



## Diseño de dietas en profesionales del ejercicio físico y sus riesgos para la salud

### Diet design in physical exercise professionals and their health risks

Brian Johan Bustos-Viviescas<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Elizabeth Lizcano Rojas<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4589-2693>

Carlos Enrique García Yerena<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9973-552X>

Diego Fernando Polanco Bustos<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8990-625X>

John Alexander García Galviz<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0699-9348>

<sup>1</sup>Centro de Comercio y Servicios. SENA Regional Risaralda. Pereira, Colombia.

<sup>2</sup>Universidad de Pamplona. Cúcuta, Colombia.

<sup>3</sup>Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

\*Autor para correspondencia. Correo electrónico: [bjbustos@sena.edu.co](mailto:bjbustos@sena.edu.co)

Estimado Editor:

Es relevante destacar que el *fitness* ha experimentado un crecimiento significativo, pasando de ser pequeños gimnasios, a convertirse en una gran industria enfocada en el bienestar integral de las personas. En la actualidad, se reconoce su papel fundamental en el área de la salud pública.<sup>(1)</sup> Así mismo, es posible argumentar que la labor del entrenador personal ha adquirido un estatus de alta demanda dentro del ámbito de la práctica guiada de ejercicios; esto no se limita a entornos de gimnasios, debido a que también se evidencia en espacios públicos y privados, lo cual hace que esta profesión sea cada vez más solicitada por individuos que requieren apoyo personalizado en su búsqueda de un estilo de vida saludable y activo.<sup>(2)</sup>

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



Una situación muy frecuente, que puede incidir negativamente en el profesional del *fitness*, es que los clientes soliciten en su servicio actividades o funciones que estén fuera del alcance de su formación académica, como es el caso del asesoramiento nutricional, pues en el contexto en el que se encuentran estos trabajadores, la intervención en este tema se hace pertinente.<sup>(3)</sup> Esto se debe a que los clientes tienen expectativas de recibir orientación nutricional por parte de los entrenadores personales, sin embargo, estas expectativas pueden llevarlos a brindar una atención que va más allá de lo recomendado en términos de su alcance de práctica laboral,<sup>(4)</sup> esto se traduce en un riesgo para la industria del *fitness*, pues las intervenciones serían realizadas sin contar con la preparación requerida.<sup>(5)</sup>

Es indudable que, las habilidades y conocimientos de los profesionales del *fitness* representan un elemento clave en la generación de confianza de los proveedores de atención médica y otras partes involucradas en la implementación de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas.<sup>(6)</sup> Se ha evidenciado previamente que más de la mitad de los usuarios (58,3 %) prefieren los servicios de un entrenador que ofrezca asesoría nutricional, y está en algunos casos dirigida a la pérdida de grasa corporal (77,4 %), ganancia muscular (78,7 %) y nutrición clínica (51,9 %).<sup>(7)</sup>

Además, lo anterior pone en evidencia una problemática importante para la salud pública, desde la regulación del oficio de los profesionales del *fitness*, puesto que, existen “celos profesionales” entre entrenadores y nutricionistas; además, una amplia heterogeneidad en cuanto a las competencias nutricionales por parte de los entrenadores,<sup>(8)</sup> lo cual hace aún más evidente el limitado conocimiento total sobre nutrición y las relaciones dieta-enfermedad en entrenadores,<sup>(9)</sup> así como en la recomendación de suplementos deportivos.<sup>(10)</sup>

Es importante reconocer las fortalezas y limitaciones técnicas, racionales y científicas de los profesionales del ejercicio,<sup>(11)</sup> de igual forma, la pertinencia en cuanto a la colaboración interdisciplinar en el ámbito del *fitness*. El ejercicio físico es una necesidad actual, por tal motivo, se recomienda que los propietarios de gimnasios y centros de acondicionamiento físico, para evitar tener implicaciones directas entre las partes interesadas (usuario, entrenador, entre otros) contraten los servicios de profesionales en nutrición, para brindar talleres educativos en torno a comportamientos alimentarios saludables, pautas dietético-nutricionales, riesgos de la suplementación deportiva sin asesoría previa, entre otras, para concientizar a los usuarios y que no recaiga dicha “responsabilidad” en el entrenador.



Igualmente, a los profesionales del *fitness*, la estructuración de alianzas con profesionales en nutrición para no llevar a mala praxis, ejercicio ilegal de la profesión (nutricionistas) y comportamiento poco ético, al incluir prácticas más allá, para las cuales están debidamente formados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bratland-Sanda S, Vikøren Myhre TH, Tangen JO. Norwegian fitness industry: From bodybuilding to a public health partner. En: *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe*. Cham: Springer International Publishing; 2020. p. 327–47.
2. Silva JHD da, Silva AC, Triani F da S, Telles S de CC, Lüdorf SMA. Aspectos envolvidos na contratação e manutenção do personal trainer: capitais em jogo. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2022;44:e010321. DOI: 10.1590/rbce.44.e010321
3. Barnes K, Ball L, Desbrow B. Personal Trainer Perceptions of Providing Nutrition Care to Clients: A Qualitative Exploration. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2017a;27(2):186-193. DOI: 10.1123/ijsnem.2016-0141
4. Barnes K, Beach B, Ball L, Desbrow B. Clients expect nutrition care to be provided by personal trainers in Australia. *Nutr Diet*. 2019;76(4):421-427. DOI: 10.1111/1747-0080.12545
5. Barnes K, Ball L, Desbrow B. An International Comparison of Nutrition Education Standards, Occupational Standards and Scopes of Practice for Personal Trainers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2017b;27(6):507-519. DOI: 10.1123/ijsnem.2016-0329
6. Jankauskiene R. Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology*. 2018 [acceso: 04/07/2023];50(2):269-76. Disponible en: <https://hrcak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/5217>
7. Mitchell L, McKean M, O'Connor H, Prvan T, Slater G. Client experiences and confidence in nutrition advice delivered by registered exercise professionals. *J Sci Med Sport*. 2021;24(5):488–93. DOI: 10.1016/j.jsams.2020.09.018



8. Kiss A, Pfeiffer L, Popp J, Oláh J, Lakner Z. A Blind Man Leads a Blind Man? Personalised Nutrition-Related Attitudes, Knowledge and Behaviours of Fitness Trainers in Hungary. *Nutrients*. 2020; 12(3):663. DOI: 10.3390/nu12030663
9. McKean M, Mitchell L, O'Connor H, Prvan T, Slater G. Are exercise professionals fit to provide nutrition advice? An evaluation of general nutrition knowledge. *J Sci Med Sport*. 2019;22(3):264–8. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.08.018
10. Miragaia DAM, Trindade MNP, Pereira CAB. Qualifications and competence to prescribe dietary supplements: Perception of fitness instructors. *J Diet Suppl*. 2023;20(1):68–88. DOI: 10.1080/19390211.2021.1963025
11. Gray J. The hazards of a biomedical exercise paradigm: Exploring the Praxis of exercise professionals. *Philosophies*. 2019;4(3):54. DOI: 10.3390/philosophies4030054

### Conflictos de interés

Ninguno que declarar.

Recibido: 09/10/2023

Aprobado: 29/11/2023