

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN  
ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA



23 de noviembre de 2021

### MESA 1\_Parte I

Procedimientos y metodología  
en la atención dietético-nutricional

### PONENCIA\_3



### Validación cualitativa de un cuestionario de consumo de alimentos, líquidos y suplementos para competiciones de resistencia

Rubén Jiménez-Alfageme<sup>1,2</sup>, M<sup>a</sup> Emilia Campodónico<sup>1</sup>, Miguel García-Jaén<sup>3</sup>, Isabel Sospedra<sup>2,4,\*</sup>, José Miguel Martínez-Sanz<sup>2,4</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Alicante, España. <sup>2</sup>Grupo de investigación en Alimentación y Nutrición (ALINUT), Universidad de Alicante, España. <sup>3</sup>Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas, Facultad de Educación, Universidad de Alicante, España. <sup>4</sup>Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Alicante, España.

\*[isospedra@ua.es](mailto:isospedra@ua.es)

**Introducción:** En los últimos años, los deportes de resistencia han ido creciendo en popularidad y cada vez son más las personas que disputan de forma *amateur*, recreativa o élite, media maraton, maraton, ultramaraton, competiciones de pruebas combinadas como triatlones, duatlones y demás variantes, donde el esfuerzo físico puede durar desde 2 hasta 24 horas<sup>1</sup>. Existen varios métodos para recabar información acerca de la ingesta habitual<sup>2</sup>, como son el cuestionario de frecuencia de alimentos, historia dietética, recordatorio 24 horas, pero hasta la fecha no existen cuestionarios validados que determinen la ingesta de bebidas, alimentos y suplementos que realizan los deportistas durante una competición de resistencia, salvo aquellos que han sido consensuados por diferentes equipos de investigación<sup>3,4,5</sup>. Por ello, el diseño y validación de este tipo de cuestionarios será de gran utilidad para

mejorar la investigación en esta población de manera precisa, ágil y económica.

**Objetivos:** Diseñar y realizar la validación interna de un cuestionario *on-line* para determinar el consumo de alimentos, líquidos y suplementos para competiciones de resistencia, así como la incidencia de problemas gastrointestinales y su relación con el consumo de algún nutriente, alimento o suplemento por parte de los deportistas.

**Metodología:** Estudio transversal descriptivo empleando la metodología cualitativa para el diseño y validación interna de un cuestionario *on-line* autoadministrable para cuantificar la ingesta de alimentos, bebidas y suplementos durante las competiciones deportivas de resistencia. El diseño y validación

se desarrolló en 3 fases: Fase 1 - búsqueda bibliografía; Fase 2 - grupos focales de dietistas-nutricionistas (D-N) y deportistas (n=32) para la generación de ítems; Fase 3 - validación interna mediante metodología Delphi<sup>6</sup> en la que se conformó un grupo de expertos de D-N y deportistas (n=14) que evaluaron la relevancia de los diferentes ítems del cuestionario. Las fases 2 y 3 se realizaron *on-line* para seguir las medidas de seguridad y protocolos sanitarios frente al COVID-19.

**Resultados:** Respecto a la fase 2 (grupos focales), una vez completado el análisis de los datos extraídos de las entrevistas (constitución de temáticas y codificación manual de las unidades narrativas) se obtuvieron una serie de resultados organizados y divididos en temáticas, metacódigos, códigos y subcódigos con sus correspondientes frecuencias de aparición, obteniendo en la mayoría de las temáticas porcentajes mayores al 50%. Estos resultados han sido ordenados y organizados en torno a las cuestiones de investigación permitiendo la generación de ítems para la formulación posterior de las preguntas que conformaron el cuestionario. En cuanto a la fase 3 (metodología Delphi), la mayoría de los ítems incluidos dentro de cada temática fueron valorados como relevantes con porcentajes desde un 87,96% para las preguntas referidas a datos sociodemográficos, un 89,89%, referido a datos deportivos, un 97,10%, para las preguntas relacionadas a la ingesta de alimentos líquidos y suplementos antes, durante y posterior al evento, un 98,14% para las preguntas referidas a los problemas gastrointestinales y, por último, con un 100% de respuestas afirmativas para incluir las preguntas relacionadas a la planificación de la prueba tal cual se mostró a los participantes de la encuesta enviada. En el caso de las preguntas consideradas como no relevantes, representaron en total menos del 20% en cada temática. Finalmente se conformó un cuestionario *on-line* de 49 preguntas divididas en 5 secciones (Datos demográficos; Datos deportivos; Ingesta de alimentos, líquidos y suplementos antes durante y posterior al evento; Problemas gastrointestinales; y Planificación de la prueba a nivel dietético-nutricional).

**Conclusiones:** A través de una perspectiva paradigmática cualitativa se pudo conocer la opinión de los D-N expertos y deportistas consultados dando lugar a la elaboración y

validación interna de un cuestionario *on-line* para determinar el consumo de alimentos, líquidos y suplementos para competiciones de resistencia, la incidencia de problemas gastrointestinales y su relación con el consumo de algún nutriente, alimento o suplemento. Se trata de una herramienta novedosa, de fácil aplicación y muy bajo coste cuya aplicación proporcionará información de interés en las investigaciones realizadas en deportistas de resistencia.

## conflicto de intereses

Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito. Esta propuesta científica forma parte de la tesis doctoral del primer autor.

## referencias

- (1) Jeukendrup AE. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *J Sports Sci.* 2011; 29(Suppl. 1): S91-9. doi: 10.1080/02640414.2011.610348. Epub 2011 Sep 15. PMID: 21916794.
- (2) Louise M. Burke, PhD. Métodos de evaluación de la dieta para el atleta: pros y contras de diferentes métodos. Febrero 2016.
- (3) Pfeiffer B, Stellingwerff T, Hodgson AB, Randell R, Pöttgen K, Res P, Jeukendrup AE. Nutritional intake and gastrointestinal problems during competitive endurance events. *Med Sci Sports Exerc.* 2012; 44(2): 344-51. doi: 10.1249/MSS.0b013e31822dc809. PMID: 21775906.
- (4) Gaskell SK, Snipe RMJ, Costa RJS. Test-Retest Reliability of a Modified Visual Analogue Scale Assessment Tool for Determining Incidence and Severity of Gastrointestinal Symptoms in Response to Exercise Stress. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019; 29(4): 411-9.
- (5) Jiménez Alfageme R, Aguirre López L, Mielgo-Ayuso J, Martínez-Sanz JM. Análisis de la ingesta nutricional en corredores de montaña durante una prueba deportiva. *Nutr Hosp.* 2021; 38(2): 321-7.
- (6) de Villiers MR, de Villiers PJT, Kent AP. The Delphi technique in health sciences education research. *Med Teach.* 2005; 27(7): 639-43. doi:10.1080/13611260500069947.

IV Congreso  
de Alimentación,  
Nutrición y Dietética.  
Nutrición personalizada  
y dietética de precisión.

