primera instancia, inscribirse, la selección se realiza por internet, donde se debe enviar una serie de rutinas y videos de un centro certificado

Los CrossFit Games son la fase final de una larga clasificación de CrossFit. Es el máximo nivel en el que puede competir un atleta en el ámbito oficial de CrossFit.

Sabemos que el crossfit ha crecido muchísimo como deporte y alrededor de este deporte han ido surgiendo otras competiciones no oficiales. Algunas de gran relevancia en este deporte por el nivel de los atletas que pueden participar en ella como la *Dubái Fitness Championship* , u otras competiciones aptas para otro tipo de público más a nivel local.

La primera edición de los Crossfit Games se celebró en 2007. Desde entonces, los Games han evolucionado, ningún año es como el anterior. Se han convertido en una competición donde la motivación y el espectáculo están asegurados.

Para entender todo el proceso por el que han tenido que pasar los atletas hasta llegar a los Games, vamos a ver los diferentes niveles de la clasificación.

#### Los Crossfit OPEN Games

Cualquier persona en el mundo puede presentarse a estas pruebas. Consiste en completar durante 5 semanas, los 5 wods clasificatorios que el director de los Games, Dave Castro te proponen. Aquí puedes ver el desarrollo de los Open del 2018. Basta con que te inscribas en la web oficial y pagues \$20 dólares por participar en esta gran fiesta del CrossFit.

Normalmente se suele celebrar a primeros de año, entre los meses Febrero y marzo.

Los atletas tienen que realizar ese wod específico, en la franja de tiempo establecida. Normalmente se suele anunciar en horario americano con lo que acostumbra a coincidir con la madrugada del jueves al viernes en España. Para que el resultado sea válido, el atleta tiene que ser juzgado por un juez oficial de CrossFit tiene que subir la prueba visual (vídeo) a la web a la espera de la validación por parte del equipo de CrossFit.

Si bien es el principio de una competición seria, de alguna manera tiene un ambiente festivo en los boxes en general. Hay muchos motivos para participar en los Open de CrossFit ® aunque tu objetivo no sea realmente el de competir.

Se puede participar de forma individual, por equipo, jóvenes menores de 18 años y másteres a partir de 40 años. Además de estas categorías, desde hace 3 años existe la opción RX, y la opción scaled. ¿Esto qué quiere decir? Que, aunque no seas capaz de realizar todos los movimientos de forma profesional, existe la opción de poder adaptar los wod a una dificultad menor para intentar que la competición sea lo más inclusiva posible y no dejarlo solo al alcance de unos pocos.

Todo el proceso es online, desde el registro, hasta la inscripción de las marcas y los resultados. Estos resultados tienen relevancia por regiones ya que los 30 mejores serán los que podrán participar en la siguiente etapa Regional.

Los Crossfit Regionals

La siguiente fase ya damos el salto del online al presencial. Sólo los 30 mejores de cada una de las regiones (exceptuando algunas regiones más pequeñas en las que el corte está en 20 atletas) acceden a este nivel.

Normalmente coincide con los meses de Mayo – Junio.

En esta etapa se compite de forma presencial durante dos días en diferentes calendarios dependiendo de la Región.

En esta fase solo se clasificarán los 5 mejores (dependiendo de la región serán solo 4) que serán los que compitan en los Games de CrossFit.

#### Los Crossfit Games

Después de haber superado los Open y los Regionals, en los Games ya están lo mejor de lo mejor. Sólo llegan los mejores de cada Regional si compiten de forma individual. A esta fase final se unen también el resto de las categorías: *teenagers* (14-17 años), equipos y másteres (de 35-60+).

Normalmente se celebra la primera semana de agosto.

En una competición de CrossFit ® de esta escala hay todo tipo de pruebas como correr, nadar, bicicleta, halterofilia, movimiento de objetos pesados, elementos de gimnasia, trepar la cuerda, tirar pesos, arrastrar trineos... Cualquier forma en la que se te ocurra que puedes poner a prueba a un atleta.

Esta competición dura 4 días y es de jueves a domingo. Los atletas se ponen al límite. (Ávila, 2020)

## Capítulo 2: lesiones en crossfit

### 2.1 LESIONES DEPORTIVAS:

Se considera que Crossfit es una disciplina que exige en poco tiempo un gran esfuerzo, existen contradicciones con respecto a su metodología y su característica calificada por algunos como lesiva. Sin embargo, antes de profundizar en el tema, se le dará al lector una perspectiva y definición más amplia de lo que son las lesiones deportivas.

De acuerdo con un estudio realizado por Jonatan Roberto Rodríguez Espíndola (2014), en el instituto nacional de artritis y enfermedades musculoesqueléticas y de la piel, las lesiones deportivas generalmente ocurren durante la experiencia de un ejercicio físico o durante la práctica de un deporte, otras ocurren accidentalmente, pudiendo ser una de las causas una mala praxis en el entrenamiento y el mal uso del equipo deportivo.

#### 2.1.1 LESIONES DEPORTIVAS MÁS COMUNES

Dentro de las lesiones más comunes encontradas en personas que practican deporte, se mencionan los esguinces o torceduras de ligamentos, desgarres de músculos o tendones, lesiones en la rodilla, lesiones en el tendón de aquiles, dolor a lo largo del hueso de la tibia, fracturas y dislocaciones.

Dentro de estas lesiones, se pueden encontrar las siguientes subcategorías:

**LESIONES AGUDAS:** ocurren al momento de realizar determinado ejercicio. Las áreas y lesiones que ocurren con más frecuencia son:

- Esguinces en tobillo
- Distensiones de espalda
- Fracturas en las manos

Dentro de estas lesiones se encuentran los siguientes síntomas:

Dolor grave repentino, hinchazón, dificultades en el movimiento normal de una articulación, extrema debilidad en una pierna, brazo, hueso, o la evidencia de articulación fuera de su sitio.

**LESIONES CRÓNICAS:** ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo.

Los síntomas característicos de este tipo de lesiones se presentan a continuación:

Dolor mientras se está realizando el ejercicio, dolor leve en reposo, hinchazón.

**LESIÓN PROGRESIVA O POR ACUMULACIÓN:**

De acuerdo con Delgado Vitonica (2009), este tipo de lesión se produce por sobrecargar un músculo, lo que causa en el músculo una decadencia.

La manera de que la persona que sufra este tipo de lesión se recupere de manera pronta es dejando el músculo en reposo, por un tiempo prolongado para evitar que el malestar empeore, ya que, de manera más explícita, lo que sucede con el músculo es que se encuentra contraído y presenta molestia al tocarlo.

**LESIONES DIRECTAS:**

Este tipo de lesiones, producen comúnmente un llamado “tirón” muscular, el cual viene acompañado por un malestar o dolencia, en este tipo de lesiones puede producirse un hematoma (Delgado Vitonica, 2009)

Una vez mencionadas este tipo de lesiones, se presentará más información acerca de cada una en específico. \*

**FRACTURAS:**

Definida como la rotura de hueso, generalmente este tipo de lesión se da por caídas, golpes. De igual manera, pueden suceder por el mismo debilitamiento del hueso o un mal movimiento.

**ESGUINCE:**

Es una lesión en los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación.

Para que el lector tenga un panorama más amplio acerca de este tipo de lesión, se explicará de manera breve qué son los ligamentos.

Los ligamentos son fibras fuertes que sostienen los huesos, cuando estos se estiran demasiado o se rompen, la articulación duele y se inflama. Estas lesiones pueden ser causadas cuando una articulación es forzada a moverse en una posición antinatural.

Es verdad que los esguinces pueden surgir en cualquier parte del cuerpo donde se encuentren ligamentos, sin embargo, para fines prácticos del presente trabajo, se mencionarán los más comunes al momento de practicar algún deporte o realizar actividad física.

#### **ESGUINCES MÁS COMUNES:**

- Tobillo
- Codo
- Muñeca
- Rodilla
- Cuello
- Columna

#### **INFLAMACIÓN MUSCULAR:**

Ruiz, (2015) en Espíndola, establece que se conoce como inflamación muscular a pequeños pinchazos que no llegan a ser lesiones musculares, pero indican que el musculo presenta agotamiento, en otras palabras, que fue exigido y como consecuencia, presenta molestia.

Los síntomas se presentan varias horas después de la actividad realizada o un día después de haber practicado cualquier deporte.

Las inflamaciones musculares más comunes pueden manifestarse de las siguientes maneras:

**CALAMBRES:**

Son conocidos como contracciones involuntarias y muy dolorosas, pueden presentarse en un musculo o varios. La sensación puede ser similar a pequeñas descargas de electricidad, que se presentan cuando el musculo tiene un cansancio excesivo.

**CONTRACTURA:**

Es considerada como una lesión progresiva, es un dolor más acentuado, se produce por una progresiva sobrecarga de la parte afectada, por adoptar malas posturas o excederse con el peso al momento de realizar alguna actividad física.

Cuando se presenta este tipo de lesión, es recomendable dar descanso al musculo, masajear la zona y ver un especialista.

La definición de contractura y calambre puede parecer muy similar, la diferencia entre estas lesiones es su tiempo de duración, las contracturas son largas, los calambres cortos y rápidos.

**DESGARRE:**

Definido como la evolución del tirón muscular, este tipo de lesión provoca roturas de fibras musculares, produciendo la inmovilización de todo el musculo. Este tipo de lesión es más grave, ya que, se compromete la estructura del musculo.

**LESIONES ARTICULARES:**

En este tipo de lesión se ven involucrados huesos, tendones y ligamentos, pueden ser causadas por golpes, caídas, mala rotación o mal apoyo.

En este tipo de lesiones, las partes del cuerpo que resultan más afectadas son las rodillas y tobillos.

Un ejemplo muy frecuente es la rotura de ligamentos cruzados, anterior y/o posterior.

**INESTABILIDAD ARTICULAR:**

Es definido como un movimiento anormal y sintomático con dolor y se acompaña de luxación o subluxación (Miralles)

#### **LUXACIONES:**

Es una dislocación completa que se produce cuando el hueso se sale de su articulación, dentro de esta categoría, las luxaciones más comunes suelen ser las de hombro.

Se pueden llegar a presentar edemas, espasmos musculares y dolor.

#### **SUBLUXACION:**

Es la pérdida parcial de la posición de las superficies articulares, generalmente se trata de traumatismos de poca intensidad (Miralles, sf) (Yorlany Zarate, María José Moya Álvarez) p21

#### **SOBRECARGA MUSCULAR:**

De acuerdo con Delgado, (2008) en Espíndola, la sobrecarga muscular es una de las lesiones más frecuentes que suelen padecer los deportistas.

Este tipo de lesión suele ocurrir, ya que, las rutinas se basan en ejecuciones repetitivas con diferentes tipos de peso e intensidad, esto lleva a que el músculo termine cargando demasiado peso y quede expuesto a lesionarse.

A partir de una sobrecarga muscular, se pueden llegar a presentar diferentes lesiones, derivadas de esta. Como son:

#### **TENDINITIS:**

Engloba las lesiones por sobrecarga del tendón y las estructuras que lo rodean.

#### **FASCITIS:**

Es una de las causas más comunes del dolor del talón. Consiste en una inflamación de una banda gruesa de tejido, que se extiende a lo largo de la parte inferior del pie y que conecta el talón con los dedos del pie.

Este tipo de lesiones pueden presentar dolor punzante al dar los primeros pasos del día, o estar mucho tiempo de pie. (Mayo clinic 2018)

#### **DISTENSION MUSCULAR:**

se define como un desgarro parcial del musculo.

Se puede presentar dolor súbito y de gran intensidad que obliga a la detención de la práctica deportiva. (Zárate & Moya, 2018)

#### **ALGIA:**

Es definida como la percepción sensorial localizada y subjetiva, que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable la cual se percibe en una parte del cuerpo.

Este tipo de lesión es el resultado de una estimulación de terminaciones nerviosas sensitivas especializadas (Zárate & Moya, 2018)

#### **RABDOMIOLISIS:**

Es caracterizada por la destrucción del musculo estriado y la consecuente liberación del contenido de las células musculares dañadas a torrente sanguíneo. (Zárate & Moya, 2018)

En este tipo de lesión, es común que se presente dolor y debilidad muscular, fiebre, mal estar general, náuseas, orina oscura. (Zárate & Moya, 2018)

#### **BURSITIS:**

Es la inflamación de las bolsas sinoviales, destinadas a facilitar el movimiento de los tendones y músculos adyacentes. Actúa como amortiguador entre las estructuras en movimiento como lo son: hueso, musculo, tendón, piel. (Zárate & Moya, 2018)

#### **LACERACIONES:**

Es una herida que ocurre cuando la piel, un tejido o musculo se rompen o abren, pueden ser profundas o superficiales. (Zárate & Moya, 2018)

## **CONTUSIONES:**

Son traumas sufridos con objeto sin punta. Se pueden manifestar con dolor, hinchazón local o hematomas. (Zárate & Moya, 2018)

Es necesario definir las lesiones más comunes que se pueden presentar al practicar algún deporte o al realizar alguna actividad física, ya que se debe considerar que cada una de estas lesiones puede presentar síntomas específicos y como consecuencia, las personas deben tomar a consideración, las respectivas medidas de precaución.

Con respecto a estas, se debe tomar en cuenta que siempre que se practica un deporte o realiza actividad física, se está expuesto a sufrir de las mismas, tomando en cuenta tanto a deportistas, como a personas que no realizan deportes.

Es verdad que al ser deportista se está más expuesto a sufrir alguna lesión, sin embargo, con una buena planificación, periodización, descanso, y al no sobre exigirse, estas se pueden prevenir.

## **2.2 INDICE DE LESIONES EN LA DISCIPLINA CROSSFIT**

A continuación, se presentará el índice de lesiones presentadas al momento de practicar Crossfit, los cuales le darán al lector una perspectiva más amplia acerca del tipo de lesiones más frecuentes dentro de esta práctica deportiva.

En su investigación sobre el fenómeno CrossFit, Gorca Salvatierra Cayetano (universidad de león) menciona la investigación del colegio del deporte (ACSM), donde se advierte del increíble impacto que este tipo de actividades generaba sobre las lesiones músculo – esquelética, entre las cuales se pueden puntualizar las siguientes:

1. Rotura de fibras musculares
2. Distensiones de ligamentos
3. Fracturas por estrés

Por otro lado, retomando la investigación de (Zárate & Moya, 2018) realizado en Colombia, el cual tenía como objetivo determinar la prevalencia y causa de lesiones en los atletas que practican crossfit en Santiago de Cali, Colombia, se habla acerca de la realización de un estudio por medio de un cuestionario, en participantes de centros de crossfit, dichos datos recolectados son correspondientes al primer semestre del 2017.

Dentro de dicha investigación, se incluyeron datos sociodemográficos, características del lugar, características del entrenamiento, estadísticas de los ejercicios, experiencias previas de los atletas y el reporte de lesiones. Tomando lo previamente mencionado, el estudio arrojó los siguientes resultados:

Se tomaron en cuenta 80 participantes de los cuales, 33, en otros términos, el 41,25% mencionaron sufrir lesiones mientras practicaban crossfit.

20 personas, es decir el 60,6% tuvo que abstenerse de practicarlo por más de una semana.

De acuerdo con el estudio realizado, la tasa de lesión fue de 1,42 lesiones por cada 1000 horas de entrenamiento. Siendo *Snatch*, el ejercicio con mayor reporte de lesividad.

Asimismo, los autores hipotetizan que las regiones más afectadas fueron, el hombro y la columna puntualizando en la región lumbar.

Al indagar con mayor profundidad en el material que existe sobre esta práctica, existen varios artículos y opiniones los cuales acentúan, aunque crossfit es una práctica muy lesiva:

El hecho de que aparezcan lesiones de hombro se puede adjudicar a los tipos de ejercicios que posee crossfit, un ejemplo claro y mencionado con anterioridad es el *Snatch*, donde se carga sobre los hombros mucho peso y donde la columna también es un punto importante al realizar el movimiento y una mala técnica expone a lesionarse.

Por otro lado, en un estudio realizado por Hopkins, se identificaron todos los pacientes que se presentaron en el hospital principal de un centro académico, los cuales manifestaban tener una lesión sufrida en crossfit entre junio del 2010 y junio del 2016.

Las lesiones presentadas se clasificaron por la ubicación anatómica, en otras palabras, si la lesión estaba ubicada en la columna vertebral, rodillas, hombro, etc.

Para la realización de dicha investigación, se recopilaron los siguientes datos:

- Edad
- Sexo
- Índice de masa corporal
- Nivel de experiencia en crossfit
- Duración de los síntomas
- Tipo de síntomas
- Tipo de presentación clínica
- Causa de lesión
- Número de visitas clínicas
- Tratamiento prescripto

Los resultados que arrojó dicho estudio fue el hecho de que 498 pacientes presentaron 523 lesiones relacionadas con crossfit, dentro de los cuales el 20,9% presentó lesiones de columna, 81,1% presentó lesiones en la zona lumbar, mientras que el 53% restante, presentó síntomas radiculares y frecuentemente requirieron cirugía.

Aunado a esto, otro estudio tomado en consideración fue el de ryan j Smith (biblioteca nacional de medicina de ee uu), titulado: "Lesiones de hombro en individuos que participan en entrenamiento crossfit", por medio de una encuesta electrónica realizada a 980 personas que se capacitaron en un gimnasio de crossfit, se tomaron en cuenta datos demográficos, características del

entrenamiento, prevalencia de lesiones durante 6 meses en individuos que realizaron la practica crossfit, para llegar a la conclusión de que:

- 23,5% 44 personas indicaron que experimentaron una lesión en el hombro
- 38,6% 17 individuos declararon que esa lesión es un resentimiento de otra lesión previa sufrida antes de comenzar crossfit

Las causas atribuidas a las lesiones fueron las siguientes:

- 33,3% mala ejecución de los ejercicios
- 64,1% 25 personas informaron haber reducido su entrenamiento por un mes o menos debido a la lesión.

Coincide con las previas investigaciones, la revista de ciencias del deporte y medicina, la cual en uno de sus artículos publicado el 16 de marzo 2017 menciona que se aplicó una encuesta a atletas de 4 instalaciones en el sur de florida. Los encuestados informaron la ubicación de la lesión y la exposición de los entrenamientos, en el cual 50 de 191 atletas sufrieron 62 lesiones durante la práctica de crossfit en los 6 meses anteriores.

Los lugares de lesión con mayor frecuencia fueron:

- hombro
- rodilla
- espalda baja

**Como se puede observar la región de hombro** aparece en primer lugar como lesión habitual en esta práctica, así como también se puede observar en su investigación (Ciarraga, 2019) "Estudio epidemiológico de atletas de crossfit españoles el cual tuvo como objetivo analizar la incidencia de las lesiones y sus características en el crossfit, dentro de este, se registraron 36 voluntarios entre 25 y 48 años de los cuales todos ellos habían sufrido una lesión entre enero y julio del 2019.

El resultado fue que, la tasa de lesión fue un 7,29% por cada 1000 horas de entrenamiento realizado. De ese porcentaje, las lesiones más comunes fueron

consideradas leves el cual establece un 77,8%, de hombro y zona lumbar un 50%, finalmente el tejido muscular fue el más afectado con un porcentaje del 25%.

Como conclusión, se podría decir que el crossfit presenta una incidencia de lesión elevada, la mayoría de las lesiones fueron consideradas leves, el tejido más afectado fue el muscular, la práctica de peso muerto fue el ejercicio más lesivo y aunado a eso, la zona anatómica más afectada fue el hombro.

Como se puede observar, el investigador nombra al peso muerto como el ejercicio más lesivo, el cual, puede ser causante principal de las lesiones en la zona lumbar, ya que, si se llegará a realizar mal la técnica y se encorvará la columna, todo el peso recaería sobre esa zona principalmente, causando una lesión.

Dentro de la investigación de Yorlany Jara Zarate y María José Moya Álvarez, ya mencionada previamente, se menciona a hodzovic y hickey (2003) los cuales indican e ilustran con porcentajes que esta práctica tiene un gran impacto en partes específicas del cuerpo. Teniendo un 58% de las lesiones localizadas en hombros, un 34% en la espalda baja y un 8% en rodillas.

Dentro de esta investigación se menciona a De Haro y Fernández (2016), ya que también estos autores respaldan que las zonas más afectadas son, hombro en un 25%, columna 14% dentro de la cual se destacan esguince lumbar y hernias de disco, rodillas 13% considerando lesiones ligamentosas, meniscales principalmente.

Alejandro (2016) en su trabajo encontró que de 109 participantes el 47% no ha sufrido una *LME* (lesión musculo esquelética), mientras que el 53% restante sí ha presentado con un índice del 68% en hombros, 16% codos, 12% muñecas, 4% en espalda y rodilla.

Como se puede percibir, las lesiones en hombro tienden a aparecer en primer lugar. Si bien esta es una articulación fuerte, no está preparada para soportar demasiada carga si no se está bien entrenado o preparado.

Como conocedora del deporte, es importante que antes de que una persona se arriesgue a levantar demasiada carga, es fundamental que se aprenda la técnica, esto ayuda a economizar el movimiento, a realizar el ejercicio con menos esfuerzo y de esta manera, no se expone demasiado a lesionarse.

En este siguiente caso a presentar, lo que muestra la revista científica (entrenamiento) (Del castillo, 2018) el cual menciona a mehrab (2017), el cual realizó un estudio descriptivo epidemiológico, recabando datos que datan de julio 2015 a enero 2016, siendo 449 participantes en los *boxes* de crossfit en países bajos.

El estudio mostró la incidencia de lesiones para atletas que participaron en crossfit el cual fue del 56,1%, siendo los lugares de lesiones más frecuentes, la región de hombro, espalda baja (zona lumbar) y rodilla.

De igual manera, se menciona en una nota de la revista Fisiofocus (2018), que el dolor en la zona lumbar sostiene que la espalda en algunos casos no está preparada para levantar ciertos pesos. El dolor en las rodillas recalca que esta lesión afecta a principiantes a aquellos que realizan crossfit hace tiempo, comenta que este tipo de lesión es a causa de malos patrones de movimiento que se han creado durante la práctica del ejercicio. El dolor en hombros puede aparecer una inflamación en la zona del supraespinoso, este tipo de lesión aparece por una sobrecarga de peso y de un mal o nulo calentamiento.

No se debe olvidar precalentar bien, entrar en calor, dedicarle tiempo al cuerpo y acondicionarse para la actividad, es algo importante para prevenir dolencias físicas y, por ende, lesiones.

De acuerdo con lo investigado la región de hombros y zona lumbar parecieran ser las zonas con más índices de lesión durante esta práctica, también avala esto el blog (hsn) (Muñoz, 2013), menciona en su nota periodística un estudio que se hizo a la comunidad crossfitera, mediante un cuestionario en línea, donde se obtuvieron los siguientes resultados.

Se recolectaron 132 cuestionarios, tomando en cuenta que los entrevistados tenían una experiencia de año y medio practicando dicha actividad, con un

volumen de entrenamiento de 5 horas 20 minutos semanales. Dentro de esto surgió que un 73% sufrió una lesión durante el entrenamiento de crossfit, dentro de las cuales, las más habituales fueron, 25% hombro, 20% espalda baja, 17% rodillas y de ellos el 7% requirió cirugía.

Es interesante observar que estos datos recabados en diferentes estudios podrían concluir en que Crossfit es una práctica deportiva lesiva, sin embargo, también se llegó a la conclusión de que la tasa de lesiones en hombro es comparable a otros métodos de ejercicio recreativo.

