

**PERCEPCIÓN DE LA INFLUENCIA DE LA SUPERVISIÓN TÉCNICA SOBRE EL
RENDIMIENTO FÍSICO EN PRACTICANTES DE CROSSFIT**
**PERCEPTION OF THE INFLUENCE OF TECHNICAL SUPERVISION ON PHYSICAL
PERFORMANCE IN CROSSFIT PRACTITIONERS**

Autores: ¹Aide Carolina Carcelén Cruz, ²Manuel Cristóbal Figueroa Bazán, ³Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y ⁴Camilo Andrés Miele Lavayen.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-7172-5964>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6919-2037>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-4076-2208>

¹E-mail de contacto: aide.carcelencruz3356@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: manuel.figueroabazan8480@upse.edu.ec

³E-mail de contacto: gxherdoiza@upse.edu.ec

⁴E-mail de contacto: cmieles3166@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 1 de Agosto del 2026.

Artículo revisado: 3 de Agosto del 2026.

Artículo aprobado: 3 de Agosto del 2026.

¹Estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad Híbrida de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad Híbrida de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

³Licenciada en Cultura Física, graduada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

⁴Licenciado en Entrenamiento Deportivo, graduado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo, graduado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre la supervisión técnica y el rendimiento físico en practicantes de CrossFit en la ciudad de Salinas, provincia de Santa Elena. El problema de investigación se centró en determinar cómo la presencia o ausencia de acompañamiento técnico influye en la percepción de seguridad, ejecución de ejercicios y mejora del rendimiento físico en esta disciplina de alta intensidad. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal. Se aplicó un método descriptivo y analítico, utilizando como técnica principal la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado en Google Forms, compuesto por preguntas cerradas. La población estuvo conformada por practicantes activos de CrossFit, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes se encuentra en el rango de 20 a 35 años, con predominio masculino y frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 días por semana. Se identificó que una parte

significativa de los practicantes no recibe supervisión técnica, aunque casi la totalidad considera fundamental la presencia de un entrenador. En conclusión, se determinó que la supervisión técnica constituye un factor clave para garantizar seguridad, mejorar la ejecución de los ejercicios y favorecer el rendimiento físico percibido. Asimismo, se evidenció que la constancia en la práctica es determinante para alcanzar mejoras en fuerza y resistencia, lo que confirma la importancia del acompañamiento profesional en el desarrollo del CrossFit.

Palabras clave: CrossFit, Supervisión técnica, Rendimiento físico, Entrenamiento funcional, Percepción de seguridad.

Abstract

The present study aimed to analyze the relationship between technical supervision and physical performance in CrossFit practitioners in the city of Salinas, province of Santa Elena. The research problem focused on determining how the presence or absence of technical guidance influences the perception of safety, exercise execution, and improvement of physical performance in this high-intensity

discipline. The study was conducted under a quantitative approach, with a non-experimental and cross-sectional design. A descriptive and analytical method was applied, using surveys as the main technique and a structured questionnaire in Google Forms as the instrument, composed of closed-ended questions. The population consisted of active CrossFit practitioners, selected through non-probabilistic convenience sampling. The results showed that most participants were between 20 and 35 years old, with a predominance of males and a training frequency of three to four days per week. It was identified that a significant proportion of practitioners did not receive technical supervision, although almost all considered the presence of a coach essential. In conclusion, technical supervision was determined to be a key factor in ensuring safety, improving exercise execution, and enhancing perceived physical performance. Likewise, training consistency was found to be decisive in achieving improvements in strength and endurance, confirming the importance of professional guidance in the development of CrossFit practice.

Keywords: CrossFit, Technical supervision, Physical performance, Functional training, Perception of safety.