La mayoría de las investigaciones mencionadas sostuvieron a la zona lumbar y hombros como las más afectadas, siendo la columna la que debe soportar y mantener la postura, si se carga en exceso, se corre el riesgo de presentar alguna lesión.

Es por ello por lo que se debe tener en cuenta que si una persona entrenada, con experiencia en crossfit suele lesionarse, alguien que recién comienza esta práctica está el doblemente expuesto, si no se toman las debidas precauciones.

Cuidar al alumno comienza por separarlo del resto, es decir, tener en cuenta que es un ser individual, cada uno de los alumnos debe ser tomado en cuenta individualmente, desde allí se parte a entrenarlo con debido cuidado.

Como se puede percibir, al momento de la realización de la consulta de la literatura, continúa apareciendo una variable, la cual pone a la región del hombro como una de las principales lesiones, dentro de esta práctica.

Si bien estos estudios también mencionan como adicional los ejercicios más lesivos, algunos de los estudios ya mencionados, mencionan posibles causas, pero para fines de esta investigación, es imprescindible mencionar qué tipo de lesión es más habitual y los índices a los tipos de lesiones más frecuentes,

### CÁPITULO 3: ANÁLISIS DE DATOS.

Operativización del trabajo:

En el presente trabajo se llevó a cabo una recolección de datos, en la cual se utilizaron los siguientes instrumentos:

En este trabajo se llevó a cabo una recolección de datos utilizando los siguientes instrumentos:

- Guía de observación
- De la clase
- Del rol del profesor

Así mismo, se aplicaron entrevistas abiertas al siguiente grupo de personas:

- Personas que se lesionaron realizando la actividad en el gimnasio PUMA de la ciudad de Monte Grande, Provincia De Buenos Aires, Argentina.
- Personas que no pertenecen a la lista de lesionados

En el presente trabajo se eligió la observación como instrumento de recolección de datos, por el tipo de investigación que nos compete basado en la teoría fundamentada.

De acuerdo con la investigación cualitativa, necesitas estar entrenado para observar, que es diferente a ver, lo cual hacemos cotidianamente.

La investigación cualitativa, no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos. (Hernandez Sampieri, 2014)

Se seleccionó la observación ya que el ambiente físico donde se desarrolla el fenómeno, así lo requiere, observar las clases de crossfit, permitirá nutrir a la investigación de datos de todo tipo, desde estructura del lugar, hasta retratos de participantes, sus interacciones, observar el desarrollo de la clase etc., para posteriormente sacar las interpretaciones necesarias.

La observación de la clase permitirá conocer cómo es el desarrollo, características de esta, deducir patrones que permitan formular categorías.

Dentro de la observación de la clase, también se observa el rol del profesor en la clase: este es un miembro fundamental, su función, su interacción con los alumnos, nos ayudara a fomentar categorías necesarias para nuestras conclusiones.

Se eligió el tipo de entrevistas abiertas, ya que de acuerdo con (Sabin-Baden y Mayor 2013) (King y Horrocks 2010), la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta que la cuantitativa. Lo cual para fines prácticos del presente trabajo es más útil y efectivo, ya que se puede llegar a conocer con más detalle, las experiencias vividas por los entrevistados.

\*En Sampieri\*

Sr define como una reunión para conversar entre un entrevistador y un entrevistado “metodología de la investigación, Roberto Hernández Sampieri”

Al entrevistar a alumnos que sufrieron lesiones pertenecientes a la lista ya antes mencionada, y a alumnos que actualmente realizan las prácticas en dicho lugar, se busca conocer sus experiencias con respecto a las clases de crossfit, saber de sus intereses, qué buscan al realizar la actividad, cómo se sienten, qué opinan de la misma,

Al utilizar una entrevista abierta permite dar libertad al entrevistado para que conteste la pregunta y a su vez que se exprese en su relato.

Las entrevistas aportaran datos de patrones comunes, para que sea posible extraer categorías comunes, necesarias para futuras conclusiones.

## **Instrumentos de recolección de datos**

### **1.1 Guía de observación de la clase**

#### Guía de observación de la clase:

Puntos para observar:

Entrada en calor:

- Si es general o específica
- Duración
- ejercicios

Parte principal:

- duración
- ejercicios
- sí hay buena ejecución de estos
- son los mismos para todos
- si los adaptan
- las cargas:
- se auto administran
- están determinadas
- pausa y descanso
- equipamiento de los alumnos:
- equipamiento del box:
- hay suficientes materiales
- diferentes kg

vuelta a la calma:

- duración

- ejercicios
- ¿hay elongación?
- activa pasiva
- ¿todos la realizan?

## 1.2 Entrevista

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA:

HORA:

DURACION:

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD:

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD:

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO:

### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?
2. ¿Por qué comenzó a realizarla?
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?
6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?
7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?
8. ¿Sabe usted que es una planificación?
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?
10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?
11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?
12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?
13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?
14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?
16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?
17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo?  
¿le consulta al instructor?
18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?
19. ¿usted se prepara para competencias?
20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?
21. ¿Gusta agregar algo más?

En esta investigación se llevó a cabo el trabajo de campo utilizando los instrumentos seleccionados "entrevistas y observaciones"

Se realizaron entrevistas:

14 entrevistas a 14 personas correspondiente a la lista de 24 lesionados

8 entrevistas a alumnos que realizan actualmente prácticas en el gimnasio, pero no pertenecen a dicha lista.

La muestra tentativa era de 30 personas, finalmente guiándonos por el método de **saturación de entrevistas**, la saturación se produjo llegando a la entrevista número 22.

Muestra definitiva 22 personas.

Se llevaron a cabo 4 observaciones:

- Una con antecedente en el 2017
- 3 realizadas en el corriente año

A partir de los instrumentos utilizados y siguiendo las pautas del tipo de estudio:  
TEORIA FUNDAMENTADA



*Ilustración 2 Gráfico de la teoría fundamentada: análisis de datos*

Se llevo a cabo la codificación abierta:

Extracción de patrones comunes a partir de testimonios de las entrevistas y las observaciones realizadas.

Se extrajeron 11 categorías, a las cuales se las sometió a la codificación selectiva.

Finalmente se seleccionaron 9 CATEGORIAS

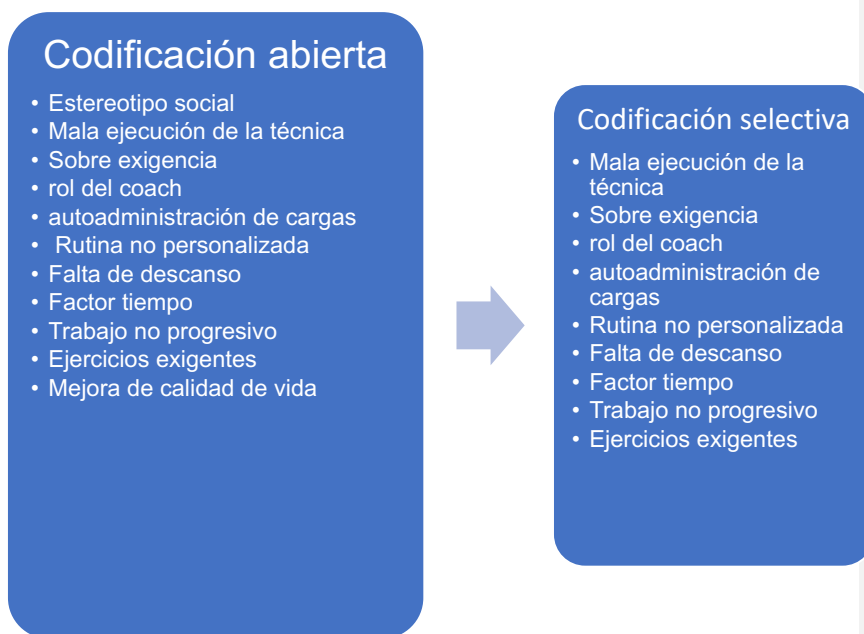


*Ilustración 3 Codificación abierta*

## Justificación de categorías seleccionadas

### Categoría: Mala ejecución técnica: (MET)

Tanto en las observaciones, como en varias entrevistas, se hizo presente esta categoría, algunos la mencionaron a la hora de justificar su lesión.

Durante las observaciones, la misma predominó cuando el cansancio físico se hacía presente.

La mala ejecución técnica, surgía a partir del cansancio, la autoexigencia y el apuro por ganarle al tiempo.

Ejemplos de citas que la representan:

- “y ahí tuve como un desbalance en la pesa, en vez de soltar la pesa, yo balance para un lado la pesa y sentí un tirón en la zona lumbar” (Caso 9)
- “y yo creo que sí, o sea, cuando el peso es moderado no pasa nada, y yo creo que la técnica se va deformando”
- “Me corté la pierna haciendo los saltos al cajón” (Caso 6)
- “Le quieren copiar a los otros por el peso y terminan haciendo por ejemplo lo más sencillo, una sentadilla, mal hecha porque tienen tanto peso que no lo pueden realizar bien. Y así con todos los ejercicios mal porque tienen peso de más y el instructor no dice nada” (Caso 4)

### Categoría: Sobre exigencia (SOEX)

Varios de los entrevistados expresaron directa o indirectamente exigirse de más con tal de lograr el objetivo. Los participantes aun cansados insistían en seguir, otros manifestaban de manera normal exigirse casi siempre, ya como parte de su esencia.

#### Ejemplos de citas que la representan:

Ante la pregunta: ¿considera usted que a veces se exige demasiado?

- “sí, siempre, yo voy al peso máximo” (Caso 9)

Ante la pregunta: ¿si se siente cansada, descansa, aunque la rutina del día no lo indique?

- “me cuesta, pero si veo que lo necesito lo hago” (Caso9)
- “si bien uno juega siempre con su propia exigencia y demás” (Caso 9)
- “y depende, porque si quiero auto exigirme o superarme, no descanso” (Caso20)
- “porque podés estar sobre estimulado y la adrenalina hacer que te exijas” (Caso 18)
- “Sí la verdad es que sí porque ya te dije cuando tenías tiempo por cumplir uno intenta llegar, entonces se exige a veces por demás”. (Caso 8)
- “La misma disciplina hace que uno se auto exija”. (Caso 1)

### Categoría: Factor tiempo (FT)

El tiempo es parte esencial de la metodología crossfit, hay trabajos que son por tiempo.

En las entrevistas varios expresaron estar condicionados por este factor, el cual, los lleva a exigirse e implementar la velocidad en la ejecución de los ejercicios.

Ejemplos de citas que la representan:

- “y depende, porque si quiero auto exigirme o superarme no descanso depende del tiempo” (Caso 20)
- “porque cada uno llegaba a hacer lo que podía, a su tiempo” (Caso 18)
- “claro porque el tiempo se terminaba y vos no terminabas de hacer los ejercicios” (Caso 18)
- “La idea es lograr todo en el menor tiempo posible”. (Caso 2)
- “...por ahí uno necesita más tiempo que otros”. (Caso 8)

### Categoría: Rutina no personalizada (RNPER)

En las entrevistas la gran mayoría tenía en claro que su trabajo no era personalizado, y algunos desconocían por completo de que se trataba una rutina personalizada.

Esto es una característica principal de crossfit, en las observaciones se percibieron pocas adaptaciones, todos realizan lo mismo.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “hay una rutina de ejercicios por día, una rutina diaria, que se hace en la primera clase que es a las 8:00 de la mañana, a lo largo del día realizamos la misma rutina, para todos igual” (Caso 9)
- “no, no es personalizado” (Caso 20)
- “No, cuando yo llegaba... la rutina era para... para todos la misma”. (Caso 8)
- “No, no, no es personalizada, es para todos la misma” (Caso 7)

### Categoría: autoadministración de las cargas (AUTOCAR)

Un numero de entrevistados menciono esta categoría inconscientemente, también apareció en las observaciones, en ocasiones los alumnos parecían saber que carga utilizar, no preguntaban al coach, y el no cuestionaba la decisión del alumno de elegir una carga determinada.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “para ir viendo con el coach como seguía, tuve que empezar a bajar el peso” (Caso 9)
- “sí veo que el ejercicio no me sale bien, no le pongo tanto peso” (Caso 9)
- “solamente que cada uno baja el peso” (Caso 18)
- “generalmente los pesos los manejo yo” (Caso 9)
- “Tal cual, si si, habían muchas personas que querían copiar lo que hacían otros y automáticamente se cansaban rápido o ya, no vuelven a la próxima clase porque ya están muy cansados o fatigados” (Caso 14)
- “como no lo pude hacer bajé yo el peso y a medida de las clases yo misma...” (Caso 4)

### Categoría: Falta de descanso (FDES)

Se observó la falta de rendimiento como consecuencia del cansancio, esto obligaba a los alumnos a realizar pausas no programadas a “parar”.

En las entrevistas varios manifestaron necesitar más descansos.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “sí, si estoy cansado paro, aunque avece en algunos WOD no conviene ya que son por tiempo” (Caso 7)
- Como respuesta a la pregunta:  
¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?  
“Eh, muy cansada, muy agotada” (Caso 5)
- “... así que muchas veces lo he sentido que he notado que necesitaba un poco más de recuperación” (Caso 8)
- “incluso puede no llegar a completar la totalidad de los ejercicios y terminar totalmente exhausto” (Caso 9)

### Categoría: Trabajo no progresivo (TNPRO)

La gran mayoría de los entrevistados respondió no tener progresión en las rutinas dadas, solo variedad.

Las rutinas no son monótonas, pero tampoco son progresivas.

Muchos no comprenden a que hace referencia “progresión”.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “sí se incrementan repeticiones o peso” (Caso 7)  
(el incremento de dichos puntos no significa progresión)
- “si cambian nunca hacemos lo mismo”  
(que los ejercicios varíen, no quiere decir que el trabajo sea progresivo)
- “varían algunos ejercicios, no son todos iguales” (Caso 20)  
(no comprende que es progresión del trabajo)
- “más que progresión de menor a mayor, más descansos” (Caso 18)
- “Solo varían el ejercicio solo varia” (Caso 11)
- “Claro no es que van progresando, pero van variando todas las semanas” (Caso 2)

### Categoría: ejercicios exigentes (EEX)

Durante las observaciones se pudo determinar que hay varios ejercicios de difícil ejecución técnica, donde el alumno debe exigirse para realizarlos condicionados por los factores cansancio y tiempo.

Los entrevistados también hicieron mención de que existen ejercicios difíciles de técnicas complejas.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “sí de hecho, después de 3 años, hay algunos que no me salen” (Caso 9)
- “sí claro, de hecho, muchos no me salen, pero los hago igual, en algún momento lo voy a lograr creo” (Caso 7)
- En respuesta a la pregunta:  
¿usted siente que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?  
“sí, de hecho, después de 3 años hay algunos que todavía no me salen”  
(Caso 9)
- “...Y sí, to... todo el ejercicio de crossfit eh... es exigente” (Caso 8)
- “Sí, son ejercicios bastantes fuertes, son intensos, sí.” (Caso 18)

### Categoría: rol del coach (PDCOA)

Su rol fue observado en las clases, se pudo corroborar que cumple un rol activo, dirige la clase marcando sus tiempos, sugiere, realiza correcciones.

Así también en las entrevistas por medio de las respuestas se puede notar que cumple su función.

### Ejemplos de citas que la representan:

- “en ese momento le conté al coach” (Caso 9)
- “el coach explica los ejercicios, las adaptaciones” (Caso 9)
- “si el instructor está cerca, recomienda que le agregue más peso” (Caso 9)
- “sí, el me adapto los ejercicios, me recomendó cuales hacer y cuales no
- “cuando llego el coach si nos muestra y explica”
- “siempre le pregunto al instructor, que peso me corresponde usar y sigo su recomendación” (Caso 7)
- “el profesor nos indica que hay que hacer”
- “siempre le consulto al coach por las dudas” (5 o 6)

| Categoría                        | Abreviación | Frecuencia | Ejemplos                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mala ejecución técnica           | MET         | 4          | "y ahí tuve un desbalance en la pesa, yo balanceé para un lado la pesa y ahí sentí un tirón en la zona lumbar"                                                             |
| Sobre exigencia                  | SOEX        | 15         | "Sí... siempre voy primero al peso máximo"                                                                                                                                 |
| Factor tiempo                    | FT          | 6          | "porque cada uno llegaba hacer lo que podía a su tiempo"                                                                                                                   |
| Rrutina no personalizada         | RNPER       | 26         | "Hay una serie de ejercicios por día, una rutina diaria que pues se hace en la primer clase que es a las 8:00 de la mañana, a lo largo del día realizamos la misma rutina" |
| Autoadministración de las cargas | AUTOCAR     | 10         | "Generalmente los pesos los manejo yo"                                                                                                                                     |
| Falta de descanso                | FDES        | 5          | "Con algunos ejercicios puntualmente sí"                                                                                                                                   |
| Trabajo no progresivo            | TNOP        | 7          | "Más que progresión de mayor a menor, más descansos"                                                                                                                       |
| Ejercicios exigentes             | EEX         | 8          |                                                                                                                                                                            |
| Papel del coach                  | PDCOA       | 30         | "El coach explica los ejercicios, las adaptaciones" "En ese momento le conté al coach"                                                                                     |

Tabla 2 Categorías

## Observaciones

### Codificación abierta:

Para realizar las observaciones se tomaron 3 días a las semanas, se observaron dos días horarios pico y un día un horario normal.

| Lunes 20/1/2020 | Miércoles 5/2/2020 | Viernes 7/2/2020 |
|-----------------|--------------------|------------------|
| 7:00 a 8:00 h.  | 16:00 a 17:00h.    | 18:00 a 19:00 h. |

Se aplicó planilla de observación.

Observación 1

### Datos de la observación.

Fecha: lunes 20 de enero

Lugar: Monte grande, provincia de buenos aires

Inicio 7:00 am

Terminación 8: 30 am

Episodio: desde que el alumno hace su ingreso al gimnasio 15 personas (cupó lleno)

Planilla:

### Guía de observación de la clase

Puntos para observar:

Entrada en calor:

- Si es general o específica

La entrada en calor es general, se realiza acondicionamiento de todos los músculos en general, partiendo de las piernas, tronco, brazos cuello.

- Duración: esta entrada en calor duro 10 minutos
- Ejercicios: trote por el salón, saltos a la soga, abdominales.

Parte principal:

- Duración: 40 minutos
- Ejercicios: el *wod* del día

A completar:

10 rounds:

6 burpees

8 push up

10 air squat

Luego: AMRAP

10 clean up

15 t2b

20 Wall Ball

Sí hay buena ejecución de estos: la mayoría realiza el ejercicio con buena técnica, el profesor adapta con otros materiales a algunos alumnos, los muestra, antes de dar inicio.

Las cargas: a algunos el profesor les indica las cargas, otros parecen saberla, toman material sin consultar.

Se auto administran: en la mayoría de los casos si

Están determinadas: solo está determinado el peso máximo para cada ejercicio

Pausa y descanso: no hay descanso, el que termina primero puede descansar, muy pocos, algunos se detienen por cansancio, a medida que repiten los ejercicios se los nota más cansados, la técnica se deforma.

Equipamiento de los alumnos: ropa deportiva, cómoda

#### Equipamiento del box:

bandas de colores (el color determina la carga)  
pesas rusas  
discos de diferentes pesos  
sogas  
barras para colgarse  
pelotas medicinales de diferentes tamaños  
cajones de madera  
bastones de PVC/ palos de escoba (se usan para adaptar a principiantes cuando la técnica debe enseñarse)  
barras olímpicas  
colchonetas.

#### Hay suficientes materiales

Los materiales parecen ser suficientes

Diferentes kg: cada tipo de material posee diferente peso, o la posibilidad de aumentar la dificultad del ejercicio.

(durante la parte central el profesor pone música al mismo tiempo que da inicio)

Vuelta a la calma: (se mantuvo la misma música con la misma intensidad)

duración 10 minutos (la realizaron todos)

#### Ejercicios:

La elongación se realiza en el suelo, elongan las piernas, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, abdominales (la típica cobra), la espalda, dejándose caer sobre los muslos, luego sentados estiran el cuello.

Algunos lo hacen apurados, algunos se retiran mientras el profesor se va despidiendo del grupo.

¿hay elongación?:

Hay elongación activa, todos la realizan.

La clase finaliza. Automáticamente ingresan más personas a la siguiente clase un número menor al anterior.

Todos con ropa deportiva, llamativas de colores, con botellas de agua. Es un día de mucho calor.

Otros se apuran a comprar (el gimnasio vende bebidas), también tiene a disposición un *dispenser* de agua.

#### Interpretaciones de este observador.

Los alumnos se notaban cansados, pero aun así insistían en terminar.

Comentado [Im1]: Falta de descanso

Comentado [Im2]: autoexigencia

Algunos dejaban de hacer los ejercicios, pero por cansancio,

Otros tenían más condición física, se los notaba mejor.

Algunos se detenían a hidratarse.

El profesor alentaba durante todo el tiempo, no realizaba correcciones.

Comentado [Im3]: rol del profesor

Muchos miraban el reloj.

Comentado [Im4]: factor tiempo

Durante la parte principal de la clase nadie hablaba, en la vuelta a la calma se escuchaban varios murmullos.

## Observación 2

### Datos de la observación

Fecha: 5/2/2020

Lugar: monte grande

Observador: Laura Mansilla

Hora de inicio: 16:00 horas

Hora de terminación: 17:00hs

Cantidad de alumnos: 7

### Guía de observación de la clase.

Puntos para observar:

Entrada en calor:

Si es general o específica: entrada en calor general

Duración: 9 minutos

Ejercicios:

realizaron saltos al Cajón, swing con peso y plancha llevando rodillas al pecho alternadamente. (ejercicios de activación neuromuscular), muchos ya se notaban cansados.

Luego quitaron los cajones, cada alumno trajo una colchoneta para realizar abdominales y espinales.

Elongación de las piernas, cuádriceps, isquiotibiales.

Movimientos articular de brazos.

parte principal: 40 minutos

Duración: 40 minutos

Ejercicios: el *wod* del día

A-hang Snatch (11')

buscar 3 RM

B-for time

15-12-9-6-3

Hang power Snatch (60/40)

Burpee Over bar

Wall balls (9/6)

sí hay buena ejecución de estos:

la mayoría realiza bien los ejercicios, la primera tanda de ejercicios, el profesor explica, muestra, son pocos, interviene un poco mas la segunda parte es por tiempo, sin descanso.

La mayoría comienza bien, se apuran, se los cansados, muchos miran el reloj.

Algunos paran por cansancio.

son los mismos para todos: todos realizan lo mismo

si los adaptan:

en esta clase no hubo adaptaciones, no parecen ser principiantes, así y todos se exigen y se cansan.

las cargas:

se auto administran:

en esta clase si, al hacer el ejercicio Snatch, cada uno fue a tomar la barra y discos, no se vio que consulten al instructor

algunos hombres a la 5 repetición ya se notaban defectuosa la técnica, por el cansancio (creo yo), pero insistían.

están determinadas: pareciera que cada uno sabe lo que debe cargar.

pausa y descanso: no están determinadas, descansa el que termina antes, hay pausas obligadas por cansancio, paran, toman aire, siguen. De los 7 solo un hombre termino antes, y prefirió quedarse acostado en el piso, cansado.

equipamiento de los alumnos: la mayoría con ropa deportiva, muy holgada, la temperatura es elevada.

equipamiento del box:

bandas de colores (el color determina la carga)

pesas rusas

discos de diferentes pesos

sogas

barras para colgarse

pelotas medicinales de diferentes tamaños

cajones de madera

bastones de PVC/ palos de escoba (se usan para adaptar a principiantes cuando la técnica debe enseñarse)

barras olímpicas

colchonetas.

Hay suficientes materiales:

los materiales son suficientes y variados.

Vuelta a la calma: (dirigida por el profesor)

duración: 7 minutos aproximadamente

ejercicios

elongación de pie, estiramiento de brazos hacia arriba, luego piernas isquiotibiales, cuádriceps, gemelos en el piso.

Glúteos, aductores.

¿hay elongación?

Si hay elongación, todos la realizan, es dirigida por el profesor, muestra, alumnos copian.

#### Interpretaciones de este observador

Al ser pocos alumnos (7) el profesor intervino más.

Comentado [1m5]: Rol del coach

Se auto administraron cargas, pareciera que sabían ya que agarrar

Comentado [1m6]: Autoadministración de cargas

Cuando por cansancio la técnica se deformaba, ellos insistían, el profesor no corregía, no les decía que paren, ni ellos decidían bajar la carga.

Comentado [1m7]: Mala ejecución técnica

Paraban por cansancio, pero insistían.

Comentado [1m8]: autoexigencia

### Observación 3

#### Datos de la observación.

Fecha: 7/2/2020

Lugar: Monte Grande

Observador: Mansilla Laura.

Hora de inicio: 18:00 hs

Finalización: 19:00 hs

#### Guía de observación de la clase.

Puntos para observar:

Música de fondo, ambiente distendido, charlan entre sí...

Inicia la clase.

Entrada en calor: el instructor indica que tomen barras olímpicas para algunos, otros les indica que tomen bastones de PVC.

Enseña la técnica del Snatch up, corrigen

Comentado [Im9]: ROL DEL COACH

Varios alumnos no realizan bien la técnica,

El coach indica hacer 5 repeticiones del ejercicio enseñado.

Comentado [Im10]: ROL DEL COACH

Si es general o específica: la entrada en calor es general

Duración: aprox 20". previamente se enseñó una técnica de un ejercicio a realizar.

Ejercicios:

Indica movimientos articulares de muñecas,

Estiramiento de, hombros, tríceps,

Cuádriceps, glúteos, psoas  
(muchos alumnos no realizan bien el estiramiento)  
Aductores, abdominales.  
Estiramiento de espalda  
Espalda y glúteos  
Cuádriceps, gemelos  
Cuello (12'')

Parte principal: el coach indica un trabajo por equipos, son 12 alumnos en esta clase, el wod del día no es por tiempo, si no por repeticiones, el instructor repite el wod del día leyéndolo del pizarrón.

Comentado [Im11]: Rol del coach

El instructor, anima, sube la música

Inicia el wod, muchos hablan, otros trabajan.

- Duración: 26 minutos.
- Ejercicios: wod del día:
  - 200 saltos cuerda
  - 30 thruster
  - 15 push up (quitando palmas)
- 2 grupo:
  - 150 saltos cuerda
  - 25 thruster
  - 15 push up quitando palmas
- 3 grupo:
  - 100 saltos cuerda
  - 20 thruster
  - 15 push up quitando palmas
- 4 grupo:
  - 50 saltos con cuerda
  - 15 thruster
  - 15 push up quitando palmas

sí hay buena ejecución de estos: los alumnos se ven cansados, algunos paran, se ven ruborizados

si son los mismos para todos: son diferentes grupos que hacen diferentes ejercicios, se nota que los más entrenados están haciendo la sentadilla con barra.

si los adaptan

las cargas:

se auto administran: la mayoría respeta lo indicado, se ve una situación, un alumno pone discos a la barra, ejecuta el ejercicio, la barra se le va de costado, el profesor lo percibe, corrige, su técnica.

Otro alumno toma la barra de su compañero, mientras el profesor corrige a otros.

(alumnos van llegando para la siguiente clase)

están determinadas: las cargas están determinadas por el profesor, pero así y todo algunos cargan más el ejercicio.

pausa y descanso: no hay durante el wod, pero muchos paran ante el cansancio, toman aire, siguen, ya con la técnica deformada, varios alumnos se ven transpirados, otros se detienen y toman agua.

Una alumna que está haciendo sentadilla con barra se ve cansada, la barra se le va de costado, pero sigue.

3 alumnos se ven muy transpirados.

En el salto con soga, el profesor corrige (más muñeca, menos apertura de brazos dice)

La técnica de los ejercicios se vuelve más lenta debido al cansancio.

Últimos minutos para finalizar la parte central de la clase, el profesor alienta.

Los alumnos se apuran para terminar sus repeticiones.

Se los nota cansados, pero siguen.

Los que realizan saltos a la soga ya se detienen,

El profesor realiza el conteo.

Comentado [Im12]: Falta de descanso

Comentado [Im13]: Autoadministración de cargas

Comentado [Im14]: AUTOCAR

Comentado [Im15]: Falta de descanso/ mala ejecución técnica

Comentado [Im16]: Mala ejecución técnica/ autoexigencia/ falta de descanso

Comentado [Im17]: Mala ejecución técnica

Comentado [Im18]: autoexigencia

Comentado [Im19]: factor tiempo

Termina el wod, los alumnos guardan el material el profesor los convoca para la vuelta a la calma.

equipamiento de los alumnos: ropa deportiva, cómoda.

Equipamiento del box:

bandas de colores (el color determina la carga)

pesas rusas

discos de diferentes pesos

sogas

barras para colgarse

pelotas medicinales de diferentes tamaños

cajones de madera

bastones de PVC/ palos de escoba (se usan para adaptar a principiantes cuando la técnica debe enseñarse)

barras olímpicas

colchonetas.

hay suficientes materiales: el suficiente para todos

diferentes kg: variados

Vuelta a la calma: 5 minutos

duración 5 minutos

ejercicios:

elongación en el piso de:

glúteos, aductores durante 10"

abdomen

punto de hombros

cuádriceps

tren superior:

hombros 12"

brazos de pie

manos 10"

hombros (el coach muestra el ejercicio muy rápido)

no se utilizó música relajante.  
Todos realizaron la vuelta a la calma.

#### Observación 4- antecedentes.

Antecedentes de observación: durante el año 2017 se realizó una observación de una clase, en dicho gimnasio a continuación se redacta lo que se observó:

##### Datos de la observación.

Fecha:14/12/2017

Lugar: monte grande

Observador: Mansilla Laura Jaqueline

Hora de inicio: 16:00 a 17:00

Van llegando los alumnos

Saludan al profesor (Nicolás)

Son 9 alumnos:

Comienza la entrada en calor, dirigida por el profesor, duración: 8 minutos.

Ejercicios:

Trote por el salón, con movimientos de brazos, la intensidad del trote va aumentando a medida que el profesor lo ordena.

Luego realizan elongación de grupos musculares:

Piernas: cuádriceps, isquiotibiales, aductores, gemelos.

En el piso elongan glúteos, espalda

Arrodillados elongan brazos:

tríceps, bíceps, hombros

Cuello a lo último.

El profesor da por finalizada la entrada en calor.

El profesor inicia la parte central del trabajo: duración 32 minutos

Muestra el wod que está en el pizarrón:

Trabajo del día: wod (plasmado en la pizarra)

A- Annie (12 minutos)

50-40-30-20-10

Sit ups

Du(2xss)

B- 3 RFT (20 minutos)

400m run / 30 russian swing

21 burpees

6 hang power Snatch

El profesor explica y muestra los ejercicios.

Todos se preparan, ya prepararon los elementos necesarios para realizar los ejercicios.

El profesor enciende el cronometro, inicia la parte A.

Cada alumno con su elemento comienza a realizar las repeticiones

Comienzan los saltos a la soga, luego de terminar con estos se pasa a los sit ups,

No pasan rápido, cuesta, a medida que repiten los ejercicios se van cansando, paran por cansancio, pero, saben que tienen 12 minutos.

Algunos miran el reloj.

Y siguen.

En profesor no corrige, alienta a que continúen.

Algunos ya paran, descansan toman agua y siguen.

Otros aun no pararon, siguen insistiendo en terminar las repeticiones.

Comentado [Im20]: rol del coach

Comentado [Im21]: falta de descanso / factor tiempo

Comentado [Im22]: rol del coach

Comentado [Im23]: autoexigencia

Se acaba el tiempo.

El coach da permiso para tomar agua, muchos quedan rendidos en el piso.

Comentado [Im24]: falta de descanso

Se prosigue a la parte B:

Aquí deben hacer 3 repeticiones de cada ejercicio, en un tiempo de 20 minutos.

El coach da inicio al reloj nuevamente.

Los alumnos ya distendidos inician.

La técnica de los ejercicios es correcta, aunque, por ejemplo, al realizar los burpees los primeros salen bien, el resto debido al cansancio ya salen mal, pero siguen.

Comentado [Im25]: mala ejecución técnica

Con los swings no parecen tener problemas, (a la hora de realizar este ejercicio cada uno agarro la pesa rusa que quiso).

El ejercicio que se ejecuta al final técnicamente pareciera ser el más complejo, muy pocos llegan a ese, 5 exactamente, el resto aun esta con los burpees.

Comentado [Im26]: ejercicios exigentes

Del último ejercicio son solo 3 series de 6 repeticiones.

Se los nota cansados a estos alumnos que lo están realizando (técnicamente es complejo).

Comentado [Im27]: falta de descanso/ ejercicios exigentes

Termina el tiempo, de estos 5 ninguno termino en tiempo, aun así, quedaron agotados, no llegaron al objetivo del wod.

Finaliza el trabajo, beben agua, descansan, el profesor indica la vuelta a la calma

Elonguen... dice

Charlando entre sí y asistiéndose entre ambos elongan. La vuelta a la calma duro aproximadamente 12 minutos. Ingresa el otro grupo.

Codificación Axial:

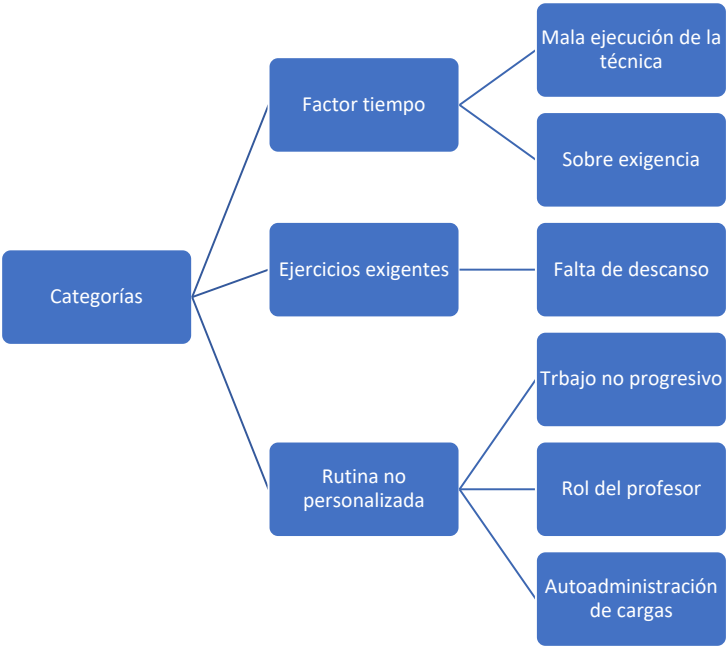


*Ilustración 4 Codificación axial*

Se agrupan las categorías seleccionadas.



Ilustración 5 Relación de las categorías

Relación de las categorías con el tema central:

### Mala ejecución técnica: (MET)

El cansancio, el tiempo, condiciona a que el alumno realice más rápido un determinado ejercicio, las rutinas, los wod de crossfit (algunos son por tiempo) tienen como objetivo lograr la mayor cantidad de repeticiones dentro de ese tiempo.

El cansancio, la velocidad deforman la técnica, modifican la postura.

Puede Predisponer al alumno a sufrir lesiones.

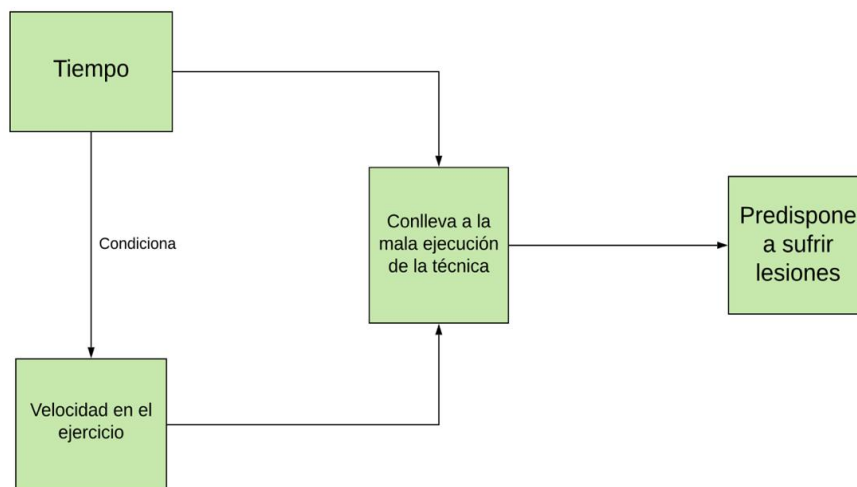


Ilustración 6 Diagrama de MET

### Categoría sobre exigencia: (SOEX)

Sobre exigirse, conlleva a pasar límites, límites de nuestra condición física.

Al realizar la actividad el cansancio se hace presente, este se incrementa con la sobre exigencia.

Exigir a nuestro cuerpo más de lo debido predispone al mismo a sufrir lesiones.

Se pudo ver, que la autoexigencia suele venir como consecuencia del factor tiempo, simplemente uno se exige para lograr el objetivo.

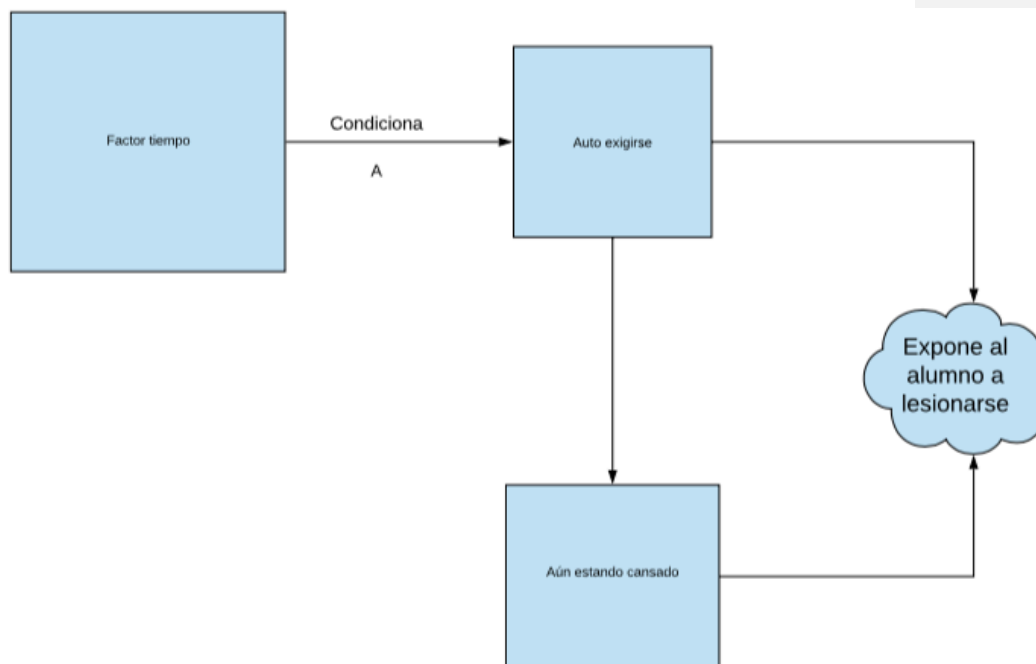


Ilustración 7 Diagrama SOEX

### Categoría factor tiempo: (FT)

El tiempo es una parte fundamental de esta disciplina, muchos wod (trabajos) son por tiempo.

El tiempo inicia la actividad y marca el final. El tiempo que corre limita las pausas.

El tiempo que avanza, condiciona al alumno, hace que este realice los ejercicios más rápido, ya cansados, en el apuro por llegar a tiempo la técnica de estos se ve afectada, la postura del cuerpo modificada. Esto puede predisponer al alumno a lesionarse.

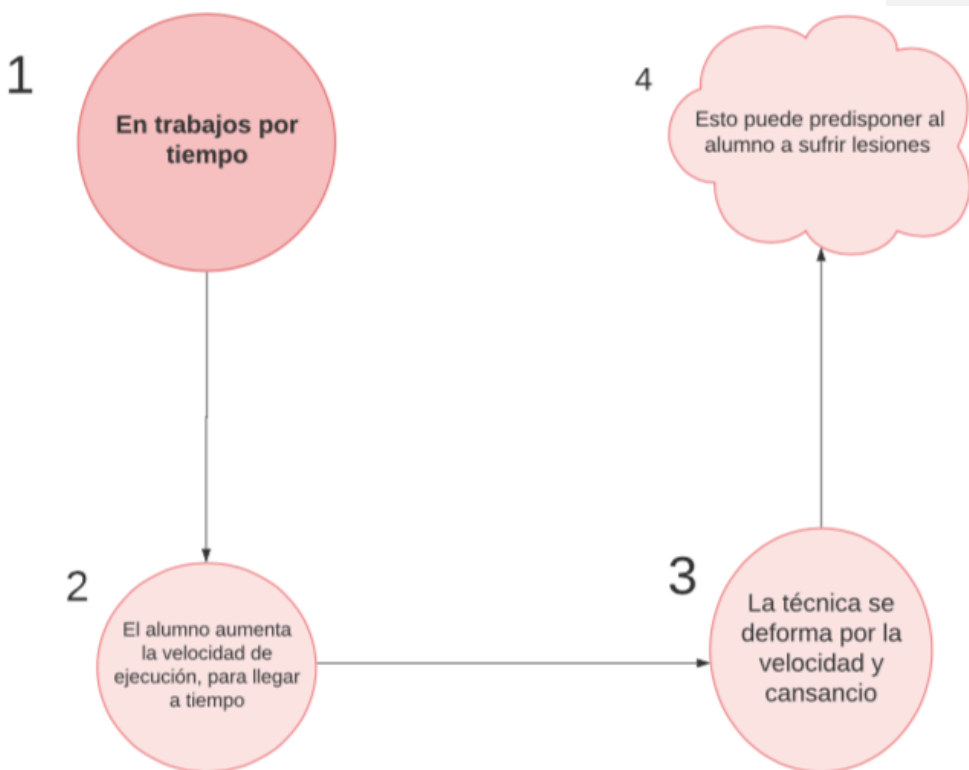


Ilustración 8 Diagrama FT

### Categoría: rutina no personalizada: (RNPER)

Todos los individuos somos diferentes, la condición física es distinta en todos.

La rutina general obliga a todos a hacer lo mismo en la clase, puede llevar a que algunos implementen cargas que no les corresponde, ya que, no tienen detalle, la carga es la del día (la detallada en la pizarra), no hay otra.

Una rutina general puede exponer a un alumno a lesionarse, si esa rutina planteada no responde a su condición física, si es una rutina muy exigente y no está preparado, el alumno puede estar expuesto a sufrir lesiones.

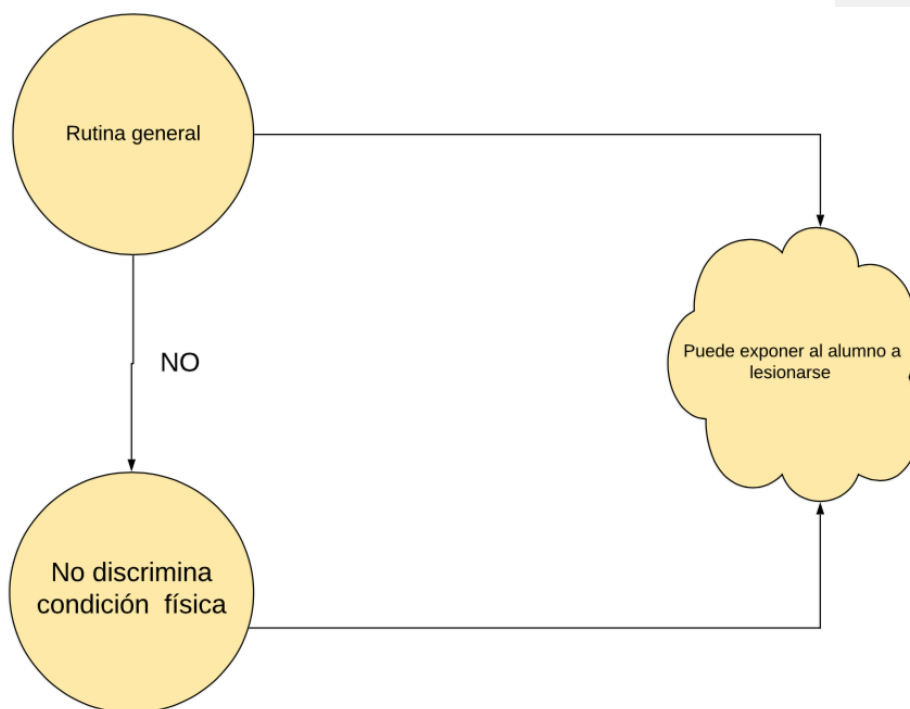


Ilustración 9 Diagrama RNPER

### Categoría: auto administración de las cargas (AUTOCAR)

A veces se puede tener conocimiento de nuestras capacidades físicas, al no tener una rutina personalizada, muchos creen saber que cargas les corresponden, pero no todos.

No tener una planificación personalizada, puede llevar al alumno a manejar las cargas erróneamente, al punto de sobrentrenarse y lesionarse.

Puede llevar a sobrecargar diferentes músculos y provocar lesión.

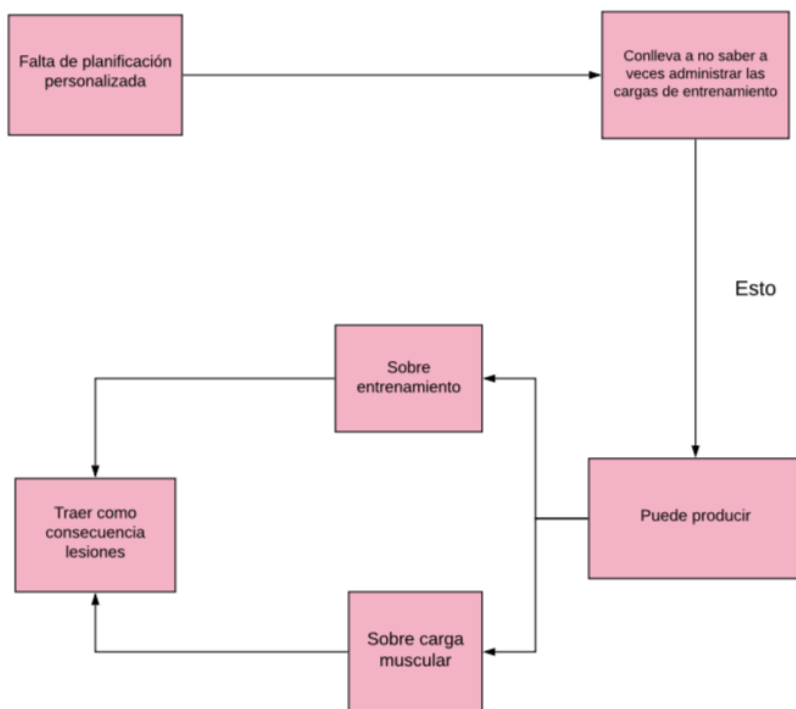


Ilustración 10 Diagrama AUTOCAR

### Categoría: falta de descanso (FDES)

En la disciplina los descansos no están planificados, en algunos wod no existen prácticamente.