Sumário

O presente estudo teve como propósito analisar a relação entre a supervisão técnica e o desempenho físico em praticantes de CrossFit na cidade de Salinas, província de Santa Elena. O problema de pesquisa concentrou-se em determinar como a presença ou ausência de acompanhamento técnico influencia a percepção de segurança, a execução dos exercícios e a melhoria do desempenho físico nesta disciplina de alta intensidade. A investigação foi desenvolvida sob uma abordagem quantitativa, com um desenho não experimental e transversal. Aplicou-se um método descritivo e analítico, utilizando como técnica principal a aplicação de questionários e como instrumento um formulário estruturado no Google Forms, composto por perguntas

fechadas. A população foi formada por praticantes ativos de CrossFit, selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes encontra-se na faixa etária de 20 a 35 anos, com predominância masculina e frequência de treinamento de três a quatro dias por semana. Identificou-se que uma parte significativa dos praticantes não recebe supervisão técnica, embora quase todos considerem fundamental a presença de um treinador. Em conclusão, determinou-se que a supervisão técnica constitui um fator essencial para garantir segurança, melhorar a execução dos exercícios e favorecer o desempenho físico percebido. Além disso, evidenciou-se que a constância na prática é determinante para alcançar melhorias em força e resistência, confirmando a importância do acompanhamento profissional no desenvolvimento do CrossFit.

Palavras-chave: CrossFit, Supervisão técnica, Desempenho físico, Treinamento funcional, Percepção de segurança.

Introducción

El CrossFit se ha consolidado en la última década como una de las disciplinas de entrenamiento funcional más difundidas a nivel internacional, caracterizada por la combinación de ejercicios de alta intensidad, fuerza y resistencia cardiovascular (Claudino et al., 2018). Su expansión ha sido notable en Norteamérica y Europa, donde se han desarrollado investigaciones orientadas a comprender las demandas fisiológicas y metodológicas de esta práctica deportiva (Zaykova et al., 2026). La literatura científica señala que el CrossFit exige elevados niveles de esfuerzo neuromuscular y metabólico, lo que hace indispensable una adecuada supervisión técnica para garantizar la correcta ejecución de los movimientos y prevenir errores biomecánicos (Martinho et al., 2024). En este sentido, el problema central radica en la necesidad de comprender cómo la calidad del

acompañamiento técnico influye en el rendimiento y la seguridad de los practicantes, especialmente en contextos donde la evidencia aún es limitada. Diversos estudios internacionales destacan que la orientación técnica y el control de cargas representan factores determinantes en el rendimiento físico (Mangine, 2022). Evidencian que el monitoreo de la intensidad y la retroalimentación del entrenador permiten mejorar el desempeño en sesiones multimodales, favoreciendo la adaptación fisiológica y la eficiencia del movimiento.

De igual manera, Meier et al. (2023) subrayan que los aspectos técnicos y metodológicos influyen directamente en los resultados deportivos, siendo la supervisión un componente esencial para alcanzar un rendimiento sostenible. Asimismo, investigaciones realizadas en Brasil y Estados Unidos han identificado que la ausencia de corrección postural incrementa el riesgo de lesiones en entrenamientos de alta intensidad, lo que refuerza la necesidad de contar con entrenadores capacitados que brinden seguimiento individualizado (Serafim et al., 2022).

En Latinoamérica, el CrossFit ha tenido un crecimiento sostenido en países como Brasil, México, Argentina y Chile, impulsando la creación de programas de formación para entrenadores y la profesionalización de los centros de entrenamiento (Souza et al., 2025). Iniciativas como KRS Performance han desarrollado metodologías basadas en evidencia científica que priorizan la técnica, el control de cargas y la salud articular, promoviendo un rendimiento sostenible y seguro (Wang et al., 2020). Asimismo, la Escuela de Coaches de Latinoamérica ha formado a más de 5.000 entrenadores en Argentina, Uruguay, Perú, Ecuador y Chile, destacando la importancia de

la capacitación técnica y metodológica para garantizar entrenamientos seguros y efectivos. La evidencia regional coincide en que la supervisión técnica no solo mejora el rendimiento físico, sino que también constituye un mecanismo de seguridad que permite adaptar los entrenamientos a las capacidades individuales, favoreciendo una práctica más inclusiva y sostenible.