El alumno ante el apuro por llegar al objetivo se cansa

El cansancio hace sus movimientos más lentos y dificulta realizar bien la técnica de los ejercicios.

Si se encuentra realizando un ejercicio difícil técnicamente, ante el cansancio puede realizarlo mal, la postura de su cuerpo puede cambiar y volverlo permeable a sufrir una lesión.

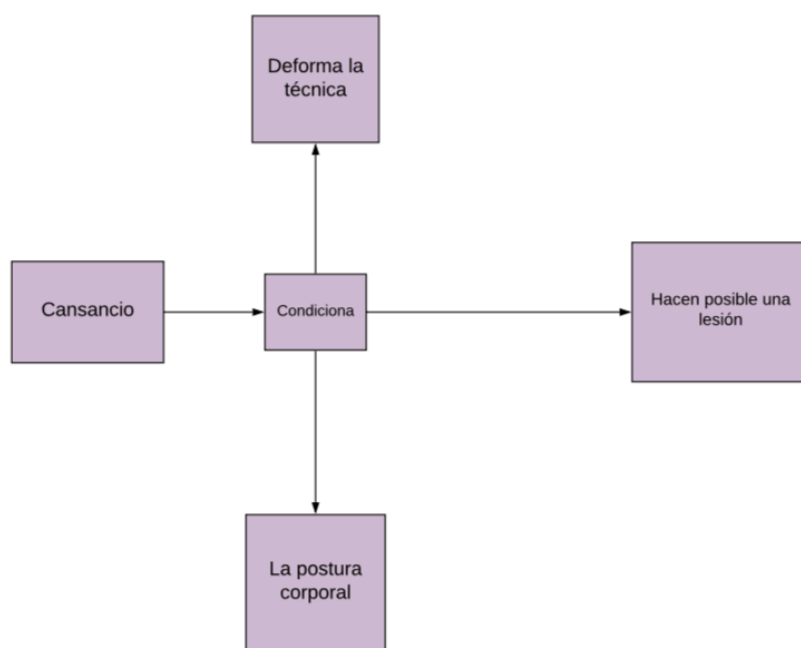


Ilustración 11 Diagrama FDES

### Categoría: trabajo no progresivo (TNOP)

La falta de progresión viene a causa de la falta de una planificación adecuada, una planificación individualizada podríamos decir.

Al tener la disciplina una rutina y planificación generales, ¿cómo podemos definir la progresión en los trabajos?

Muchos marcaban como progresión el subir o bajar el peso de los elementos, pero ¿Cuándo bajarlos? ¿Cuándo subirlos?

Dejando a criterio de los alumnos esto, puede predisponerlos a sufrir lesiones, se puede mal entender, que progresar es subir el peso o la intensidad de los ejercicios.

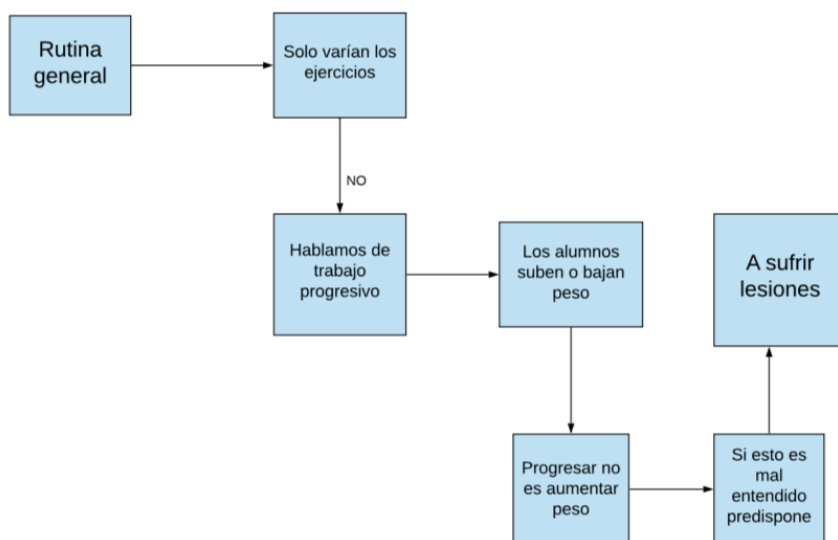


Ilustración 12 Diagrama TNOP

### Categoría: ejercicios exigentes (EEX)

La disciplina posee ejercicios de difícil ejecución técnica,

También posee una rutina general, muy pocas veces suele discriminar entre principiantes y experimentados.

Es importante realizar una correcta técnica de los ejercicios, pero, exigidos por el tiempo al cual deben ganar, condicionados por el cansancio, y la autoexigencia por lograr el objetivo, es el complemento perfecto para que la técnica se vea afectada y así puede ser que muchos se expongan a lesionarse.

Existen ejercicios que necesitan buena técnica.

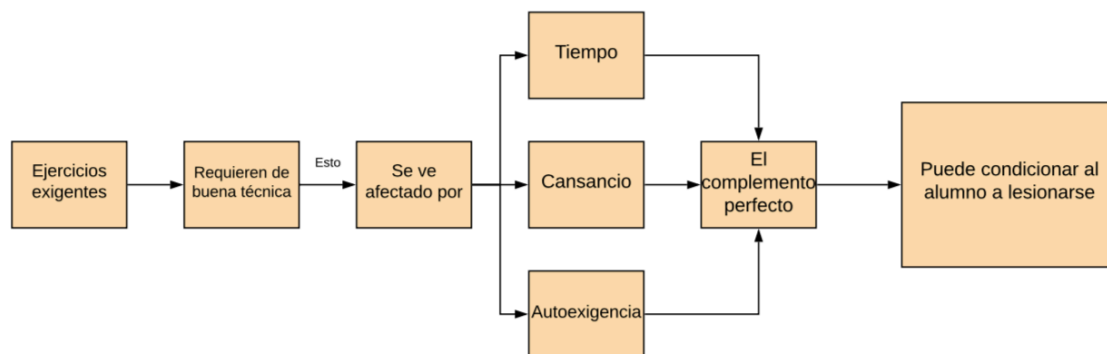


Ilustración 13 Diagrama EEX

### Categoría: papel del coach (PDCOA)

Es un papel que se cumple, dirige la clase, corrige, sugiere

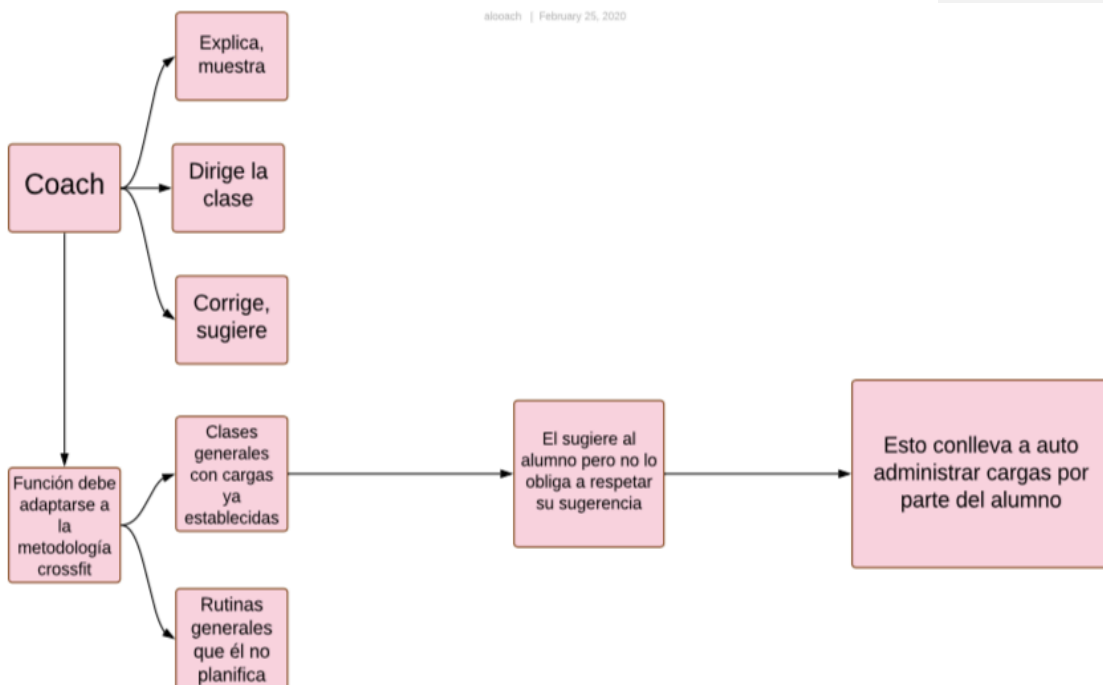
Explica, muestra.

Su papel es limitado en la metodología crossfit, el mismo debe adaptarse a planificaciones generales ya establecidas, a clases ya planificadas e igual para todos.

El coach sugiere, pero no obliga a los alumnos a respetar su sugerencia.

Esto suele llevar al alumno a auto administrarse las cargas.

Ilustración 14 Diagrama PDCOA



## CONTRASTE DE CROSSFIT CON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Estas categorías hacen referencia a factores, que en esta investigación decimos que se relaciona directamente con el tema central “Lesiones en la disciplina Crossfit”.

Analizando bien estos factores se dice que también estos forman parte de algunos de “los principios del entrenamiento deportivo”.

A continuación, se observan:

El entrenamiento deportivo es una actividad compleja, pero muy divertida, que tiene como prioridad la **consecución de los objetivos específicos** de cada deportista.

Suena muy profesional, pero es que es así. El objetivo del deporte, además de disfrutar, es competir (incluso contra ti mismo).

Para conseguir el objetivo final, los entrenamientos tienen que ser coherentes con lo que quieres lograr.

Para ello, tendrás que seguir una serie de principios básicos, diseñados para ayudarte a optimizar los entrenamientos:

### 1. Principio de la Unidad Funcional

Tu cuerpo funciona como un todo.

Todo está mecánica y estructuralmente formado para encajar y trabajar unido. Todo estímulo, actividad o ejercicio que realices, tendrá una repercusión en tu organismo en su totalidad.

No veas tu cuerpo como un mecanismo compuesto de diferentes sistemas aislados. Esto es muy importante de tener en cuenta a la hora de conseguir tu objetivo. **¡Planifica las cargas y descansos y no sobreentrenes!**

## 2. Principio de la Multilateralidad

No es bueno basarse en una única cualidad física.

El entrenamiento debería buscar, al menos en un principio, el **desarrollo de las máximas cualidades físicas** (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Cuanto mayor riqueza motriz tengas, mayores posibilidades de superar cualquier reto e incluso evitar lesiones.

Más adelante, por supuesto, se podrá hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad.

## 3. Principio de la Especificidad

Si entrenas para una maratón, no puedes pretender entrenar siempre con cargas de 5 y 10 km, ¿verdad?

Si entrenas para ganar músculo, no puedes pretender levantar pesos livianos a 20 repeticiones, o basarte solo en entrenamiento de fuerza máxima.

*Las cargas de entrenamiento han de ser lo más específicas posibles al objetivo que persigues, o a las cargas y ejercicios del deporte o competición.*

## 4. Principio de la Sobrecarga

Este principio significa, ni más ni menos, que trabajar por debajo de tu umbral, no supondrá el estímulo necesario para hacerte progresar.

Por lo tanto, tendrás que trabajar dentro de tu umbral o capacidad, para que el entrenamiento sea eficaz y consigas las adaptaciones necesarias para lograr el objetivo.

## 5. Principio de la Continuidad

Lógicamente, si entrenas una sola vez por semana, casi con total seguridad no te servirá para lograr tus objetivos.

Los **estímulos deben ser constantes**, respetando los periodos lógicos de recuperación.

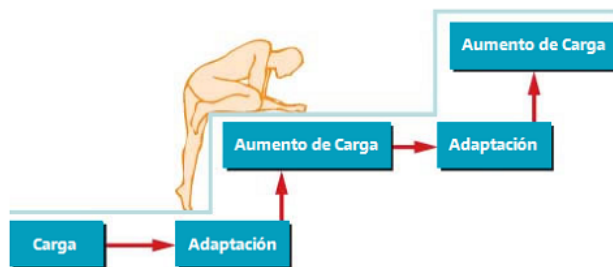


*Ilustración 15 Principio de continuidad (Sanchez, s.f)*

De la misma manera, si esos estímulos son tantos que no dejan lugar a una recuperación efectiva, el entrenamiento no será eficaz, dando lugar a una posible lesión o sobre entrenamiento.

Entrena entre 3 y 6 veces a la semana (dependiendo de tu condición física, nivel de partida, objetivos, experiencia...) para que los estímulos sean constantes y coherentes con tu objetivo.

6 y 7. Principio de la Supercompensación y la Recuperación (pausas, tiempo de descanso, días de descanso)

Por Supercompensación se entiende la consecución de un nivel superior tras un estímulo y una recuperación posterior.

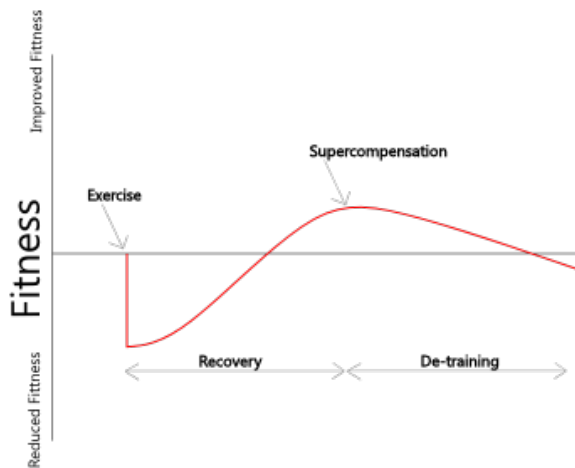


*Ilustración 16 Fitness improved-reduced*

Para que la Supercompensación se produzca, necesitas seguir el principio de la constancia con su correcta recuperación, para que el cuerpo pueda producir adaptaciones superiores a las del entrenamiento anterior.

#### 8. Principio de la Progresión/ aumento progresivo de la carga.

Para progresar, tienes que ir incrementando poco a poco la carga de entrenamiento, ya sea aumentando peso en el gimnasio, volumen en la carrera, o incluso días de entrenamiento.

Este incremento de la carga debe ser individual y progresiva para que se lleve a cabo un aumento del rendimiento y evites posibles sobreentrenamientos y/o lesiones.

#### 9. Principio de la Variedad

Evitar la monotonía y el aburrimiento de tu entrenamiento es vital para evolucionar, y para darle a tu cuerpo diferentes estímulos, evitando en muchos casos un posible estancamiento.

*Si quieres progresar, varía ejercicios, métodos de entrenamiento, series y repeticiones*

#### 10. Principio de la Individualidad

Por supuesto, todo lo demás debe ser individualizado, **adaptado a tus características propias**.

Cada persona es un mundo, y responde de diferente forma a los estímulos del entrenamiento, así que deja ya de copiarte de las revistas que ves de culturismo, o de la rutina que lleva de gimnasio, tu amigo que lleva 15 años entrenando, de nada te servirá a ti. (Sanchez, s.f.)

Recordando dichos principios y a partir de las observaciones y análisis obtenidos y podemos observar que esta disciplina en muchos aspectos de su metodología no los contempla en su totalidad.

A continuación, decidí realizar un contraste de dichos principios y la disciplina crossfit.

| Principios del Entrenamiento Deportivo | Crossfit                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unidad Funcional                       | N/A                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Multilateralidad                       | Se trabaja en mayoría la fuerza, más que en otras actividades de acuerdo a lo observado y analizado                                                                                                                                                      |
| Especificidad                          | El entrenamiento al no estar planificado progresivamente, no estan especificadas las cargas, para qué objetivo entrenan los alumnos                                                                                                                      |
| Principio de sobrecarga                | Si bien las rutinas son variadas, en general se especifica un peso máximo para cada ejercicio, peso que con el pasar de las clases varía pero no es progresivo. Además los alumnos al auto administrar cargas, ocasiona que este principio no se aplique |
| Principio de continuidad               | Crossfit varía sus rutinas pero las pausas y descansos no están especificados ni individualizados. Los estímulos son constantes pero la pregunta sería ¿a qué objetivo apuntan?                                                                          |

Tabla 3 Contraste entre los principios del entrenamiento y Crossfit

Principios del  
Entrenamiento Deportivo

Principio de super compensación y  
recuperación.

Principio de la progresión  
Aumento progresivo de la carga

Principio de variedad

Principio de individualidad

Crossfit

Los trabajo de Crossfit, los wods, no especifican pausas de recuperación y la planificación general no establece descansos ni días de descanso para que el alumno pueda super compensar. En las clases descansa el que se ve obligado por cansancio a parar o el que termina antes que el resto el trabajo del día.

Alumno nuevo realiza lo mismo que sus Compañeros.  
No inicia un trabajo progresivo. Las cargas varían con las rutinas, no van en progresión

En Crossfit, las rutinas son variadas, las clases son variadas todos los días.

Existe un planificador general para este gimnasio y otras sucursales. No existen planificaciones individualizadas. Las clases son iguales para todos, no discrimina entre principiantes y experimentados.

## CAPITULO 4: CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo de investigación fue indagar acerca de cómo son las clases de crossfit en este lugar en particular y conocer que posibles factores llevaron a estas 24 personas a lesionarse y pueden predisponer a futuro a que más personas sufran lesiones.

A lo largo de esta investigación, la inmersión en el campo de estudio, los datos recolectados, llevaron a lograr los objetivos planteados, y así también se pudieron responder las preguntas de investigación:

Con relación a los objetivos previamente planteados, se puede observar el cumplimiento de estos, ya que, en primera instancia, se pudo conocer la opinión con respecto a los alumnos, sus experiencias, cuidados que reciben. Igualmente se examinó el rol del profesor mediante observaciones y relatos de sus alumnos, se pudo analizar mediante la obtención de categorías el papel que juegan los principios del entrenamiento en las clases y contrastarlos con la disciplina Crossfit.

Finalmente, se constató que la autoadministración de las cargas es muy frecuente en las clases y que es uno de los factores que puede predisponer a sufrir lesiones.

Así también, se dio respuesta a las preguntas de investigación, concluyendo que el instructor es guía en las clases, el cual recomienda, pero no se exige que se respete su consejo, en el desarrollo de la clase tiene un rol activo, lo cual se ratifica por medio de las observaciones y comentarios de los alumnos, se evidenciaron situaciones que llevan a afirmar que la autoadministración de las cargas es común en las clases.

Con respecto al rol del alumno, se concluyó que el alumno suele sobre exigirse, condicionado por el tiempo y no siempre toma en cuenta los consejos del instructor, finalmente, con relación a los tiempos de descanso, no están

especificados en las rutinas y es muy evidente el poco descanso, lo cual deforma la técnica al realizar los ejercicios y predispone al alumno a lesionarse.

Como consecuencia de lo investigado, se concluye:

- Las planificaciones generales que utiliza la disciplina crossfit pueden predisponer al alumno a lesionarse, ya que:  
Las clases se basan en rutinas variadas, pero generales, no hay rutinas individuales adaptadas a la condición física de cada alumno.
- El método utilizado en los trabajos (WOD), incluyen realizar ejercicios por tiempo, esto lleva a descuidar la técnica del ejercicio y exigir al alumno sin importar su condición física.
- El factor tiempo (realizar ejercicios por tiempo) influye de tal manera, que el alumno se plantea un desafío personal, autoexigiéndose.
- El rol del coach (profesor, instructor) es limitado, ya que, las planificaciones, rutinas en este lugar en particular son impuestas por el método de la disciplina (las cadenas de este gimnasio poseen un planificador general que planifica para todos los gimnasios).

#### EL ROL DEL COACH:

A pesar de que el coach cumple su rol, como guía en la actividad, su intervención es limitada, su falta de capacitación lleva a que todos estos factores mencionados antes se desencadenen en las clases, recordemos que el coach posee solo certificación como instructor de crossfit.

Si el mismo tuviera más amplia su rama de conocimientos seguramente notaría estas fallas en la actividad y como consecuencia actuaría.

Si su capacitación fuese más completa conocería por ejemplo de estos principios del entrenamiento y los aplicaría, o no, pero por lo menos tendría herramientas para ser un agente en prevención de lesiones.

Como hemos mencionado antes, para ser instructor de crossfit no se requieren conocimientos previos, son capacitaciones cortas, en las cuales no se puede adquirir el conocimiento necesario de biología, fisiología, entrenamiento.

Esto, sin embargo, no sucede con un profesor de educación física, que en sus años de estudios adquiere los conocimientos suficientes que son la base de otras capacitaciones.

**La disciplina crossfit en este gimnasio, posee un método que carece en gran parte de los principios del entrenamiento deportivo y a su vez el coach no posee la formación necesaria para notar la carencia de estos y aplicarlos en las clases.**

Como resultado este investigador plantea la siguiente teoría fundamentada:

**“TENER INSTRUCTORES EN LA DISCIPLINA CROSSFIT QUE NO SON PROFESIONALES EN LA EDUCACION FISICA PUEDE INCREMENTAR LOS RIESGOS DE LESIONES EN LOS ALUMNOS”**

Este investigador sugiere:

- **El estado debe regularizar esta actividad y exigir que los encargados de dictar las clases en la disciplina crossfit, estén titulados en ciencias de las actividades físicas, deporte, que sean profesores de educación física o licenciados en la materia.**

## Bibliografía

- Ciarraga, J. (2019). *Estudio epidemiológico de atletas de crossfit españoles*.
- Ávila, A. (2020). *¿Qué son los Crossfit games?* Obtenido de <https://anabelavila.com/crossfit-games/>
- (2018). *Fisiofocus*.
- Del castillo, J. M. (2018). *Científica (entrenaciencia)*.
- Delgado, J. (s.f.). *7 beneficios que hacen al Crossfit un deporte perfecto*. Recuperado el Enero de 2020, de <https://guiafitness.com/7-beneficios-que-hacen-al-crossfit-un-deporte-perfecto.html>
- Fitness, L. (s.f.). *¿De dónde ha salido el Crossfit? Un poco de historia y conocimientos básicos*. Obtenido de Vitonica: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/de-donde-ha-salido-el-crossfit-un-poco-de-historia-y-conocimientos-basicos>
- FullCrossfit. (2019). Obtenido de <https://www.fullcrossfit.com/que-es-crossfit#crossfit>
- Hernandez Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill .
- Muñoz, M. (2013). *Cuestionario online comunidad crossfitera* . Obtenido de HSN nutrición, salud y deporte.
- Salvatierra, C. G. (2014). *El Nuevo Fenómeno Crossfit*. León.
- Sanchez, D. (s.f.). *10 Principios del entrenamiento deportivo que te harán progresar*. Obtenido de Entrena salud: <https://www.entrenasalud.es/10-principios-del-entrenamiento-deportivo-que-te-haran-progresar/>
- Sanjuan, A. (10 de Abril de 2015). *Crossfit: orígenes y vocabulario*. Obtenido de Newlink education: <http://www.newlink.es/blog/crossfit-origen-y-vocabulario/>
- Sanjuan, A. (10 de Abril de 2015). *NEWLINK EDUCATION*. Obtenido de Crossfit: Origen y Vocabulario: <http://www.newlink.es/blog/crossfit-origen-y-vocabulario/>
- wear, T. b. (27 de Marzo de 2017). *Quiero ser entrenador de Crossfit. Cursos y títulos*. Obtenido de Titan box wear: <https://titanboxwear.com/como-ser-entrenador-de-crossfit>
- Zárate, Y., & Moya, M. J. (Septiembre de 2018). TESIS SOMETIDA A REVISIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN TERAPIA FÍSICA . Costa Rica.

## Anexos

### INSTRUMENTOS.

#### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA:

HORA:

DURACION:

#### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD:

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD:

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO:

#### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?
2. ¿Por qué comenzó a realizarla?
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?
6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?
7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?
8. ¿Sabe usted que es una planificación?
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?
10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?
11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?
12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?
13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?
14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?
15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?
17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?
18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?
19. ¿usted se prepara para competencias?
20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?
21. ¿Gusta agregar algo más?

### Guía de observación de la clase:

#### Puntos para observar:

##### Entrada en calor:

- Si es general o específica
- Duración
- ejercicios

##### parte principal:

- duración
- ejercicios
  - sí hay buena ejecución de estos
  - si son los mismos para todos
  - si los adaptan
- las cargas:
  - se auto administran
  - están determinadas
- pausa y descanso
- equipamiento de los alumnos:
- equipamiento del box:
- hay suficientes materiales
- diferentes kg

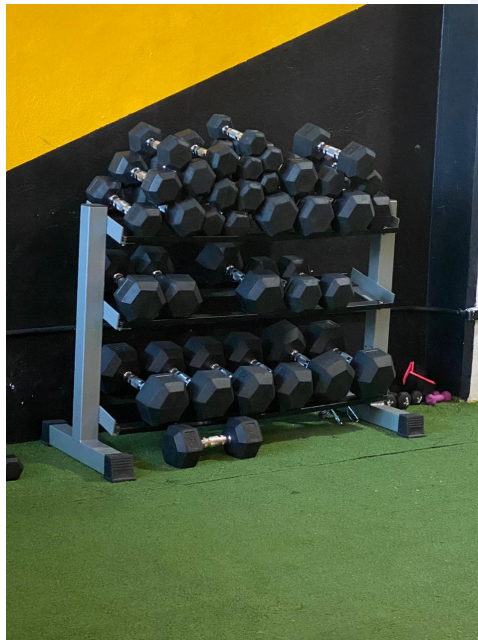
##### vuelta a la calma:

- duración
- ejercicios
- ¿hay elongación?
- activa pasiva
- ¿todos la realizan?

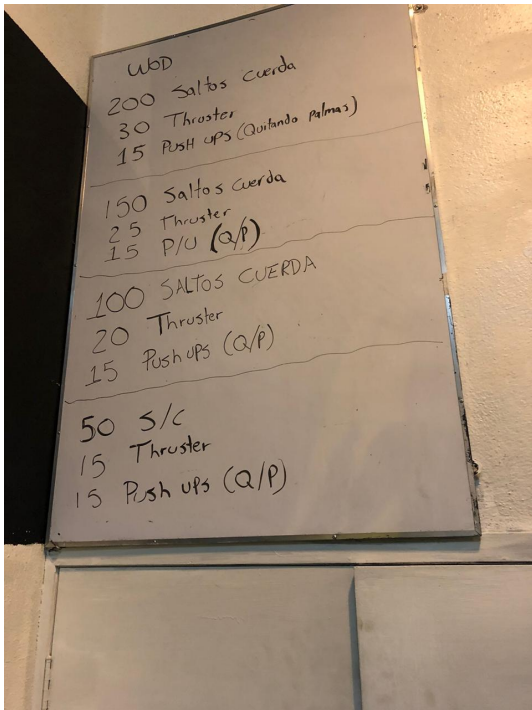


*Ilustración 17 Fotos  
tomadas en observación*











## Caso 1

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 29/01/2020

HORA: 19:23 hasta 20:01

DURACION:

#### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 26 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 3 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: Handball, natación, musculación (gimnasio)

#### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?  
Tres veces por semana
2. ¿Por qué comenzó a realizarla?  
Empecé a realizarla por la falta de tiempo, porque es una hora y hacía un mix de todo.
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?  
Lesión, no, pero molestias musculares. En la zona del hombro, a mi hermana también se le salió el hombro 4 veces, tuvo luxaciones.
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?  
Dolor muscular en la zona del hombro.
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?  
A nadie
6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?  
El instructor me sugirió que tome un antiinflamatorio.
7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?  
El pizarrón
8. ¿Sabe usted que es una planificación?  
Sí, sé porque soy profesora de educación física.
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?  
No, cuando llegas te guías por lo que dice el pizarrón. El instructor nombra

lo que está en el pizarrón.

10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Sí, es la misma clase para todos, cada uno lo puede adaptar a su condición física, a veces yo veía que había gente que agarraba demasiada carga para su condición y yo mismo le decía no te conviene.

11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Algunos ejercicios se repiten, otros se incorporan o cambian el orden, cambian todos los días, pero la rutina que se da en el primer turno sigue siendo la misma hasta el cierre

12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Las rutinas no van progresando, sólo a nivel personal uno va sintiendo el progreso.

13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Bien, dando lo máximo posible y al terminar la clase me siento bien, porque sentí que en una hora transpiré quemando calorías y tonifique mis músculos.

14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

La misma disciplina hace que uno se auto exija

15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

No hay descanso entre ejercicios, pero yo sí siento que necesito, si me tomo descanso termino haciendo menos repeticiones o terminando el WOD destiempo después que el resto.

16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

No, no descanso porque si descanso termino teniendo el peor tiempo ya que cada uno al terminar debe anotar su propio tiempo en el pizarrón.

17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo?

¿le consulta al instructor?

No, no le consultaría al instructor.

18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Para mí no, pero veía y veo que los que recién empiezan sí.

19. ¿usted se prepara para competencias?

No, no me interesan

20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Las veo bien, para los aficionados al crossfit

21. ¿Gusta agregar algo más?

El crossfit no es para personas que jamás realizaron la actividad física.

## Caso 2

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 30/01/2020

HORA: 11:23

DURACION: 35 minutos

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: Masculino

EDAD: 28 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 1 año y medio

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: Basquet y natación

#### PREGUNTAS:

1 ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

5 días a la semana

2 ¿Por qué comenzó a realizarla?

Quería una actividad física intensa en una hora, no tengo mucho tiempo entre el trabajo y cosas que hago diariamente.

3 ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

No, no me lesione.

\*¿Algún tipo de molestias?, dolor muscular, a lo sumo alguna que otra contractura, más que eso no

4 ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Contracturas leves diría yo, pero lesión en si que interrumpió mi actividad no.

5 ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

A nadie, se me pasó solo

6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Solo me recomendó no exigirme demasiado y que podía tomar algún analgésico.

7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

El coach da la clase, nos indica qué hacer.

\*O sea, entrega la rutina escrita a cada uno?

-No, no, la rutina, o sea el WOD está escrito en un pizarrón, el coach nos explica e indica

¿O sea, la rutina del día ya está anotada?

-Sí, sí y ya queda anotada para todos los turnos

8. ¿Sabe usted que es una planificación?  
Sí, sí sé
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?  
Sí.
10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?  
Somos un grupo de cuatro personas y sí, todos hacemos la misma rutina.  
\*Entonces la rutina no es personalizada? Todos hacen lo mismo digamos?  
-Claro, no hay una para cada uno
11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?  
Sí, o sea, algunas cosas se repiten, como por ejemplo repetimos ejercicios de fuerza para levantamiento olímpico y luego de hacer esto hacemos circuitos de alta intensidad siempre distintos
12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?  
Sí me doy cuenta porque yo siento que progreso en mi rendimiento
13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?  
Hay días que rindo más y otros menos, depende como dormí y cómo me alimento.
14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?  
Sí a veces sí
15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?  
Sí, a veces el trabajo es exigente pero aunque sienta que necesito descansar sigo, quiero hacer un mejor tiempo.
16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?  
No, no descanso ya que termino más tarde la idea es hacer todo en el menor tiempo posible.
17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?  
No, si no puedo con el peso no me arriesgo.
18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?  
NO, creo que no. O sea, yo puedo con todos pero de todos modos los

ejercicios se pueden adaptar a la condición física de la persona.

19. ¿usted se prepara para competencias?

Sí, para competencias locales.

20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Se tratan de medirse con otras personas para ver a que nivel estas y divertirse haciéndolo.

21. ¿Gusta agregar algo más?

Sí. Creo que las clases grupales de crossfit son muy motivantes, ya que entrenan todos realizando los mismos ejercicios y potenciándose uno a otro para poder completar la actividad. Se forma un lindo grupo donde se conoce mucha gente y se hacen amistades.

### Caso 3

#### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 31

HORA: 11:41

DURACION: 40 minutos

#### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 17 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: dos años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: boxeo, musculación, fútbol, básquet y natación

#### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: 4 a 5 veces por semana.

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: buscaba algo distinto y me llamó la atención.

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: no, no me lesioné, a lo muchas molestias, pero no llegó a ser lesión

Entrevistador: ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Entrevistado: sólo molestia muscular

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: a nadie, se pasó con el tiempo

Entrevistador: ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Entrevistado: no

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: el coach

Entrevistador: ¿ÉL le entrega su rutina?

Entrevistado: los ejercicios están indicados en una pizarra, el coach nos dice cuando empezar.

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si sé

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: no, no es personalizada

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: generalmente sí, pero algunos con distintos niveles hacen algo distinto.

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si, es variada.

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: me siento enérgico con adrenalina

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: si me exijo mucho, pero a la vez lo suficiente.

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Entrevistado: no, creo que tengo una buena condición física.

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Entrevistado: si, si estoy cansado descanso

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Entrevistado: si, le consulto al instructor.

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: no, yo considero que puedo con todos

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

Entrevistado: si, suelo competir

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competiciones?

Entrevistado: me llena de emoción, mucha adrenalina y enfoque, lo considero un ambiente bueno y competitivo

Entrevistador ¿Gusta agregar algo más?

Entrevistado: no, gracias.

#### Caso 4

##### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 31/01/2020

HORA: 13:05

DURACION:

##### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 28 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 4 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: natación, gimnasio

##### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?  
Todos los días 5 días a la semana
2. ¿Por qué comenzó a realizarla?  
Porque todo el mundo decía que era muy buena la actividad y se veían los resultados rápido.
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?  
Sí, pinzamiento de muñecos
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?  
Estuve unos días sin hacer la actividad, luego volví y me seguía doliendo y allí fue que recurrí al médico.
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?  
\_\_\_\_\_
6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?  
Me recomendó que tome un paracetamol, sugirió que era por cansancio.
7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?  
La entrada en calor y ejercicios están indicados en el pizarrón, el profesor dice cuando comenzar.
8. ¿Sabe usted que es una planificación?  
No, no sé
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?  
No siempre, lo que debo hacer está escrito en el pizarrón.

10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?  
Sí, todos realizamos lo mismo, solo, varía entre una persona y otra son los pesos, cargas.
11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?  
Sí, todos los días es distinta.
12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?  
Las rutinas cambian, no son progresivas, lo que progresa es lo que vos vas logrando, tu tiempo, repeticiones. La rutina no cambia, es la misma para el que empezó ayer y para el que va hace cuatro años.
13. ¿Cómo se siente físicamente cuando realiza la clase?  
Bien, pero te cansas mucho.
14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?  
No, si estoy cansada, paro.
15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?  
Sí, en algunas rutinas sí según el tipo de WOD.
16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?  
Si descanso soy el, pero ejemplo.
17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?  
El instructor siempre me decía que le ponga más peso que la vez anterior, la gente le suele poner más peso hasta llegar al máximo de capacidad.
18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?  
Sí, algunos sí.
19. ¿usted se prepara para competencias?  
No.
20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?  
Las he visto, la verdad me parecen una locura, se exigen demasiado.
21. ¿Gusta agregar algo más?  
Crossfit es muy lindo porque todos los días haces algo diferente, pero si

no sabes la técnica te haces...  
Es re divertido pero tenes que saber la técnica.

## Caso 5

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 01/02/2020

HORA: 10:30

DURACION: 30 minutos

#### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 31 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 11 meses

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: entrenamiento funcional

#### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: tres veces por semana

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: por probar otro tipo de entrenamiento, por curiosidad

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: no, no me lesioné

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: los ejercicios están indicados en un pizarrón

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si, sé

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: no, no es personalizada

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: si, el wod es igual para todos

Entrevistador ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si, va cambiando

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: no, no me parece que progresen, si varían; yo, por ejemplo, a medida que pasan las semanas voy probando más peso

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: muy bien

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: al principio si porque entrenaba 5 o 6 veces por semana, luego el coach me armó una rutina para fuerza y mejoré el rendimiento, hoy hago tres días crossfit y dos días fuerza

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Entrevistado: no, creo que estoy bien físicamente

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Entrevistado: si, si veo que no doy más descanso, aunque en el wod es lograr un buen tiempo a veces, si descansas es probable que no lo logres

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Entrevistado: no, siempre utilizo el peso sugerido por el coach. Algunos suelen arriesgarse e intentan un peso máximo a veces las personas prueban

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: algunos si son difíciles

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

Entrevistado: no, no compito

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Entrevistado: tengo amigos que participan, son divertidas, las personas se ponen a prueba

Entrevistador ¿Gusta agregar algo más?

Entrevistado: si, antes tenía prejuicios por crossfit, pensaba que el coach me iba a exigir más de mi capacidad, pero comprobé que el coach presta atención a los ejercicios y cargas.

## Caso 6

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 01/2/2020

HORA: 17:23

DURACION: 5 minutos

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: femenino caso 6

EDAD: 32 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 4 meses

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: musculación en gimnasios

### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?  
5 o 6 veces por semana
2. ¿Por qué comenzó a realizarla?  
Para despejar la cabeza y realizar actividad física
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?  
No, no me lesione
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió? n/c
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó? n/c
6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó? n/c
7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

El profesor nos indica que hay que hacer

¿suele revisar las redes sociales del gimnasio para saber el wod del día?

Si a veces, sí. Pero cuando llego esta anotado también.

8. ¿Sabe usted que es una planificación?  
Si se
9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?  
si

Comentado [lm28]: papel del coach

10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Si todos realizamos lo mismo

Comentado [Im29]: rutina no personalizada

¿Entonces es personalizado? ¿o sea recibe algo distinto que el resto?

No, no todos hacemos lo mismo, entonces no es personalizado, claro

11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Si es variada

12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Si cambian, nunca hacemos lo mismo.

Comentado [Im30]: trabajo no progresivo( desconoce que es una progresión de trabajo)

13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Agotada pero contenta

14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Un poco, a veces

15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Probablemente, depende del día que haya tenido y la alimentación

16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Si siento que no doy mas, si descanso

Comentado [Im31]: sobreexigencia

17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Siempre le consulto al coach por las dudas.

Comentado [Im32]: papel del instructor

18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

No, son ejercicios complejos, pero con la practica se realizan sin problemas, la clave no es el peso, si no la postura y el movimiento.

Comentado [Im33]: ejercicios exigentes (importancia de buena tecnica)

19. ¿usted se prepara para competencias?

no hace poco que realizo

20. ¿Qué opinión merecen dichas competiciones?

Me pareen bien, pero creo que tal vez más adelante me anime, no sé.

21. ¿Gusta agregar algo más?

El crossfit tiene una reputación muy mala, pero la calidad de los ejercicios depende el 100% del instructor de la clase. Si no es comprometido con su trabajo, entonces no sirve, y ahí es cuando uno se sobre exige sin saber.

Comentado [Im34]: papel del coach



## Caso 7

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 2/2/2020

HORA: 15:00hs

DURACION: 5 minutos

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: masculino caso 7

EDAD: 39 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 6 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: tiro con arco

### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

3 veces por semana

2. ¿Por qué comenzó a realizarla?

Empecé a realizarla como complemento de tiro con arco

3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Sí, tuve dolor en la rodilla derecha

4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Solo dolor de rodilla

5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

A nadie, solamente por un tiempo no realice saltos

6. ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Si el me adapto ejercicios, me recomendó cuales hacer y cuáles no.

Comentado [Im35]: papel del instructor

7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Cuando llego ya se lo que vamos a hacer porque lo miro por Facebook, cuando llego el coach si nos muestra y explica.

Comentado [Im36]: papel del coach

8. ¿Sabe usted que es una planificación?

si

9. ¿Usted recibe una rutina personalizada?

No, salvo que haya una fatiga o contractura y ahí la rutina se ajusta, esto es muy poco frecuente

Comentado [Im37]: rutina no personalizada

10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

si

11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Si, siempre cambia

12. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Si se incrementan repeticiones o peso.

13. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Bien, me siento bien

14. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

La exigencia justa para mejorar progresivamente

15. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Con algunos ejercicios puntualmente si

Comentado [Im38]: ejercicios exigentes

16. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Si, si estoy cansado paro, aunque a veces en algunos wod no conviene, ya que son por tiempo

Comentado [Im39]: factor tiempo

17. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Siempre le consulto al instructor que peso me corresponde usar y sigo su recomendación.

Comentado [Im40]: papel del coach

18. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Si claro de hecho, muchos no me salen, pero los hago igual, en algún momento lo voy a lograr, creo.

Comentado [Im41]: ejercicios exigentes

19. ¿usted se prepara para competencias?

no

20. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Ninguna, me parece bien que mucha gente participe, no es de mi interés

21. ¿Gusta agregar algo más?

No, gracias.

## Caso 8

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 04/02/2020

HORA: 12:00

DURACION: 40 minutos

#### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 33 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 2 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: danza, tenis, musculación y funcional.

#### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: 5 veces por semana

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: por curiosidad

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: si, me lesioné

Entrevistador: ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Entrevistado: sufrí tendinitis en los hombros

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: fui al traumatólogo, hice reposo de la actividad, pero luego volví

Entrevistador: ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿De qué manera?

Entrevistado: cuando volví me adaptó algunos ejercicios

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: el coach, él nos dice cuando empezar y nos presenta el wod del día

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: no, no es personalizada

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: si, en la clase todos realizamos lo mismo.

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si, es variada, va cambiando

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: no

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: ahora mucho mejor que cuando llegué

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: no, suelo exigirme lo justo

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Entrevistado: no siempre, a veces, cuando hacemos wod por tiempo si, pero aun así me esfuerzo.

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Entrevistado: si me siento muy cansada, descanso, pero la idea es alcanzarle en tiempo a mis compañeros

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Entrevistado: suelo consultar antes si puedo

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: algunos ejercicios si

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

Entrevistado: no

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Entrevistado: creo que las competencias son una buena manera de ponerse a prueba

Entrevistador: ¿Gusta agregar algo más?

Entrevistado: no, gracias

## Caso 9

Entrevistador: bueno, hoy es 4/2/2020, son las 10:17 am, Emmm, bueno.

Datos de la persona entrevistada: PAULA

Entrevistador: ¿edad?

Entrevistado: edad actual 34.

Entrevistador: ¿Tiempo que lleva realizando la actividad?

Entrevistado: Emmm, 3 años, ahora deja (risas), actualmente no hago más crossfit

Entrevistador: ¿por un tema laboral? O....

Entrevistado: Ehhh no, por lesiones y por un tema de columna, esta complicado.

Entrevistador: ahhh ok.

¿Qué otras actividades físicas realizo?

Entrevistado: ahhh, siempre hice natación y bueno bicicleta.

Entrevistado: ciclismo.

Entrevistado: ciclismo, gimnasio.

Entrevistador: em em , ok. ¿Cuántas veces por semana realizaba la actividad?

Entrevistado: ehhh, un promedio de 4 veces por semana.

Entrevistador: ¿por que comenzaste a realizarla?

Entrevistado: y empecé a hacer crossfit, me fijaba mucho en las redes sociales, me gustaba ver ejercicios que comúnmente las mujeres no hacen, trepar sogas, a parte me gustaba mucho la estética digamos.

Comentado [Im42]: Estereotipo social

Entrevistador: ah ok.

Entrevistado: cuerpo bien, como fuerte, musculosa.

Comentado [Im43]: Estereotipo social

Entrevistador: ahhh claro.

Entrevistado: una conocida que tenía en las redes sociales empezó a hacer crossfit, me empezó a llamar la atención, me junte con ella, le pregunte en donde podía hacerlo, y arranque.

Entrevistador: em, emmm, ok. ¿Alguna vez te lesionaste realizando la actividad?

Entrevistado: ehhhh, sí, en dos ocasiones

Entrevistador: en dos ocasiones, a ver, ¿qué tipo de lesiones sufriste?

Entrevistado: sí, eh, una recuerdo el momento exacto, el movimiento, cuando estaba haciendo el ejercicio peso muerto.

Entrevistador: ¿peso muerto?

Entrevistado: eh, con casi 80 kg

Entrevistador: ah, ok y ahí te lesionaste, y ahí te lesionaste.

Entrevistado: y ahí tuve como un desbalance en la pesa, en vez de soltar la pesa yo balance para un lado la pesa y sentí un tirón en la zona lumbar.

Comentado [Im44]: Mala ejecución técnica

Entrevistador: ajaaamm.

Entrevistado: el día de hoy tengo como una hernia en el lado derecho

Entrevistador: del lado derecho, o sea que al día de hoy todavía te seguís resintiendo de esa lesión.

Entrevistado: sí, sí, sí, cuando hago algún ejercicio de fuerza me cuestan.

Entrevistador: ¿cuándo te lesionaste a quien recurriste?

Entrevistado: eh, y, en ese momento le conté al coach y bueno, interrumpí, dejé de hacer.

Comentado [Im45]: Papel del coach

Entrevistador: ok

Entrevistado: (continúa)... para ir después viendo con el coach como seguía, tuve que empezar a bajar peso.

Comentado [Im46]: Papel del coach

Comentado [Im47]: Autoadministración de las cargas

Entrevistador: ah a bajar peso"

Entrevistado: igual uno insiste, pero hay que bajar los pesos que uno venía usando.

Comentado [Im48]: sobreexigencia

Entrevistador: fue difícil bajar los pesos.

Entrevistado: después tuve otra lesión.

Entrevistador: ¿en donde?

Entrevistado: la otra parte fue en el hombro

Entrevistador: ahhh en el hombro

Entrevistador: no se exactamente cuando, fue un día que no había dormido bien, no me acuerdo si había comido bien, y haciendo un ejercicio que se llamaba pull up, son como dominadas con un balanceo, son como ehheh ejercicios estrictos, que el balanceo ayuda a hacer la dominada continua, que se yo, puedes hacer 10, 5 fue en uno de esos que me lesione, el hombro el deltoides.

Entrevistador: ¡ahh ok! Emm, ehheh, ¿Cuándo llegas al gimnasio quien te indica los ejercicios que tenes que realizar?