En Ecuador, el CrossFit ha tenido un crecimiento progresivo en ciudades como Quito, Guayaquil y Salinas, con un aumento de centros especializados y la participación de jóvenes y adultos en programas de alta intensidad (Scharagrodsky, 2021). Sin embargo, no todos los espacios cuentan con el mismo nivel de acompañamiento técnico, lo que genera diferencias en la calidad de la práctica y en los resultados obtenidos. La evidencia nacional aún es limitada respecto a la influencia de la supervisión técnica en el rendimiento físico. En Salinas, por ejemplo, se observa una creciente participación de atletas aficionados y recreativos, pero también la necesidad de fortalecer la capacitación de entrenadores para garantizar la correcta ejecución de los movimientos y prevenir lesiones derivadas de la fatiga muscular o de errores biomecánicos (Rodríguez et al., 2022).

En este contexto, los aportes de Herdoiza y Paula (2026) resultan relevantes, al destacar que la planificación metodológica y la supervisión técnica son factores determinantes para un rendimiento sostenible en disciplinas de fuerza y alta intensidad. A pesar de los avances internacionales y regionales, persiste un vacío científico en el contexto ecuatoriano, donde aún no se ha estudiado de manera sistemática cómo la supervisión técnica influye en el rendimiento físico de los practicantes de CrossFit. Este vacío justifica la pertinencia de la presente investigación, que busca aportar evidencia local

y fortalecer la literatura académica sobre entrenamiento funcional. Además, desde una perspectiva social y pedagógica, el estudio contribuye a la prevención de lesiones, a la inclusión deportiva de jóvenes y adultos, y al mejoramiento de la formación profesional de entrenadores, generando beneficios tanto para la comunidad como para las instituciones educativas y deportivas. El objetivo de la presente investigación fue analizar la percepción de la influencia de la supervisión técnica sobre el rendimiento físico en practicantes de CrossFit en la ciudad de Salinas.

Materiales y Métodos

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que permitió recopilar datos numéricos sobre la supervisión técnica y el rendimiento físico de los practicantes de CrossFit, procesados mediante análisis estadísticos para identificar tendencias y percepciones. Se trató de un estudio descriptivo, desarrollado en centros de entrenamiento funcional de la ciudad de Salinas, donde se aplicaron encuestas a practicantes activos en un contexto real. Este diseño permitió caracterizar las percepciones de los participantes sin manipular variables, describiendo la relación entre supervisión técnica y rendimiento físico a partir de la información obtenida. El diseño fue no

experimental y transversal, pues las variables no fueron manipuladas, sino observadas tal como se presentan en la práctica, y la recolección de datos se realizó en un único momento del periodo de estudio.

La muestra estuvo conformada por 33 practicantes activos de CrossFit ($n = 33$), con edades comprendidas entre 20 y 35 años. Se observó un predominio masculino, aunque también participaron mujeres, reflejando una tendencia hacia la inclusión en deportes de alta intensidad. La mayoría de los encuestados reportó una frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 días por semana, lo que evidencia un compromiso constante con la disciplina. La técnica de recolección de datos fue la encuesta, aplicada a practicantes activos de centros de entrenamiento funcional en Salinas. El instrumento consistió en un cuestionario estructurado en Google Forms, compuesto por preguntas cerradas de opción múltiple, diseñado para medir la percepción sobre la supervisión técnica y el rendimiento físico. Asimismo, se evaluó la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.87, lo que indica una adecuada consistencia interna.

Tabla 1. Operaciones de variables.

Variable	Tipo	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Escala
Supervisión técnica	Independiente	Corrección técnica, acompañamiento del entrenador, retroalimentación y control de ejercicios	Corrección postural, explicación de ejercicios, seguimiento individual, orientación técnica, supervisión durante ejercicios funcionales	Encuesta aplicada mediante Google Forms	Ordinal
Rendimiento físico	Dependiente	Resistencia, fuerza, desempeño físico y percepción física	Mejoras físicas, cumplimiento de objetivos, sensación de rendimiento, resistencia durante entrenamientos, percepción de fatiga	Encuesta aplicada mediante Google Forms	Ordinal

Fuente: Elaboración propia.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y

transversal, orientado a analizar la relación entre la supervisión técnica y el rendimiento

físico en practicantes de CrossFit. Se aplicó un método descriptivo y analítico, que permitió caracterizar las variables y posteriormente interpretar sus posibles vínculos.