Entrevistado: bueno cuando llegamos al gimnasio, hay una serie de ejercicios por día, una rutina diaria, que se hace en la primer clase que es a las 8 de la mañana, a lo largo del día realizamos la misma rutina, es la misma rutina para todos igual, entonces, primero esta en el pizarrón, vos vas a saber lo que hay que hacer porque esta en el pizarrón, y antes había un sistema por Instagram, donde el gimnasio te pone la rutina y a partir de ahí puedes ver lo que en el día vas a hacer.

Comentado [Im49]: rutina no personalizada

Comentado [Im50]: palabra que se repite

Entrevistador: ahh ok perfecto

Entrevistado: después con respecto a la clase la entrada en calor el coach explica los ejercicios, las adaptaciones.

Comentado [Im51]: papel del coach

Entrevistador: ¡ehhh , bueno! Vamos por la pregunta 8 ¿sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: emmm, si! Me imagino que tiene que ver con ir aumentando gradualmente las cargas, como de menor a mayor, ir agregando diferentes pesos

Viendo el avance del alumno también.

Entrevistador: ok, emm, ¿usted recibe una planificación personalizada en la actividad?

Entrevistado: eh, no, a no ser que tenga que prepararme para una competencia, lo bueno es que varia la planificación de las cargas de acuerdo a las capacidades de cada uno.

Entrevistador: ¡ah ok! ¿O sea que realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: si en mi caso prefiero hacer eso y no hago que sea apartado del grupo.

Comentado [Im52]: rutina no personalizada

Entrevistador: ¡ok! ¿su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si cambia diariamente, la rutina cambia todos los días.

Entrevistado: em em ¿Cómo se siente físicamente cuando realiza las clases?

Entrevistado: creo que en esta disciplina es muy importante el descanso, si yo no comí bien y no dormí bien me siento mal no puedo terminar la rutina, si me preparo (.....) si durante todo el día me voy preparando para la clase finalmente en la clase me siento bien.

Comentado [Im53]: falta de descanso

Entrevistador: ¡ok! ....( ruido..) considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: si, (.....) si siempre, yo voy primero al peso máximo.

Comentado [Im54]: autoexigencia

Entrevistador: ¡primero a lo máximo!

Entrevistado: si después si veo que el ejercicio no me sale bien en la rutina, no le pongo tanto peso

Comentado [Im55]: autoadministración de las cargas

Entrevistador: ¿sentís a veces que necesitas mas tiempo de descanso entre ejercicios, pero así y todo seguís? ¿Sentís que se necesita mas descanso algunas veces en algunas rutinas?

Entrevistado: y si, de repente haces un ejercicio con cajón, peso con cargas libres, dominadas, después haces sogas, pero bueno creo que a veces depende mas de la condición física que la rutina.

Comentado [Im56]: falta de descanso

Entrevistador: (ruidos a mov de hojas) ¿si te sentís cansada descansas, aunque la rutina del día no lo indique?

Entrevistado: me cuesta, pero si veo que lo necesito lo hago.

Comentado [Im57]: autoexigencia

Entrevistador: bueno, vamos por la 17 ¿supongamos que sus compañeros utilizan mas peso para realizar un ejercicio, em, em usted haría lo mismo? ¿siempre le esta

consultando al instructor, antes de cambiar la carga agarrar otro peso? ¿o por el hecho de que un compañero levante mas peso que usted suele levantar se arriesga y lo hace igual?

Entrevistado: eh hh! Generalmente los pesos los manejo yo, pero si el instructor esta cerca recomienda que le agregue mas peso, el sabe las capacidades de cada uno, pero bueno siempre me indica que le ponga mas peso, el peso máximo, no mas del peso máximo.

Comentado [Im58]: autoadministración de las cargas

Comentado [Im59]: rol del instructor

Pero bueno hay días que yo no estoy en condiciones, todo depende de acuerdo como voy a clase, lo que hice, lo que comí.

Entrevistador: eh hh , emmm 18, ¿usted siente que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: si, de hecho, después de 3 años hay algunos que todavía no me salen.

Comentado [Im60]: ejercicios exigentes

Entrevistador: ¡ahhh mira vos! ¡O sea, la técnica es muy complicada!

Entrevistado: ¡y algunos son complejos si! Eh si si bien hay algunos que requieren de fuerza, hay adaptaciones, pero hay algunos que todavía me cuestan, hay días que me salen, días que no.

Entrevistador: ahora que me hablas de la técnica, si volvemos a la pregunta que decía. ¿si te sentís muy cansado paras o seguís? A veces hay trabajos del día que son por tiempo y los ejercicios requieren una técnica, pero a su vez vos estas tratando de realizar el mejor tiempo y la mayor cantidad de repeticiones ¿notas que esto lleva o sea el factor tiempo lleva, te lleva a vos a deformar la técnica de los ejercicios, con tal de hacer mas repeticiones o hacer todo en menos tiempo?

Entrevistado: y... yo creo que si, ósea, cuando el peso es moderado, no pasa nada, yo creo q si, la técnica se va deformando.

Comentado [Im61]: mala ejecución técnica/ factor tiempo

Entrevistador: ajam, bueno, vamos por la 19 ¿usted se prepara para competencias, o alguna vez competiste?

Entrevistado: si, pero en competencias locales, me propusieron de salir a competir, pero no me anime.

Entrevistador: ¿que opinión tenes sobre las competencias o sea te gustan? ¿Cuál es tu opinión? ¿Pudiste ver competencias?

Entrevistado: las competencias son creo como toda competencia deportiva, hay mucho espíritu deportivo y de equipo

Entrevistador: ¡claro!

Entrevistado: si bien uno juega siempre con su propia exigencia y demás, esta muy bueno si.

Comentado [Im62]: autoexigencia

Entrevistador: bueno te sentiste cómoda, ¿quéres agregar algo mas?

Entrevistado: eh, no se que puedo decirte, yo en este momento la verdad que no puedo realizar la actividad, porque para mi columna esta contraindicada, no creo sea un deporte que me pueda hacer bien, si desde lo psicológico y lo que es motivación es súper divertido, de hecho, lo tengo ahí flotando, tengo que bajar los pesos al grado de muy muy casi nada

Entrevistador: o se por esa lesión en las lumbares ya quedo resentida la columna, volver va a implicar limitarte a las cargas

Entrevistado: mas que nada el estado general de mi columna, las cervicales, todo implica mucho de cervicales, push up, press

Entrevistador: ¡si!

Entrevistado: no puedo hacer nada de todo eso, no puedo agarrar una barra y ponerle mucho, no puedo.

Entrevistador: bueno.

Entrevistado: la mayoría de los ejemplos no los puedo hacer

Entrevistador: bueno muchísimas gracias por tu colaboración.

## Caso 10

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: miércoles 5/2/2020

HORA: 15.30 pm

DURACION: 4 minutos 30 segundos.

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: caso 2

EDAD: 32

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 3 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO:

Entrevistado: Ehhh, funcional, Pilates

Entrevistador: ¡Perfecto! ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: Veces

Entrevistador: ¿Por qué comenzaste a realizarla?

Entrevistado: Ehhh, porque me la recomendaron

Comentado [Im63]: recomendacion

Entrevistador: ¿alguna vez te lesionaste realizando la actividad?

Entrevistado: He, si, me lesione el hombro

Entrevistador: O sea, fue una lesión de hombro

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿A quién recurriste cuando te lesionaste?

Entrevistado: Eh, a mi doctor de ese momento, y después también con un kinesiólogo

Comentado [Im64]: repetición ( doctor ,kinesiólogo)

Entrevistador: O sea, cuando te recuperaste volviste a la actividad sin problemas, ¿o tuviste resentimientos de esa lesión?

Entrevistado: Ehhh, no volví sin problemas

Entrevistador: ¡Perfecto!

Entrevistador: ¿El instructor te ayudo cuando se lesionaste, te hizo alguna recomendación?

Entrevistado: Si, si me ayudo a ir trabajando despacio esa zona.

Entrevistador: Ahora, Cuando llega al gimnasio: ¿quién te indica los ejercicios que debes hacer?

Entrevistado: Están en una pizarra, si no también me lo indica el profesor.

Comentado [Im65]: repetición, pizarron

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada en las clases?

Entrevistado: Eh, en parte si, pero también comparto con mis compañeros

Comentado [Im66]: rutina no personalizada

Entrevistador: O sea ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: si

Entrevistador: em em, ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: Eh, no.

Entrevistador: O sea, esta pregunta seria por ejemplo si son variadas, vos notas que la rutina solo varia, o van en forma progresiva, o sea me decís que no, que, si son variadas, pero no.

Entrevistado: Claro no es que van progresando, pero van variando todas las semanas.

Comentado [Im67]: trabajo no progresivo

ok

entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: Bien me siento bien.

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: He, no, no, no,no,no después cuando me lesione, me fueron adaptando a la lesión, fue de a poco, pero no, no me exijo.

Comentado [Im68]: papel del profesor

Entrevistador: ¿Siente que necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Entrevistado: no

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Entrevistado: si

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio: ¿usted haría lo mismo? O ante la duda ¿le consulta al instructor? ¿se arriesga?

Entrevistado: Eh no, siempre hago lo que me dice el instructor

Comentado [Im69]: papel del instructor

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: no

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

Entrevistado: no

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Entrevistado: Eh, esta bueno para la gente que le gusta competir, y también lo toman como un entretenimiento, para divertirse o medir sus niveles.

Entrevistador: ¿DESEA AGREGAR ALGO MAS? grito de bebe ...

Entrevistado: No nada más.

Entrevistador: Bueno muchas gracias

Entrevistado: De nada.

## Caso 11

**Fecha:** 05 febrero 2020

**Hora:** 17:12

**Entrevistador:**

Mmm bueno, ¿cuál es tu edad?

**Entrevistado:**

33

**Entrevistador:**

Eee... hace cuánto que llevas realizando la actividad?

**Entrevistado:**

2 años

**Entrevistador:**

¿Qué otras actividades físicas realizó?

**Entrevistado:**

*Pausa spinning*

**Entrevistador:**

Bueno ahí paso a las preguntas. ¿Cuántas veces por semana eee... realiza la actividad crossfit?

**Entrevistado:**

*Pausa tres*

**Entrevistador:**

¿Cuántas?

**Entrevistado:**

Tres

**Entrevistador:**

Tres veces por semana. ¿Por qué comenzaste a realizarla?

**Entrevistado:**

*Pausa larga*

**Entrevistador:**

¿Por qué empezaste a realizar la actividad, te acordás?

**Entrevistado:**

mmm... **para mejorar mi calidad de vida** porque estaba en sobre peso y... mejorar eee... un tema que tenía en la espalda **Mejora de calidad de vida**

**Entrevistador:**

Ah perfecto. ¿Alguna vez se lesionó realizando la actividad crossfit?

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

¿Qué tipo de lesión sufrió?

**Entrevistado:**

*Pausa* eee... en la espalda en... en las lumbares

**Entrevistador:**

Ah, ok. Y cuando te lesionaste a quién recurriste, o sea fuiste al médico, al masajista, ¿se te pasó solo?

**Entrevistado:**

**Al medico** y con derivación a un masajista **Palabra que se repite**

**Entrevistador:**

OK. ¿Cuándo llegas al gimnasio a realizar la actividad quién te indica los ejercicios que debes hacer?

**Entrevistado:**

¿Cómo?

**Entrevistador:**

¿Cuándo llegas al gimnasio a realizar la actividad quién te indica los ejercicios que debes hacer?

**Entrevistado:**

**El instructor** **Papel del coach**

**Entrevistador:**

Perfecto. *¿Pausa sabe usted qué es una planificación?*

**Entrevistado:**

No

**Entrevistador:**

¿En la actividad, usted recibe una rutina personalizada?

**Entrevistado:**

Eh... sí

**Entrevistador:**

¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente? ¿Todos hacen lo mismo en... en la clase?

**Entrevistado:**

No

**Entrevistador:**

¿O sea, eee... hay diferentes ejercicios según qué? ¿O la rutina es la misma? No entendí eso, esa respuesta

**Entrevistado:**

Es la misma, pero al haber tenido el problema que yo tengo me la personalizaron

**Rutina no  
personalizada**

**Entrevistador:**

Ah ok, es como que está adaptada. O sea que te seguís resintiendo de esa lesión que tuviste. ¿Hace cuánto la tuviste mas o menos, la lesión?

**Entrevistado:**

Tres años, no, dos años al poco tiempo

**Entrevistador:**

Al poco tiempo... *interrumpido*

**Entrevistado:**

Que empecé a hacer la actividad

**Entrevistador:**

Ajá y todavía te seguís resintiendo, digamos

**Entrevistado:**

A veces sí, depende de lo que haga

**Entrevistador:**

Ok. Mmm... su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

Bien. ¿Cómo se siente físicamente cuando la realiza?

**Entrevistado:**

Bien eee... bueno, cansada pero bien

**Falta de descanso**

**Entrevistador:**

¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

**Entrevistado:**

No

**Entrevistador:**

Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

**Entrevistado:**

Sí, eee... dependiendo del ejercicio, sí

**Entrevistador:**

¿Si se siente cansado descansa, aunque la rutina del día no lo indique?

**Entrevistado:**

*Pausa*

**Entrevistador:**

Bueno, repito la pregunta: Si se siente cansado descansa, ¿aunque la rutina del día no lo indique?

**Entrevistado:**

*No responde*

**Entrevistador:**

¿Si se siente cansado descansa, aunque la rutina del día no lo indique?

**Entrevistado:**

*No responde*

**Entrevistador:**

¿Si se siente cansado descansa, aunque la rutina del día no lo indique?

**Entrevistado:**

Eee... a veces

**Entrevistador:**

¿Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio, usted haría lo mismo o le consulta al instructor?

**Entrevistado:**

Le consulto

**Rol del coach**

**Entrevistador:**

Ok. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

**Entrevistado:**

Sí

**Ejercicios exigentes**

**Entrevistador:**

¿Usted se prepara para competencias?

**Entrevistado:**

No

**Entrevistador:**

Mmm... qué opinión tiene de las competencias?

**Entrevistado:**

Están bien es... son... sí están bien para los que están preparados y les gusta

**Entrevistador:**

Perfecto. Eee... se sintió cómodo durante la entrevista?

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

Bueno, muchas gracias

## Caso 12

**Fecha:** 7 de febrero de 2020

**Hora:** 4:11 pm

**Entrevistador:**

Bueno, día siete de febrero del 2020, hora 4:11 pm. Datos del entrevistador, tu nombre...

**Entrevistado:**

Luzmila

**Entrevistador:**

Edad

**Entrevistado:**

26

**Entrevistador:**

Tiempo que lleva realizando la actividad

**Entrevistado:**

4 años

**Entrevistador:**

*¿Pausa eh, otras actividades que realizó?*

**Entrevistado:**

Eh, natación *pausa* eh musculación en gimnasio

**Entrevistador:**

Ok. Paso a las preguntas. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

**Entrevistado:**

Tres

**Entrevistador:**

¿Por qué comenzó a realizarla?

**Entrevistado:**

Por una falta de tiempo *pausa* por mi trabajo.

**Entrevistador:**

*Pausa* eh *pausa* ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Sí, la rodilla y sigo teniendo molestias

**Entrevistador:**

Volviendo a la pregunta dos, ¿por qué comenzó a realizarla? O sea, dijo por... por e tiempo, por su trabajo. ¿Por qué?... ¿Por qué? ¿Qué características tiene esta actividad?

**Entrevistado:**

Porque mmm *duda* consta de una hora y principalmente, en todos los horarios empieza la clase *duda*, por ejemplo, a la una, a las dos, a las tres, a las cuatro y entonces antes de ir a mi trabajo, iba de siete a ocho a la clase, y... y como es muy intenso el entrenamiento, creo que eso me abarca, este, mi cuota de ejercicio.

**Entrevistador:**

Claro, o sea en poco tiempo lograba hacer una actividad sumamente intensa y lo suficiente ya para ... *entrevistador interrumpe*

**Entrevistado:**

Yo creo que *toce* es intensa porque siento que trabajo todos los músculos en poco tiempo y de forma muy intensa

**Entrevistador:**

Perfecto mmm *pausa* ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

**Entrevistado:**

Cuando me lesioné este *pensando* mmm... estaba haciendo el ejercicio y sentí como un *pensando* una electricidad en la rodilla, un tirón y *pensando* bueno ahí no pude continuar mmm... agarré mis cosas este... y me fui

**Entrevistador:**

Y cuando te lesionaste ¿el instructor te ayudó? ¿Te recomendó algo?

**Entrevistado:**

Mmm... no, yo avisé que me iba porque me dolía un \_\_\_\_\_ la rodilla, bueno descansa me dijo y me fui.

**Entrevistador:**

Ok. Cuando llega al gimnasio ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

**Entrevistado:**

No, cuando llego al gimnasio automáticamente lees el pizarrón, el instructor entre comillas los nombra, hay que hacer esto, esto, esto, esto que es lo mismo que dice en la pizarra, ya **el lee la pizarra y se arranca.**

#### Palabra que se repite

**Entrevistador:**

*Pausa.* Perfecto. Usted sabe ¿qué es una planeación?

**Entrevistado:**

Mmm sí porque soy profesora de educación física

**Entrevistador:**

¿Usted recibe una rutina personalizada en la actividad?

**Entrevistado:**

No

**Entrevistador:**

¿Realiza los mismos ejercicios que sus compañeros diariamente?

**Entrevistado:**

**Sí**

#### Rutina no personalizada

**Entrevistador:**

¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

**Entrevistado:**

Mmm... los modifican el orden de ejercicios o capaz el tipo, pero no en *pausa* en cuestión de evolución para evolucionar el ejercicio.

**Entrevistador:**

O sea, ¿considera que las rutinas dadas mmm van progresando con el pasar de las semanas?

**Entrevistado:**

**No**

#### Trabajo no progresivo

**Entrevistador:**

¿Cómo se siente físicamente cuando realiza la clase?

**Entrevistado:**

Me siento bien, dejando todo

**Entrevistador:**

¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

**Entrevistado:**

Sí mmm... creo que sería bueno tener más tiempo este... más pausas entre ejercicio, ejercicio, porque realmente no hay pausas

**Entrevistador:**

Mmm volviendo a esa pregunta, a veces no conviene el descanso porque hay *WODS* que son por tiempos, ¿verdad?

**Entrevistado:**

Verdad

**Entrevistador:**

Entonces...

**Entrevistado:**

Creo que la única pausa es la entrada en calor, que dura media hora este... la pausa que podemos tomar agua y explica todo, todo, todo el trabajo que vamos a tener que hacer que durará otra serían 20 minutos porque después 10 minutos es para que sea cada uno \_\_\_\_\_.

**Entrevistador:**

Perfecto. Si se siente cansado, ¿descansa? ¿Aunque su rutina del día no lo indique?

**Entrevistado:**

Mmm... Yo me auto exijo, entonces trato de dejarlo todo porque también pensando que tengo solamente esa hora para hacer ejercicio entonces no paro. O lo que yo sé que esforcé de más la rodilla, no paré y me lesioné

**Entrevistador:**

OK. ¿Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio, usted hace lo mismo? ¿Se arriesga? ¿Le consulta al instructor?

**Entrevistado:**

No, no, no. La única vez que le consulté al instructor es cuando arranqué, este... qué me recomendaba él, por lo que me recomendó un peso muy elevado, como no lo pude hacer bajé yo el peso y a medida de las clases yo misma...

Comentado [Im70]: papel del coach

Comentado [Im71]: autoadministración de las cargas

**Entrevistador:**

Administra las cargas

**Entrevistado:**

Ajá, sí

**Entrevistador:**

Mmm... o sea, volviendo a esa pregunta, usted es profesora de educación física por ende tiene noción de cómo administrar las cargas

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

mmm... Nota que hay compañeros que tal vez no tienen la menor idea y... y cometen el error de utilizar cargas que no son, sin consultar?

**Entrevistado:**

Sí, lo que no es... que... es..., le quieren copiar a los otros por el peso y terminan haciendo por ejemplo lo más sencillo, una sentadilla, mal hecha porque tienen tanto peso que no lo pueden realizar bien. Y así con todos los ejercicios mal porque tienen peso de más y el instructor no dice nada.

Comentado [Im72]: mala ejecución técnica

**Entrevistador:**

Ok. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

**Entrevistado:**

*Pausa* para mi condición física no, porque... este... desde chiquita que hago ejercicios, pero para las otras personas sí, porque la persona que llega, capaz en su vida hizo una actividad física y arranca sólo

Comentado [Im73]: rutina no personalizada

**Entrevistador:**

Mmm... ¿usted se prepara para competencias?

**Entrevistado:**

No, no es de mi interés

**Entrevistador:**

Mmm... ¿qué opinión merecen dichas competencias? O sea, qué... ¿qué opinas?

**Entrevistado:**

Opino que los que realmente gusta y les divierte porque creo que es también la diversión un juego el tema de la competencia mmm está bueno, pero no... no... no es de mi agrado el cuerpo que les lleva a hacer eso.

**Entrevistador:**

Mmm... desea agregar algo más?

**Entrevistado:**

Mmm... no. Que me parece que deben tener más conciencia cada este... lugar de crossfit, más que nada para las personas que mmm... no están preparadas físicamente para dicha disciplina

**Entrevistador:**

Perfecto, muchas gracias.

**Entrevistado:**

De nada.

## Caso 13

Nombre: Raquel

EDAD: 30

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 4 años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: no

Entrevistador: Bueno, voy a pasar a las preguntas

### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: 3

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: Porque quería tener estado físico y adelgazar

**Estereotipo social**

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Si

Entrevistador: Eh ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Problemas en la cervical

Entrevistador: ¿Se acuerda el ejercicio que...?

Entrevistado: si, haciendo push press

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

No, le pregunté primero al instructor y después fui a un kinesiólogo.

**Rol del profesor**

Entrevistador: Emmm... ¿El instructor lo ayudo en el momento cuando se lesionó? ¿Le dio alguna recomendación o algo?

No, solamente me dijo que le baje la carga

**Autoadministración de cargas**

Entrevistador Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

El profesor

Entrevistador: ajá, emm... los ejercicios se los da en una planilla o Entrevistado: no, el couch los escribe en el pizarrón

Entrevistador: ¿están en una pizarra?

Entrevistado: si, **están en la pizarra**

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si, una rutina.

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada en la actividad?

Entrevistado: **eeh, no, es lo que hacemos todos en el día**

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿O sea que realiza los mismos que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: **Si**

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: si, todos los días es una diferente.

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

No, solamente cambian los ejercicios y depende de los ejercicios **cambian los pesos**

#### **Autoadministración de cargas**

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

**Eh, muy cansada, muy agotada**

#### **Falta de descanso**

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

**Si... si, si**

#### **Sobre exigencia**

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Si, si porque a veces son muy intensos.

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Si, si, en mi caso si veo que no puedo

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Eh, yo creo que la mayoría son intensos, pero uno trata de hacerlos igual

#### **Sobre exigencia**

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

No

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

Entrevistado: No, yo creo que eso intensiva al alumno a poder prepararse y a poder exigirse más

Entrevistador: Desea agregar algo más

Entrevistado: No, no en mi caso sé que son ejercicios intensos pero bueno,

Nosotros tratamos de hacerlo

#### **Sobre exigencia**

Entrevistador: ¡Perfecto! ¿Se sintió cómodo con la entrevista?

Entrevistado: Si, si

Entrevistador: Muchísimas gracias

## Caso 14

Fecha: 07 de febrero del 2020.

Datos del entrevistador:

Nombre: Candela

Edad: 28 años

Tiempo realizando la actividad: 4 años

Otras actividades que realiza: gimnasio y natación.

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realizas la actividad?

Entrevistado: cinco veces

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla

Entrevistado: **Porque estaba de moda.**

### **Estereotipo social**

Entrevistador: ¿Alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Entrevistado: **Me corté la pierna haciendo los saltos al cajón.**

### **Mala ejecución de la técnica**

Entrevistador: Mmmhu ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: en el momento al profesor eeh, y después nada, se curó solo.

Entrevistador: emm...¿Cuándo te lesionaste el instructor te ayudó? O sea ¿te dio alguna recomendación o seguiste con la actividad? ¿Se te hizo una curación o algo?

Entrevistado: Si, me limpié la herida y ya estábamos terminando así que ese día me fui

Entrevistador: Ok, Cuando llega al gimnasio ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: **Esta indicado en un pizarrón.**

### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ajá, y ¿el comienzo de la clase lo indica el coach?

Entrevistado: si, dice bueno vamos a empezar eeh y va leyendo lo que esta en el pizarrón.

Entrevistador: ¿Sabe usted lo que es una planificación?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: No

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: Sí

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: No, no la rutina, sino que uno aumenta los pesos o mejora los tiempos.

Entrevistador: ok, ¿su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas? o sea es variada o...

Entrevistado: va variando todos los días siempre una rutina es diferente

Entrevistador: eeh ¿Cómo se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: Bien, muy bien

Entrevistador: ¿Considera que usted a veces se exige demasiado?

Entrevistado: emm, no, yo creo que depende de cada uno la exigencia que uno se ponga

Entrevistador: ¿siente que a veces necesita más tiempo de descansos entre ejercicios?

Entrevistado: mmm... no, depende de los que son por tiempo a veces sí, uno quiere descansar más, pero por lo general, no

#### **Falta de descanso**

Entrevistador: eeh si se siente cansado ¿descansa, aunque la rutina no lo indique?

Entrevistado: yo sí, yo descanso

Entrevistador: supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio ¿usted haría lo mismo? O ¿lo consulta con el instructor?

Entrevistado: no, yo consulto, salvo que sea muy liviano y vea que lo puedo hacer.

Entrevistador: volviendo a la pregunta 16, que dice si se siente cansado, descansa, aunque su rutina del día no lo indique, eeh o sea, si usted se siente cansado descansa, pero hay trabajos del día que son por tiempos, verdad?

Entrevistado: si

Entrevistador: ahí emm, o sea, aunque sea por tiempo usted descansa o se esfuerza

Entrevistado: no, yo me esfuerzo por tratar de seguir la rutina, y a veces si, cuando no llegaste hacerlo en tiempo no te queda descanso

#### **Factor tiempo**

#### **Sobre exigencia**

Entrevistador: Ok. Ehh... ¿siente que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: algunos si

Entrevistador: ¿Usted se prepara para competencias?

Entrevistado: No

Entrevistador: Eh ¿qué opina de las competencias?

Entrevistado: Pienso que son súper exigentes pero que no sé es algo que tiene que gustarte mucho

Entrevistador: ¿Desea agregar algo más?

Entrevistado: Es muy entretenida, pero si tienes que tener cuidado de hacer los pidiendo consejos al profesor sino si te puedes lesionar.

#### **Rol del profesor**

Entrevistador: Ok, bueno muchísimas gracias

## Caso 15

**Fecha:** 12 febrero de 2020

**Hora:** 12:25 pm

**Nombre:** Micaela

**Edad:** 34 años

**Entrevistador:**

Bueno hoy es 12 del 2 del 2020, son las 12:25. Datos de la persona entrevistada, tu nombre...

**Entrevistado:**

Micaela

**Entrevistador:**

Edad...

**Entrevistado:**

34 años

**Entrevistador:**

Tiempo que lleva realizando la actividad...

**Entrevistado:**

Tres años y medio

**Entrevistador:**

¿Otras actividades físicas que realizó?

**Entrevistado:**

No, ninguna

**Entrevistador:**

Eee... ningún deporte, nada?

**Entrevistado:**

Sí realicé un tiempito pero muy corto de hecho básquet

**Entrevistador:**

Ah! Eee... bueno ahí paso a las preguntas. ¿Cuántas veces por semana eee... realiza la actividad crossfit?

**Entrevistado:**

Tres veces por semana

**Entrevistador:**

¿Por qué comenzó a realizarla?

**Entrevistado:**

Eee... **por moda**, tenía amigas que iban y bueno yo también me quise sumar a la actividad

**Estereotipo social**

**Entrevistador:**

¿Alguna vez se lesionó realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Sí, las muñecas tendinitis me agarré

**Entrevistador:**

¿Y cuándo se lesionó, a quién recurrió?

**Entrevistado:**

Eee... al **médico** directamente

**Se repite palabra**

**Entrevistador:**

En el momento de la lesión, cuando se lesionó el instructor eee... la ayudó, ¿le dio alguna recomendación?

**Entrevistado:**

Eee... no

**Entrevistador:**

mmm... cuando llega al gimnasio *interrumpido*

**Entrevistado:**

Tampoco es que yo le dije

**Entrevistador:**

Ah ok. Cuando llega al gimnasio, ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

**Entrevistado:**

Están apenas entrás en el gimnasio hay una pizarra y ahí está digamos la rutina ee... marcada en el **pizarrón**

**Se repite palabra**

**Entrevistador:**

Perfecto. ¿Sabe usted qué es una planificación?

**Entrevistado:**

Más o menos

**Entrevistador:**

Mjm ¿Quiere explicar lo que más o menos sabe o prefiere no?

**Entrevistado:**

Sí, no tengo problema mas o menos eee.... Una planificación es donde te ponen una serie de actividades y lo que vos tenés que hacer digamos... en... en dicha disciplina que estes en lo que fuera eee... esa rutina

**Entrevistador:**

Ajá

**Entrevistado:**

Así es en una planificación

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Usted en crossfit recibe una rutina personalizada?

**Entrevistado:**

No, no, no es personalizada, es para todos la misma actividad

**Rutina no personalizada**

**Entrevistador:**

¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

**Entrevistado:**

Sí, exactamente

**Entrevistador:**

¿Su rutina de ejercicios, cambia pasando las semanas?

**Entrevistado:**

Eee... no, por ahora todavía no cambió

**Entrevistador:**

¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas? O sea...  
*interrumpido*

**Entrevistado:**

A veces

**Entrevistador:**

¿A veces... Notás vos que pasando las semanas eeeh... tu condición física va mejorando? Tenés más resistencia?

**Entrevistado:**

Sí, más resistencia sí

**Entrevistador:**

Como que podés hacer más ejercicio... *voces sobre puestas* ajám

**Entrevistado:**

Capaz que lo que tardaba antes, ahora termino en un tiempo más corto

**Entrevistador:**

Ajá. ¿Cómo se siente físicamente cuando realiza la clase?

**Entrevistado:**

Bien, *titubea* al principio cuando apenas empecé era como que me costaba y **estaba cansada**, pero ahora la verdad que nada que ver

**Falta de descanso**

**Entrevistador:**

¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

**Entrevistado:**

**Sí**, dependiendo porque **como es para todos lo mismo**, es como que por ahí cuando uno arranca no tiene el mismo estado que otra persona, ahí sí lo siento como que te exigen

**Sobre exigencia**

**Rutina no personalizada**

**Entrevistador:**

Mjm. Si te sentís cansada eeeh... haciendo los ejercicios, descansás aunque la rutina del día no lo indique, o sea, parás si ves que no das más?

**Entrevistado:**

**Sí**, depende del cansancio, a veces he tenido que parar

**Falta de descanso**

**Entrevistador:**

Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio, emm...

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

¿Usted haría lo mismo? ¿O prefiere consultarlo al instructor?

**Entrevistado:**

Eh a veces he... he consultado al instructor porque veía que como que era mucho para mí, a veces lo consulté

**Rol del profesor**

**Autoadministración de cargas**

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física en crossfit?

**Entrevistado:**

Ahora realmente no lo siento, pero al principio sí lo sentí

**Ejercicios exigentes**

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Usted se prepara para competencias?

**Entrevistado:**

No, no, no

**Entrevistador:**

¿Qué opinión merecen dichas competencias? Conocé sobre las competencias eeh.. las viste algunas veces?

**Entrevistado:**

No, la verdad que no he visto, algo así escuché, pero no, no he visto así cómo es que se compite realmente, no sé si es igual que la actividad que te dan una rutina en el gimnasio o si es diferente.

**Entrevistador:**

Mjm ehh... se sintió cómodo con esta entrevista? ¿Desea agregar algo más?

**Entrevistado:**

Sí, la verdad es que sí me sentí cómoda, no que me molestó ni nada. No, por ahora no tengo más que agregar.

**Entrevistador:**

Bueno, muchísimas gracias.

**Entrevistado:**

No, por nada.

## Caso 16

**HORA: 11:46**

**FECHA: 12 febrero 2020**

**NOMBRE: Matías**

**EDAD: 32 años**

**Entrevistador:**

Día 12 del 2 de 2020, hora 11:46 mmm... datos de la persona entrevistada, nombre...

**Entrevistado:**

Matías

**Entrevistador:**

¿Edad?

**Entrevistado:**

32 años

**Entrevistador:**

¿Tiempo que lleva realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Ahora actualmente no estoy, pero sí hace dos años que ... que la vengo realizando

**Entrevistador:**

¿Eh... otras actividades físicas que realizó?

**Entrevistado:**

Fútbol

**Entrevistador:**

Bueno, ahí empiezo con las preguntas. ¿Cuántas veces por semana realizaba la actividad?

**Entrevistado:**

Dos veces por semana

**Entrevistador:**

¿Por qué empezaste a realizarla?

**Entrevistado:**

Más físico, simplemente quería sentirme bien

**Entrevistador:**

¿Alguna vez se lesionó realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Sí, una vez

**Entrevistador:**

¿Qué tipo de lesión sufrió?

**Entrevistado:**

Rodilla, haciendo sentadilla, tuve un... un estiramiento de meniscos

**Entrevistador:**

¿A quién recurrió cuando se lesionó?

**Entrevistado:**

Traumatólogo amigo

**Se repite palabra**

**Mejora de calidad de vida**

**Entrevistador:**

Cuando te lesionaste, el instructor eh... te ayudó o sea sentiste la lesión en el momento y fuiste a avisarle, ¿te dio alguna recomendación?

**Entrevistado:**

No, la verdad que en ese momento no... no sentí decirse, eh... me dolió y bueno ya después de ahí eh... me hice \_\_\_\_\_ con el traumatólogo amigo y bueno eh... se dio esta lesión, ¿no?

**Entrevistador:**

¿Cuándo llegabas al gimnasio eh... quién te indicaba los ejercicios que debías hacer?

**Entrevistado:**

No, cada vez que llegaba tenía el trabajo pegado en un pizarrón

**Se repite palabra**

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Eh... sabe usted qué es una planificación?

**Entrevistado:**

¿Cómo? No entendí

**Entrevistador:**

¿Sabe usted qué es una planificación?

**Entrevistado:**

¿Una planificación? ¿Eh... yo calculo que es lo que el profe te deja marcado en el... el pizarrón para... para que alguno realice las tareas cuando llega al gimnasio, no?

**Entrevistador:**

¿Eh... cuando realizabas crossfit, re... recibías una rutina personalizada?

**Entrevistado:**

No, cuando yo llegaba, la rutina era para... para todos en general

**Rutina no personalizada**

**Entrevistador:**

O sea, que realizaba lo mismo que sus compañeros diariamente...

**Entrevistado:**

Exacto

**Entrevistador:**

¿Eh... la rutina de ejercicios cambiaba pasando las semanas?

**Entrevistado:**

Tenía dos variedades eh... una era por tiempo y la otra era por estaciones

**Entrevistador:**

O sea, que cambiaban los trabajos digamos, eso era lo que iba variando.

**Entrevistado:**

Claro

**Entrevistador:**

¿Considera que las rutinas eh... dadas eh... eran progresivas durante las semanas, o sea notaba que iban en progresión?

**Entrevistado:**

Este... sí, sí se notaba eh... uno tiene su... su, ¿su propio físico no? No se puede comparar con... con el que está haciendo el mismo trabajo, pero de a poco eh... di... semana a semana el trabajo se... se iba notando.

**Entrevistador:**

Ajá. ¿Cómo te sentías físicamente cuando realizabas la clase?

**Entrevistado:**

Al principio, **cansado**, ¿costaba mucho no? Mucha exigencia

**Falta de descanso**

**Entrevistador:**

¿Eh... considera usted que se exigía demasiado algunas veces?

**Entrevistado:**

Sí la verdad que sí porque ya te dije **cuando tenías tiempo por cumplir** uno intenta llegar entonces se exige a veces por demás

**Factor tiempo**

**Entrevistador:**

¿Eh... sentías que a veces necesitabas más tiempo de descanso entre ejercicios?

**Entrevistado:**

Sí como te dije recién eh... **no todos somos iguales** y por ahí uno necesita **más tiempo** que otros eh... así que muchas veces lo he sentido que he notado que necesitaba **un poco más de recuperación**

**Factor tiempo**

**Falta de descanso**

**Rutina no personalizada**

**Entrevistador:**

Eh...sí te sentías cansado durante la actividad o durante el WOD de trabajo, o sea, por más que no se indicaba en la rutina descanso, ¿vos parabas?

**Entrevistado:**

No, no, la verdad que no, la verdad que intentaba hacer lo que estaba indicado

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio eh... usted haría lo mismo o hacías los mismo o le consultabas al instructor antes de cargar más?

**Entrevistado:**

No, siempre eh... respete el... **el pesaje que el profesor ya dejaba indicado**

#### **Rol del profesor**

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Eh... siente usted que hay ejercicios en crossfit eh... o había ejercicios en ese momento muy exigentes para su condición física?

**Entrevistado:**

Y sí, to... todo el ejercicio de crossfit eh... **es exigente eh...** uno entrena para... para poder eh... mejorar y progresar en lo físico, así que siempre intenta hacer y terminar los trabajos.

#### **Ejercicios exigentes**

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Eh... usted se preparó para competir o... en ese momento?

**Entrevistado:**

No, simplemente entrenaba como... como me gusta entrenar mucho eh.. en ese momento solo me dedique a entrenar y entrenaba muy bien

**Entrevistador:**

Eh... conocés o viste en su momento competencias de crossfit, ¿qué opinas de las mismas?

**Entrevistado:**

Eh no, lo... lo único que conozco es por tele eh... nada, me parece una exageración de en la parte... en la parte física pero bueno eh... uno yo creo que se prepara para eso

**Entrevistador:**

Ajá. ¿Eh... desea agregar algo más?

**Entrevistado:**

No, creo que con eso estaríamos bien, si usted no tiene más preguntas

**Entrevistador:**

Ok, bueno, muchas gracias.

## Caso 17

**HORA:**

**NOMBRE:**

**EDAD: 30 años**

**Entrevistador:**

Bueno eh... datos de la persona entrevistada, tu edad...

**Entrevistado:**

Eh... 30 años bueno, casi 31

**Entrevistador:**

¿Tiempo que lleva realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Eh... bueno eh... esto fue el año pasado no la practico actualmente eh... y fue estuve practicando acá el mes de marzo del 2019

**Entrevistador:**

Perfecto

**Entrevistado:**

Fue un periodo muy corto de tiempo

**Entrevistador:**

Ok otras activi...

**Entrevistado:**

\_\_\_\_\_ por la lesión

**Entrevistador:**

Ah, ok. ¿Otras actividades físicas que realizó?

**Entrevistado:**

Eh... jugué al tenis, jugué al Rugby, eh... hice Taekwondo y Kunfu

**Entrevistador:**

Oh, perfecto. ¿Cuántas veces por semana realizabas la actividad?

**Entrevistado:**

En un principio 3 veces por semana, mmm... el primer mes básicamente mmm y después ya pase a ir todos los días directamente, pasó a ser 5 veces por semana bueno, todos los días menos los fines de semana. Mmm... el tema que yo venía de un periodo de inactividad bastante, bastante extendido entonces por temas del trabajo no podía ir al gimnasio y no podía hacer ninguna actividad entonces bueno, eh... decidí el año pasado empezar con una actividad física y se me dio por probar con crossfit eh... así que bueno, mmm fue por eso, empecé tres veces por semana y después lo subí a 5

**Entrevistador:**

Perfecto. ¿Por qué comenzaste a realizarla?

**Entrevistado:**

Básicamente fue un tema de... de salud de querer estar mejor, querer bajar de peso mmm... en su momento estaba pesando alrededor de 90 kilos y mido 1.80, \_\_\_\_\_ bueno, estaba bastante excedido. Eh... aproximadamente 8 kilos de lo que sería mi peso, este normal. Así que por un tema de salud decidí hacer actividad física

#### Mejora de calidad de vida

**Entrevistador:**

Perfecto. ¿Alguna vez se lesionó realizando la actividad?

**Entrevistado:**

Eh... haciendo crossfit, sí porque y por eso... por eso tuve que... tuve que dejarlo, y fue al poco tiempo de haber empezado, la verdad es que no duré mucho. Eh... porque bueno, la... la actividad te lleva a querer ir más seguido, aumentar la frecuencia del entrenamiento, y bueno... en un cuerpo que no venía entrenado como el mío, bueno... hizo que me lesione

**Entrevistador:**

Qué tipo de lesión...

**Entrevistado:**

*interrumpe*

**Entrevistador:**

¿Qué tipo de lesión sufriste?

**Entrevistado:**

Eh... fue un desgarre muscular mmm... en el músculo intercostal si no me equivoco

**Entrevistador:**

Ajá. ¿En la espalda?

**Entrevistado:**

No, en las costillas, sería justo entre...

**Entrevistador:**

Ah, intercostal, ah! Sí, sí, sí, en el musculo intercostal. Ah! ¿Eh... a quién recurrió cuando se lesionó?

**Entrevistado:**

Eh... fui a un... aun **traumatólogo** que no me supo eh... dar mucha este... mucha este... claridad, no me supo aclarar mucho qué tipo de lesión era, me hice unos estudios, me hicieron ecografías, me hicieron este... unas tomografías mmm... fue una lesión bastante difícil de ver hasta que me hicieron la ecografía, con la ecografía se puede ver mejor, no era algo súper grave pero sí es una lesión bastante molesta porque, bueno... te duele bastante y en todo movimiento eh... bueno, te molesta. Incluso me molestaba para dormir, cuando bueno, uno cuando esta acostado, se apoya sobre... justamente sobre esos músculos y entonces la presión hacía que me moleste mucho

**Se repite palabra**

**Rol del profesor**

**Entrevistador:**

Perfecto, cuando te lesionaste, ¿el instructor te ayudó? O, no te diste cuenta en ese momento, digamos como para decirle mirá, ¿me molesta acá o fuiste y le dijiste?

**Entrevistado:**

No, sí automáticamente me di cuenta de que me había lesionado porque básicamente, sentí que mm una especie... no sé... sentí la molestia al instante, el dolor y no pude continuar con la actividad, entonces bueno, directamente ahí paré y... y listo y ya le avisé \_\_\_\_\_ al instructor y justo fue hacia el fin de la clase y bueno, ya... terminó la clase y pues ahí no pude volver más.

**Rol del profesor**

**Entrevistador:**

Ajá. Cuando llegabas al gimnasio, ¿quién te indicaba los ejercicios que debías hacer?

**Entrevistado:**

Bueno, en el gimnasio hay varios instructores, mmm. y bueno... como es en todos los box de crossfit, hay muchos... muchas clases seguidas, creo que todas las horas hay... hay una clase, clases durante todo el día y van rotando los instructores, entonces bueno... eh... al llegar al gimnasio hay **un instructor para toda la gente**, eh... que suele ser bastante, y bueno... va enseñando los ejercicios y va conduciendo al grupo, digamos.

**Entrevistador:**

Ok. ¿Sabe usted qué es una planificación?

**Entrevistado:**

Eh...mira, asumo que es... la verdad no tengo la definición, pero se me hace que es algo más personalizado, una planificación del entrenamiento, pero hecha más a la medida de la persona supongo.

**Entrevistador:**

Mjm

**Entrevistado:**

No es el caso de crossfit, no es el caso de corssfit

**Entrevistador:**

¿Usted recibía una rutina personalizada en crossfit?

**Entrevistado:**

No, no, no por eso, por eso te digo que por lo que vos me decís, \_\_\_\_\_ apunta a una rutina personalizada, que justamente es algo, eh... para todos lo mismo y bueno obviamente cada uno va regulando eh... de acuerdo a su resistencia, a su físico, pero, pero bueno, la actividad es la misma para todos

#### **Rutina no personalizada**

**Entrevistador:**

Ah, ok. Perfecto. Mmm... su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

**Entrevistado:**

mmm... generalmente el primer mes estaba conociendo toda la \_\_\_\_\_ del ejercicio y las cuerdas de ahí se usan, cuántas pesas bueno hay distintos tipos de ejercicios que uno va haciendo y después \_\_\_\_\_ digamos la persona conoce la totalidad de ejercicios que se hacen en el lugar.

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas? ¿O solamente lo que varían son los ejercicios? O sea, los ejercicios que te van marcando, ¿vos notas que tienen una progresión? ¿O lo único que pasa es que varían para que no sea monótono, pero no van omo de manera progresiva?

**Entrevistado:**

Si digamos el ejercicio tiene una progresión en el sentido de que uno empieza con muy poco peso o sin peso muchas veces bueno dependiendo del ejercicio, ¿no? Pero hablando de los ejercicios de más de fuerza, si se quiere, bueno... van progresando van aumentando la intensidad, otro tipo de ejercicios este... ya que uno va ganando resistencia hay va llegando el ejercicio a un límite

**Entrevistador:**

¡Ah! Perfecto. ¿Bueno, como se siente o sentiste físicamente cuando realizabas la clase?

**Entrevistado:**

Al principio, obviamente **me costaba muchísimo**, al principio lo que tenía el crossfit es que quizá no llegás a terminar la... la totalidad de los ejercicios de la clase, es lo más probable es lo que pasa en casi todos los casos que la persona que, sobre todo gente que no viene entrenada y no... no viene haciendo actividad física y se... y comienza a hacer crossfit eh... bueno, las primeras clases, los primeros meses incluso puede no llegar a completar la totalidad de los ejercicios y terminan totalmente exhausto y al otro día obviamente te duele todo eh... pero a medida que va pasando el tiempo uno, como te dije anteriormente va agarrando... va agarrando resistencia, va agarrando fuerza eh... flexibilidad también eh... bueno, uno va pudiendo cumplir con los ejercicios de la clase completa o sea, completa toda la clase, todo el circuito, toda la actividad del día y al otro día tiene ganas de volver eh... bueno, es así

#### **Falta de descanso**

**Entrevistador:**

Aja...

**Entrevistado:**

Tiene como ese efecto, lo difícil es completar la clase, pero con el paso del tiempo uno se va sintiendo mejor y tiene ganas de hacer la actividad física

**Entrevistador:**

¿Perfecto... mmm... considera usted que se exigía demasiado? ¿En las clases? ¿O sea, vos sentías como que te estabas exigiendo muchísimo?