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, aplicada a practicantes activos de centros de entrenamiento funcional en Salinas. El instrumento consistió en un cuestionario estructurado en Google Forms, compuesto por preguntas cerradas de opción múltiple, diseñada para medir la percepción sobre la supervisión técnica y el rendimiento físico. El procedimiento incluyó la elaboración y validación del cuestionario, la selección de participantes según criterios de inclusión, la aplicación de encuestas presenciales y virtuales durante un mes, y la organización de datos en tablas y gráficos. El procesamiento y análisis se realizó con Google Forms, que facilitaron el cálculo de frecuencias y porcentajes, así como la representación gráfica de los resultados. El análisis se desarrolló con un enfoque descriptivo, destacando tendencias y percepciones sobre la supervisión técnica y su relación con el rendimiento físico.

La investigación respetó los principios éticos relacionados con la confidencialidad, privacidad y participación voluntaria de los participantes. Antes de la aplicación de las encuestas, los practicantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y el uso académico de la información recopilada. Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines investigativos y no se divulgará información personal de los participantes.

Resultados y Discusión

Después de un periodo de un mes de aplicación de encuestas a practicantes activos de CrossFit en la ciudad de Salinas, se obtuvieron los datos

necesarios para analizar la relación entre supervisión técnica y rendimiento físico.

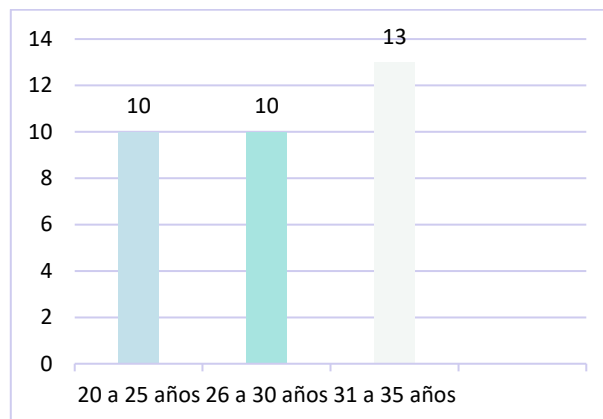


Figura 1. Edad del deportista que realiza CrossFit.

Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los practicantes se concentra en el rango de 20 a 35 años, con una distribución equilibrada entre los tres grupos analizados. Este resultado evidencia que el CrossFit es más atractivo para jóvenes y adultos jóvenes, etapa en la que se busca mejorar fuerza y resistencia (Ver figura 1). Investigaciones previas en Latinoamérica reportan un patrón similar, destacando que la disciplina es adoptada principalmente por adultos jóvenes debido a su capacidad funcional y motivación hacia entrenamientos de alta intensidad (Claudino et al., 2018).

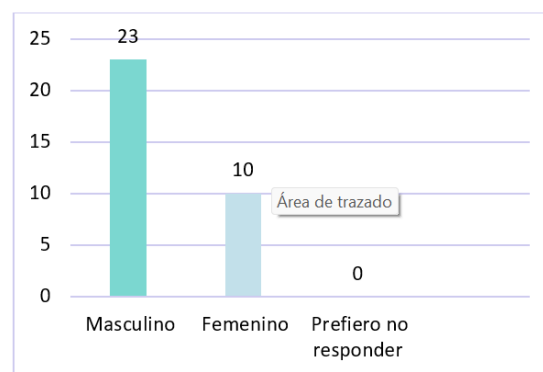


Figura 2. Sexo del deportista que realiza CrossFit.

Fuente: Elaboración propia.

Se observa un predominio masculino (23) frente al femenino (10). Aunque los hombres son mayoría, la presencia femenina refleja una tendencia creciente hacia la inclusión en deportes de alta intensidad (Ver figura 2). Estudios previos también señalan mayor participación masculina, pero con un incremento sostenido de mujeres en los últimos años (Souza et al., 2025). Esta diferencia puede atribuirse a factores culturales y sociales, aunque la promoción de programas inclusivos está favoreciendo la participación femenina en disciplinas como el CrossFit.