**Entrevistado:**

**Si**, digamos mmm... en mi caso particular mmm... yo suelo ser así con todas las cosas, entonces bueno... esto bueno era actividad física y yo no iba a empezar a entrenar ni nada, pero si trataba de... de llevar digamos, mi cuerpo al límite lo cual después me jugó en contra y ocasionó que me lesione

#### **Sobre exigencia**

**Entrevistador:**

Mjm...

**Entrevistado:**

Pero bueno, la clase te lleva un poco a eso. La clase, los compañeros te llevan a siempre superar el li... tu limite

**Entrevistador:**

Ajá

**Entrevistado:**

Siempre de buscar un poco más y esforzarse un poco más de lo que uno siente que puede en su momento

**Entrevistador:**

mmm... bueno con respecto a los WODS, bueno, los trabajos del día sienten que a veces se necesita más tiempo de descanso entre ejercicios? ¿O de... debería haber un descanso? ¿Entre ejercicios?

**Entrevistado:**

Yo, sí, yo entiendo que la rutina, bueno... el tipo de ejercicios, entrenamiento es ese, es justamente un ejercicio de alta intensidad, en... en un corto periodo de tiempo, entiendo que funciona así. Es probable que... yo opino que para una persona no entrenada como era yo en su momento, como soy yo, mmm... sí, quizás me sería útil un poco de descanso entre cada... cada entrenamiento...

**Entrevistador:**

Claro, adaptaciones digamos...

**Entrevistado:**

Sí

**Entrevistador:**

O sea, si vos te sentías cansado, descansabas, aunque el WOD no lo indicaba, ¿o sea o... o insistías?

**Entrevistado:**

Sí, no, no, si yo sentía que no podía, que no podía mas, este... frenaba en el sentido que no me sentía presionado por, por no poder completar el ejercicio. Supongo quizás le pasa a otra gente que va, se siente presionada y bueno... y va más allá del límite y se lesiona eh... bueno en mi caso, yo me lesioné, pero sin... sin estar cansado o sin sentirme mal, fue una cosa, fue

repentino, una molestia repentina que apareció y venía bien, venía sufriendo la verdad. Pero, pero sí, opino que para gente que recién comienza, sería útil tener más descansos.

**Entrevistador:**

Ajá. Supongamos que, no sé si habrás visto estas situaciones, yo te voy a... a hacer una suposición, ¿no?. ¿Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para hacer determinado ejercicio, mmm... vos se te dio por hacer lo mismo, porque el resto veías que por ahí levantaba más peso o... harías lo mismo o... o le consultarías al instructor antes de ir y agarrar más carga? ¿Por más que el resto eh... lo haga?

**Entrevistado:**

No, no. Bueno en mi caso, yo fui bastante cuidadoso con eso y bueno, consiente, sobre todo, uno no puede empezar de cero a querer levantar cien kilos. Entonces bueno, y en ese sentido también mmm... el instructor como hacía... hacía una división entre igual, la gente que ya venía entrenando y venía levantando este... más peso de lo que nosotros estábamos haciendo y bueno... en ese... en ese caso particular de levantamiento de pesas y eso, sí había como una separación de grupos en la clase y trabajábamos de manera independiente. En esos casos sí...

**Entrevistador:**

Ajá

**Entrevistado:**

Eh... fue bastante cuidado, de que todos hacían lo mismo y si uno se quería exceder con el peso, también le iban diciendo que se regule y era... se puede decir que era bastante cuidado en ese sentido

**Entrevistador:**

Mjm...

**Entrevistado:**

En el lugar que yo entrenaba

**Entrevistador:**

Ok. Mmm... sentías que había ejercicios muy exigentes para tu condición física? Apenas empezaste, pero bueno los ejercicios estaba ahí...

**Entrevistado:**

Sí...

**Entrevistador:**

Y había que hacerlos, pero vos notaste eso como que decías bueno... no sé si voy a poder *risa*.  
¿O sea, lo sentiste?

**Entrevistado:**

Sí por supuesto, por supuesto. Eran ejercicios, no sólo por la misma de ejercicios, sino por la... por la intensidad y por sostener ese ejercicio en la clase, durante una clase o durante un período largo de tiempo eh... bueno, sí, lógico, era claramente, fue un desafío y pues difícil para mí, viniendo de la inactividad total, entonces fue como un contraste muy, muy alto

**Entrevistador:**

Mjm. ¿Eh... te preparaste alguna vez para competencias? No *risa*

**Entrevistado:**

No, no para competencias no... *interrumpido*

**Entrevistador:**

Conocés sobre las competencias? ¿Qué opinas de las competencias? Pudiste ver ya sea por la tele o... o en el gimnasio

**Entrevistado:**

Sí, sí, sí pude ver justamente cuando entrenaba para ahí, justamente para el tema de la técnica y de aprender un poco más sobre los ejercicios y pues la disciplina en sí eh... sí, veía videos, veía las competencias...

**Entrevistador:**

Mjm

**Entrevistado:**

Pero no, nunca para, para competir ni nada, ni motivarme para competir, sino más que nada para ver la técnica de la gente que practica este... la disciplina

**Entrevistador:**

Emm... desea agregar algo más? Algo sobre el crossfit, no sé... ¿Que... querés agregar algo más? ¿Alguna opinión?

**Entrevistado:**

Sobre el crossfit no, lo que sí te puedo compartir es y quizá te sirva, es mi experiencia actual eh... bueno, eh... este año me plantíe lo mismo que el año pasado, que fue el año pasado, comienzo del año se propone de bajar de peso, estar mejor de salud. Bueno, el año pasado decidí hacerlo con crossfit, pasar de la nada a crossfit, bueno fue... bueno dio mal resultado, este, dure muy poco y me lesioné y después no volví a hacer actividad física en el año, o sea...

**Entrevistador:**

Ah! Ajá...

**Entrevistado:**

Entonces bueno, llegué a... llegué a diciembre que... nuevamente con los 90 kilos, nuevamente bueno... mal de salud en ese sentido, y bueno nuevamente me propuse empezar a mejorar la... el estado de salud, así que bueno, este año empecé a hacer bicicleta, primero para bajar unos kilos, no, no cargar tanto las rodillas que también tengo medio lesionadas y empecé a hacer entrenamiento funcional que digamos sería como entrarle otra vez al crossfit...

**Entrevistador:**

Claro

**Entrevistado:**

Y bueno, y ahora estoy haciendo ese entrenamiento y bueno ya bajé, bajé 5 kilos y está bien, digamos puedo mantener eh... la actividad, estoy yendo todos los días también, pero digamos otro tipo de actividad, donde hay más este... más descanso y el nivel de intensidad de los ejercicios también es *cortado*...

## Caso 18

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 12/2 /2017

HORA: 13:07

DURACION:

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: leila verónica Nahas

EDAD:34 caso 10

¿TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD o que la realizo? 1 año

Entrevistador: ¿Esto fue en que año más o menos?

Entrevistado:2016/2017 mediados de ambos años

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO:

Entrevistado: ¿Mientras realizaba la actividad?

Entrevistador: ¡No! En tu vida digamos, algún deporte

Entrevistado: Ah, natación, después gimnasia aeróbica, diferentes tipos de actividades dentro del gimnasio, musculación.

Entrevistador: ¡Perfecto! Bueno, con respecto a crossfit:

### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realizaba la actividad?

Entrevistado: Entre 4 y 5

Entrevistador: ¿Por qué comenzaste a realizarla?

Entrevistado: Por un conocido, un familiar que la realizaba

Entrevistador: ¿alguna vez se lesiono realizando la actividad?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Entrevistado: Eh, dolor en la zona lumbar, luego en la parte muscular tuve una lesión en la zona de los intercostales, en la zona de las costillas

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesiono?

Comentado [lm74]: recomendacion

Entrevistado: Ehhh, hay no me acuerdo, a un médico que me suministro analgésicos y reposo

Comentado [Im75]: repetición ( medico)

Entrevistador: ¿El instructor lo ayudo cuando se lesiono? O sea, le comentaste, ¿te dio alguna recomendación?

Entrevistado: Que suspendiera la actividad, y cuando me sintiera mejor íbamos a comenzar nuevamente, pero con menor carga

Comentado [Im76]: repetición ( carga)

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio, cuando llegabas ¿quién te indicaba los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: El profesor a cargo de la clase

Comentado [Im77]: papel del coach

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Usted en la actividad crossfit recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: Ehhh, una rutina general

Comentado [Im78]: papel del coach

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: Eh, em, realizamos la misma rutina, solamente que cada uno varía el peso, según, no sé, su grado de entrenamiento, si

Entrevistador: ¡Ajam!

Comentado [Im79]: autoadministración de cargas

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: Si, todos los días es una rutina distinta

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: Emmm, más que progreso, sentía que había, a ver decime la pregunta, a ver a que te referís

Entrevistador: Considera... (entrevistado interrumpe)..

Entrevistado: ¿Si era de menor a mayor?

Entrevistador: ¡Claro! Si vos notabas que los ejercicios se daban de manera progresiva o sea con el asar de las semanas si el trabajo progresaba.

Entrevistado: Ehhh, no sentía que quizás se manejaban los descansos entre ejercicios para no sobrecargar la misma zona o los mismos músculos, se cambiaban para mis los ejercicios usando los descansos.

Entrevistador: ¡Ajam!

Comentado [Im80]: trabajo no progresivo

Entrevistado: Mas que progresión de menor a mayor, más descansos.

Entrevistador: ¿Como te sentías físicamente cuando realizabas la clase?

Entrevistador: ¡Eh! ¡Excelente!

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exigía demasiado?

Entrevistado: Emmm, yo no, pero porque me sabía medir

Entrevistador: ¿había personas que vos notabas que sí?

Entrevistado: Emm, si algunas personas si

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesito o se necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Comentado [Im81]: sobreexigencia

Entrevistado: ¡Suspira!, no. Porque cada uno llegaba a hacer lo que podía a su tiempo

Entrevistador: Aja.

Comentado [Im82]: factor tiempo

Entrevistado: El tiempo lo manejaba la persona la rutina se acababa, se acababa todo, era hasta donde vos llegabas.

Entrevistador: O sea si te sentías cansada eh parabas, aunque el wod... interrumpe

Entrevistado: Si descansaba, paraba, si paraba hasta donde llegaba, terminaba cuando se terminaba el tiempo.

Entrevistador: Aja

Entrevistador: O sea cuanto más parabas, menos llegabas a hacer

Entrevistado: Claro porque el tiempo se te terminaba y vos no terminabas de hacer los ejercicios

Entrevistado: Si era hasta donde vos llegabas, no era hasta terminar la rutina, si no hasta terminar el tiempo.

Comentado [Im83]: factor tiempo

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio: ¿em em solías hacer lo mismo por ver que los demás tenían por ahí mas capacidad de manejar más peso? ¿O siempre preferías consultarle al instructor?

Entrevistado: Eh, siempre prefería consultar

Comentado [Im84]: papel del instructor

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios en la disciplina crossfit muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: Si, son ejercicios bastantes fuertes, son intensos, si.

Comentado [Im85]: ejercicios exigentes

Entrevistador: ¿usted se preparó para competencias?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Competiste?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competiciones?

Entrevistado: Eh eh, muy buenas porque te daban la posibilidad de anotarte en diferentes categorías, escaler que era con menos peso, menos exigencia, y la otra era rx que era ya un nivel más avanzado.

Entrevistador: ¿Te sentiste cómoda con esta entrevista? ¿quieres agregar algo más? ¿algo que te parezca?

Entrevistado: Eh, no que en realidad también depende del cuidado de cada uno, del cuidado que se tiene de si mismo, porque poder llegar a estar sobre estimulado y la adrenalina hacer que, si te exijas, pero depende también mucho de cada persona.

Entrevistador: ¡Perfecto! Muchas gracias

Entrevistado: De nada.

Comentado [lm86]: autoadministración de cargas, sobreexigencia

## Caso 19

DIA: 13/02/2020

HORA: 11.56

DURACION:

### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

EDAD: 28

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 3 AÑOS

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: Pilates, yoga, funcional

### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: Entre 2 y 3

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: Ehh porque me venían bien los horarios y la actividad era bastante dinámica que era lo que yo necesitaba.

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: si, varias veces, de hecho, eh el hombro, bueno, muñeca, un poco de todo

Entrevistador: aja ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: De primera instancia al coach después bueno me acercaba al centro médico

#### **Rol del profesor**

Entrevistador: o sea ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Entrevistado: Mínima si

#### **Rol del profesor**

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: El coach

#### **Rol del profesor**

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: Si

Entrevistador: eh ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: Mmm no

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: Exactamente

#### **Rutina no personalizada**

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: Eh sii

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas? O sea los ejercicios van en progresión o solo varían

Entrevistado: Solo varían el ejercicio solo vario

#### **Trabajo no progresivo**

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: Eh bien

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicio? O sea a veces sentís que lo necesitás

Depende el ejercicio si

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Si, paro

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor?

Entrevistado: Si, le consulto, bueno le voy midiendo con mi cuerpo

#### **Rol del profesor**

#### **Autoadministración de cargas**

Como que vos conoces tus limitaciones

Entrevistado: Tal cual

Entrevistador: Perfecto

Hace cualquier cosa por imitar al otro

#### **Sobre exigencia**

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Si, pero yo considero que no son para mí, ahí esta

O se no acatan

Si

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

No, no

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias? Las conoces

Si, pero no, considero

Es esta gente un don a parte por

Entrevistador: ¿Se sintió como con la entrevista? ¿Gusta agregar algo más?

Entrevistado: Si, si muy cómoda, y no nada. Gracias

## Caso 20

### ENTREVISTA A ALUMNOS QUE REALIZAN LAS PRACTICAS DE CROSSFIT

DIA: 13/2/2020

HORA: 19:12

DURACION:

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA: paula caso 12

EDAD: 34

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 4 años

¿OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZASTE?:

EH, SI NATACION, CORRER

BUENO AHÍ PASO A LAS PREGUNTAS...

### PREGUNTAS:

1. ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?  
3 veces por semana
2. ¿Por qué comenzaste a realizarla?  
Comencé a realizarla por una cuestión física, quería verme en forma  
¡Perfecto!
3. ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?  
Eh si, si me lesione
4. ¿Qué tipo de lesión sufrió?  
Ehhh, tuve lesión en las lumbares y rodilla
5. ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Primero recurrí al profesor que estaba dando la clase ( se oyen ladridos de perros)..., al médico.... Aja ( entrevistador)...

traumatólogo

6. ¿El instructor cuando se lesiono lo ayudo, le dio alguna recomendación?  
Ehhh, me pregunto donde sentía el dolor, y automáticamente acudí al medico

Comentado [1m87]: rol del profesor

Comentado [1m88]: repetición, medico

Comentado [1m89]: papel del profesor

Perfecto

7. Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

El profesor

Comentado [Im90]: rol del profesor

Interrumpe

Los ejercicios

Si si segui

Bueno los ejercicios están detallados en una pizarra cuando ingreso son los ejercicios que debo llevar a cabo

Comentado [Im91]: pizarra

perfecto

8. ¿Sabe usted que es una planificación?

Mmm, no

9. ¿Usted recibe una rutina personalizada en la disciplina crossfit?

No, no es personalizado

Comentado [Im92]: rutina no personalizada

10. ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Exactamente si

11. ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

12. Eh, si

13. ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las

semanas? O sea ¿se dan los ejercicios de manera progresiva o lo único que sucede es que varían los ejercicios?

Eh, varían

Aja, o sea que no hay un progreso de rutinas

Según si porque prácticamente hay por ahí, eh variados, varían algunos ejercicios, no todos son iguales

Comentado [Im93]: no comprende que es progresión del trabajo, trabajo no progresivo

14. ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Uffff, cansadisima

15. ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

si

16. ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

si

17. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Y depende, porque si quiero autoerigirme o superarme no descanso, depende el tiempo.

Comentado [Im94]: autoexigencia, factor tiempo

perfecto

18. Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿O antes de administrarse las cargas prefiere consultarle al instructor?

No, no prefiero consultarlas

19. ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Ehhh, puede ser, en cuanto al peso quizás

20. ¿usted se prepara para competencias?

no

21. ¿Qué opinión merecen dichas competencias?

La verdad eh visto si, pero no participó directamente

22. ¿se sintió cómoda con esta entrevista, desea agregar algo más?

Eh no, la verdad que muy conciso, así que, me parece perfecto

Bueno, muchas gracias.

¡De nada!

## Caso 21

DIA: 13/02/2020

HORA: 7.30

DURACION:

### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

Nombre: Dario

EDAD: 34 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: 3 años aproximadamente

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: jugar al futbol, hacer otro tipo de deportes

### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: 3 veces a la semana

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: porque me interesaba trabajar un poquito más lo que es la fuerza, trabajo en equipo y demás.

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Qué tipo de lesión sufrió?

Entrevistado: una lesión en la rodilla

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: avisé de inmediato al instructor y después al médico

Entrevistador: ¿El instructor lo ayudo cuando se lesionó?

Entrevistado: si, me dijo que deje de hacer la actividad y vaya a ver a un médico para ver que tipo de lesión tenía

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Comentado [Im95]: rol del coach

Entrevistado: los ejercicios están plasmados en una pizarra y nosotros tenemos que seguir la rutina

Comentado [Im96]: pizarra ( palabra que se repite)

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Entrevistado: si, si

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada en Crossfit?

Entrevistado: no, eh sigo la rutina que nos brinda el profesor ahí para todos

Comentado [Im97]: rutina no personalizada

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: exacto si

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: se va modificando, si va modificando e implementándose cada vez más

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas?

Entrevistado: si, a medida que pasan las semanas van aumentando, van progresando si

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase?

Entrevistado: a veces cuando cambiamos de rutina se nota el cansancio, va cambiando el cansancio.

Entrevistador: ¿Considera usted que a veces se exige demasiado?

Entrevistado: si sobre exigencia

Entrevistador: ¿Siente que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Entrevistado: si, a veces si, se siente.

Comentado [Im98]: sobre exigencia

Entrevistador: Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique?

Entrevistado: no, sigo porque sino después no llego al reloj digamos.

Entrevistador: Supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿le consulta al instructor antes de aumentar cargas?

Entrevistado: no, mayormente seguimos con el mismo peso, trabajamos con el mismo peso

Entrevistador: ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿usted se prepara para competencias?

Entrevistado: no

Entrevistador: ¿Qué opinión merecen dichas competencias? ¿las conoces?

Entrevistado: no, no las conozco por no haberme preparado nunca para eso, no podría contestarle porque no tengo conocimiento.

Entrevistador: ¿Gusta agregar algo más?

Entrevistado: no, me he sentido, y ha sido un gusto colaborar con la entrevista que nos ha hecho.

Entrevistador: gracias

## Caso 22

DIA: 13/02/2020

HORA: 10.47 pm

DURACION: 05.39

### DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

Nombre: Mailen

EDAD: 34 años

TIEMPO QUE LLEVA REALIZANDO LA ACTIVIDAD: la hizo por un año y ocho meses, actualmente no la practica

OTRAS ACTIVIDADES FISICAS QUE REALIZO: levantamiento de pesas

### PREGUNTAS:

Entrevistador: ¿Cuántas veces por semana realiza la actividad?

Entrevistado: Tres veces por semana

Entrevistador: ¿Por qué comenzó a realizarla?

Entrevistado: Porque quería cambiar un poco la actividad física que venía haciendo

Entrevistador: ¿alguna vez se lesionó realizando la actividad?

Entrevistado: Si, me agarró lumbalgia y tuve problemas cervicales.

Entrevistador: ¿A quién recurrió cuando se lesionó?

Entrevistado: Al instructor que estaba en la sala

Entrevistador: Ehh y ¿la ayudó cuando se lesionó? ¿Le dio alguna recomendación?

Entrevistado: Si, si él me asistió y al mismo momento llamaron al médico que estaba a cargo del sector de Crossfit

Entrevistador: Cuando llega al gimnasio: ¿quién le indica los ejercicios que debe hacer?

Entrevistado: El instructor

Entrevistador: ¿Sabe usted que es una planificación?

Comentado [Im99]: papel del coach

Comentado [Im100]: papel del coach

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Usted recibe una rutina personalizada?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿Realiza lo mismo que sus compañeros diariamente?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Su rutina de ejercicios cambia pasando las semanas?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Considera que las rutinas dadas van progresando con el pasar de las semanas? O sea, si bien las rutinas cambian todos los días que semana a semana van de manera progresiva entrenándote o solo cambian

Entrevistado: Van de manera progresiva

Entrevistador: ¿Como se siente físicamente cuando realiza la clase? ¿O se sintió cuando realizaba una clase de Crossfit?

Bien, pero lo que no me gustaba es que no es personalizada, todos hacemos lo mismo y los cuerpos son diferentes, los pesos tienen que ser diferentes para todos

Comentado [Im101]: rutina no personalizada

22. Aja, ¿Considera usted que a veces se exige demasiado? O ¿se exigía demasiado?

Si

23. ¿Sintió que a veces necesita más tiempo de descanso entre ejercicios?

Si

24. Si se siente cansado: ¿descansa, aunque su rutina del día no lo indique? Si es un por ejemplo por tiempo, solías descansar, aunque si ya no dabas más descansabas o...

Si

25. Eh.. supongamos que sus compañeros utilizan más peso para realizar un ejercicio y ese peso no es el indicado en la rutina: ¿usted haría lo mismo? ¿o prefiere consultarle al instructor las cargas?

No, yo consultaba o en su defecto las manejaba yo, ya que tenía conocimiento

Comentado [Im102]: rutina no personalizada

Comentado [Im103]: autoadministración de las cargas

Entrevistador: Ajá ¿te auto administrabas las cargas? ¿O sea, conocías tus limitaciones?

Entrevistado: Si, porque yo al realizar levantamiento de pesas conocía el manejo de los pesos libres.

Entrevistador: Y solías ver situaciones que tal vez había, había personas que por imitar lo que hacía el otro agarraban cualquier carga sin importar si inicio hace poco o demasiado

Tal cual, si si, había muchas personas que querían copiar lo que hacían otros y automáticamente se cansaban rápido o ya, no vuelven a la próxima clase porque ya están muy cansados o fatigados

Comentado [Im104]: autoadministración de las cargas

Entrevistador: Claro ¿Siente usted que hay ejercicios muy exigentes para su condición física en la actividad de Crossfit?

No

26. ¿usted se preparó para competir?

No, en crossfit no

27. ¿Qué opinión merecen dichas competiciones?

No, no las conozco, no, no sé como es el tema

Perfecto, ehh se sintió cómoda con esta entrevista, desea agregar algo más acerca de su experiencia en Crossfit, algo que me pueda contar

28. A mí lo que me gustaría que sea en Crossfit que sean grupos más reducidos, yo tuve la mala experiencia que todos los box\* walls\* que estuve eran grupos muy muy multitudinarios entonces, se perdía un poco la atención a los alumnos

Claro, más personalizados al ser tantos era como que

Y si, aunque tienen que ser grupos reducidos yo creo yo también siendo entrenadora, preparadora física grupos como máximo de 5 personas sino ya después se pierde... todo

Perfecto muchas gracias

Gracias

Comentado [Im105]: rutina no personalizada

“En mi carácter de estudiante de la carrera LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE, de la Universidad Abierta Interamericana, autorizo a que mi trabajo final sea publicado en el repositorio digital de la UAI, aceptando que los documentos allí consignados, sean de libre disponibilidad bajo las bases y condiciones que rigen para el uso de material bibliográfico de la biblioteca de la universidad”.