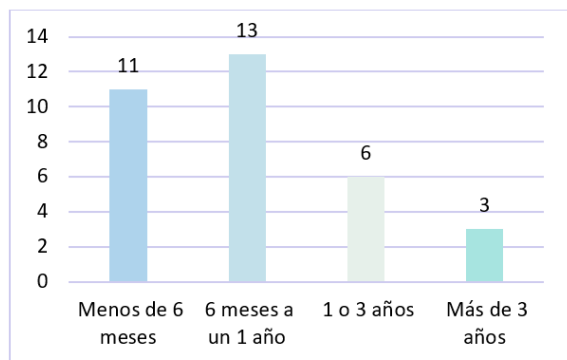


Figura 3. Tiempo que el deportista practica CrossFit.

Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los practicantes lleva entre 6 meses y 1 año de entrenamiento, seguido por quienes tienen menos de 6 meses. Este resultado refleja que la disciplina está en expansión en la ciudad, con un número importante de nuevos participantes (Ver figura 3). Investigaciones previas en Latinoamérica muestran un patrón similar, donde el CrossFit capta principalmente practicantes recientes debido a su carácter innovador y atractivo (Claudino et al., 2018). La novedad del programa y la búsqueda de mejoras rápidas en fuerza y resistencia explican esta tendencia. La mayor parte de los practicantes entrena entre 3 y 4 días por semana, seguido por quienes entrenan 5 a 6 días. Esto indica un compromiso constante con la disciplina, lo que

favorece la mejora del rendimiento físico (Ver figura 4).

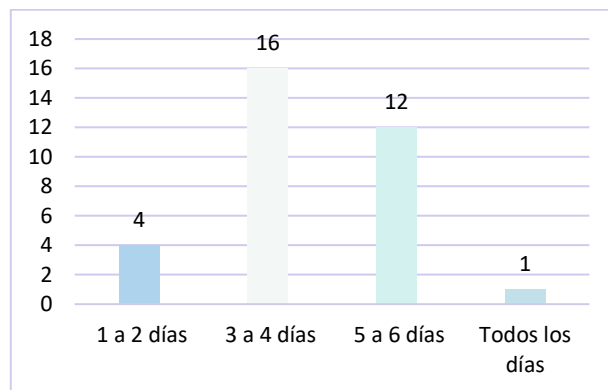


Figura 4. Frecuencia semanal de entrenamiento.

Fuente: Elaboración propia.

La literatura señala que una frecuencia de 3 a 5 días es óptima para obtener adaptaciones sin riesgo de sobre entrenamiento (Wang et al., 2020). La consistencia en la práctica explica la percepción de mejoras físicas reportadas por los participantes.

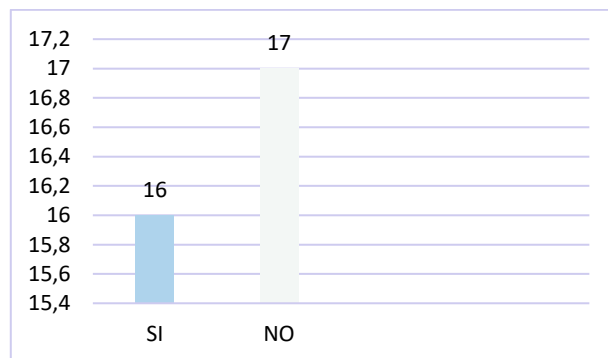


Figura 5. Recibe supervisión técnica por parte de un entrenador.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que 16 practicantes reciben supervisión técnica, mientras que 17 no. La ausencia de acompañamiento en más de la mitad de los casos representa un riesgo potencial de lesiones, dado que el CrossFit exige una ejecución correcta de movimientos complejos (Ver figura 5). Investigaciones

internacionales enfatizan que la supervisión técnica es un factor clave para la seguridad y el rendimiento en este tipo de entrenamientos (Claudino et al., 2018; Wang et al., 2020). La falta de entrenadores certificados o la alta demanda de practicantes puede explicar esta carencia, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la profesionalización en los centros de entrenamiento funcional.

Al comparar la percepción del rendimiento físico entre ambos grupos, se evidenció que los practicantes con supervisión técnica reportaron mayor seguridad en la ejecución de los movimientos, menor percepción de fatiga y un cumplimiento más consistente de sus objetivos de entrenamiento. En contraste, quienes no recibieron supervisión señalaron mayor dificultad para mantener la técnica correcta, mayor riesgo de lesiones y una menor sensación de progreso en fuerza y resistencia. Estos hallazgos coinciden con estudios que destacan la supervisión como un factor determinante para el rendimiento sostenible (Claudino et al., 2018; Wang et al., 2020), aunque difieren parcialmente (Paula, 2026), quien identificó mejoras en resistencia muscular incluso sin acompañamiento constante, lo que sugiere que la calidad del entrenamiento puede variar según el contexto y la experiencia previa del practicante.

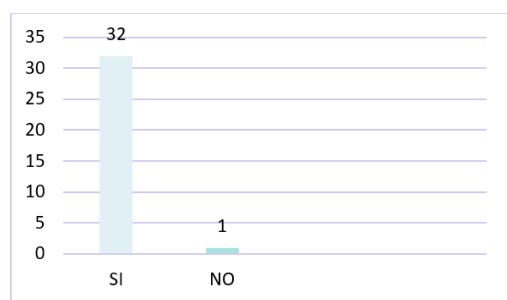


Figura 6. Importancia de presencia de un entrenador.

Fuente: Elaboración propia.

Casi la totalidad de los participantes (32 de 33) considera fundamental la presencia de un entrenador durante los entrenamientos. Este resultado refuerza la necesidad de contar con profesionales capacitados en los centros de CrossFit (Ver figura 6). Investigaciones previas destacan la supervisión como un factor clave para el rendimiento sostenible y la prevención de lesiones (Zaykova et al., 2026). La percepción positiva hacia el rol del entrenador se explica por la seguridad, la corrección técnica y la motivación que aporta durante las sesiones.

Los hallazgos de este estudio confirman que la supervisión técnica constituye un factor esencial para garantizar seguridad y mejorar el rendimiento físico percibido en practicantes de CrossFit. Esta conclusión coincide con investigaciones internacionales que destacan la importancia del acompañamiento profesional en la prevención de lesiones y en la optimización del desempeño (Claudino et al., 2018; Wang et al., 2020). En línea con estos resultados, Meier et al. (2023) señalan que la retroalimentación técnica y metodológica influye directamente en la eficiencia del movimiento y en la sostenibilidad del rendimiento deportivo.

Sin embargo, se observaron diferencias respecto a estudios como el de (Paula, 2026), donde se reportaron mejoras en resistencia muscular incluso sin supervisión constante. Esta discrepancia puede explicarse por factores contextuales, como la experiencia previa de los practicantes o la calidad de los programas de entrenamiento, lo que sugiere que la supervisión técnica no es el único determinante del rendimiento, aunque sí constituye un elemento crítico para garantizar seguridad y progresión adecuada. Asimismo, los resultados de este estudio evidencian que la constancia en la

práctica es determinante para alcanzar mejoras en fuerza y resistencia, lo que coincide con la literatura que recomienda una frecuencia de entrenamiento de tres a cinco días semanales para obtener adaptaciones fisiológicas sin riesgo de sobre entrenamiento (Wang et al., 2020).

No obstante, la ausencia de supervisión en más de la mitad de los casos refleja una debilidad en la profesionalización de los centros de entrenamiento en Salinas, lo que contrasta con experiencias en países como Brasil y Estados Unidos, donde la capacitación técnica ha sido priorizada para reducir riesgos de lesiones (Serafim et al., 2022). En síntesis, la discusión crítica permite establecer que los resultados de esta investigación se alinean con la mayoría de la evidencia internacional, pero también muestran particularidades del contexto ecuatoriano, donde la falta de supervisión técnica sigue siendo un desafío para garantizar entrenamientos seguros y efectivos.

Conclusiones

De los resultados obtenidos se concluye que la supervisión técnica en los entrenamientos de CrossFit no está presente en todos los casos, lo que evidencia una debilidad en la profesionalización de los centros de entrenamiento y un riesgo potencial de lesiones en la práctica de movimientos complejos. Asimismo, se determinó que el rendimiento físico percibido por los practicantes se relaciona directamente con la frecuencia de entrenamiento, siendo la constancia con tres a cuatro días de práctica semanal un factor determinante para alcanzar mejoras en fuerza y resistencia. Se confirmó también que los participantes que reciben supervisión técnica reportan mayor seguridad en la ejecución de los ejercicios y una percepción más clara de

progreso, lo que resalta la importancia del acompañamiento profesional en la práctica deportiva. Se identificó que la población practicante de CrossFit en Salinas está conformada principalmente por jóvenes adultos entre 20 y 35 años, con predominio masculino, aunque se observa una tendencia creciente de participación femenina, reflejando un proceso de inclusión en este deporte de alta intensidad.

Referencias Bibliográficas

- Baquerizo, V., & Paula, M. (2026). Efectos de un programa de CrossFit sobre la resistencia muscular en adultos jóvenes. *Ciencia y Educación*, 7(6.2), 31–38. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21268792>
- Claudino, J., Gabbett, T., Bourgeois, F., Souza, H. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit overview: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), Article 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
- Mangine, G., & Seay, T. (2022). Quantifying CrossFit®: Potential solutions for monitoring multimodal workloads and identifying training targets. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 949429. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.949429>
- Martinho, D., Rebelo, A., Gouveia, É., Field, A., Costa, R., Ribeiro, A., Casonatto, J., Amorim, C., & Sarmento, H. (2024). The physical demands and physiological responses to CrossFit®: A scoping review with evidence gap map and meta-correlation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, Article 196. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00986-3>
- Meier, N., Schlie, J., & Schmidt, A. (2023). CrossFit®: “Unknowable” or predictable?—A systematic review on predictors of CrossFit® performance. *Sports*, 11(6), Article 112. <https://doi.org/10.3390/sports11060112>
- Ribeiro, G., de Aguiar, R., Tramontin, A., Martins, E., & Caputo, F. (2024). Fatigue

and performance rates as decision-making criteria in pacing control during CrossFit®. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1274–1290.

<https://doi.org/10.1177/00315125241247858>

Rodríguez, M., García, P., Terrados, N., Crespo, I., Del Valle, M., & Olmedillas, H. (2022). Injury in CrossFit®: A systematic review of epidemiology and risk factors. *The Physician and Sportsmedicine*, 50(1), 3–10. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1864675>

Scharagrodsky, P., & Barreto, J. (2021). Enfoques, instituciones y expertos en una disciplina en crecimiento: El caso del XVI Congreso Panamericano de Educación Física, Ecuador 1997. *Revista Andina de Educación*, 5(1), Article 000512. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.5.1.2>

Schelbauer, F., Jaime, M., Moraes, L., Antualpa, K., & Lima, L. (2025). WOD Acadêmico: Análise da produção científica sobre o CrossFit. *Revista da ALESDE*, 17(2), 265–284.

<https://doi.org/10.5380/ra.v17i2.102412>

Schlegel, P. (2020). CrossFit® training strategies from the perspective of concurrent training: A systematic review. *Journal of*

Sports Science and Medicine, 19(4), 670–680.

Serafim, T., Maffulli, N., Migliorini, F., & Okubo, R. (2022). Epidemiology of high intensity functional training (HIFT) injuries in Brazil. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 17(1), Article 522. <https://doi.org/10.1186/s13018-022-03424-7>

Vélez, J., & Herdoiza, G. (2026). Modelo de periodización adaptada para reintegrar powerlifters con lesiones en la zona media. *Ciencia y Educación*, 7(2.2), 807–820. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19175663>

Zaykova, D., Dimitrova, A., Bonova, I., & Petrov, L. (2025). Assessment of the effect of a six-week CrossFit training program on body composition and functional capacity. *International Journal of Morphology*, 43(6), 2024–2031. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022025000602024>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Aide Carolina Carcelén Cruz, Manuel Cristóbal Figueroa Bazán, Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y Camilo Andrés Mieles Lavayen.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores.

Aide Carolina Carcelén Cruz: Conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito y revisión crítica del contenido científico, así como revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Manuel Cristóbal Figueroa Bazán: Curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos, elaboración de representaciones Figuras y visualización de los datos.

Geoconda Xiomara Herdoiza Morán: Conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito y revisión crítica del contenido científico, así como revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Camilo Andrés Mielés Lavayen: Conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito y revisión crítica del contenido científico, así como revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. Fue desarrollada con recursos propios de los autores. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

