

46

ANÁLISIS SOBRE LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LAS DEPORTISTAS

ANALYSIS ON THE PREVENTION OF EATING DISORDERS IN ATHLETES

Tannia Cristina Poveda Morales¹

E-mail: ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6497-9957>

Diego Freire Muñoz¹

E-mail: ua.subdecanaturafde@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2806-9662>

Silvia Bonilla Veloz¹

E-mail: ua.silviabonilla@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2377-3041>

Marcos Lalama Flores¹

E-mail: ua.marcoslalama@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-3574>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Poveda Morales, T. C., Freire Muñoz, D., & Bonilla Veloz, S., & Lalama Flores, M. L. (2021). Análisis sobre la prevención de trastornos alimentarios en las deportistas. *Revista Conrado*, 17(S2), 380-386.

RESUMEN

La prevención de trastornos alimentarios en las deportistas, se ha convertido en una de las temáticas investigativas en la actual coyuntura en la que se encuentra el mundo actual, es por ello que, el presente trabajo tuvo como objetivo realizar un análisis de la prevención de trastornos alimentarios en las deportistas. Para el estudio se utilizaron métodos teóricos, así como otros de carácter empíricos e instrumentos para la recolección tales como la encuesta y la observación, procesamiento e interpretación de la información y los matemáticos estadísticos, dentro de ellos la descriptiva e inferencial. Esta investigación es una valiosa herramienta para entrenadores y atletas, pues diagnostica el nivel de la prevención de trastornos alimentarios. Luego del análisis e interpretación de los resultados se hace evidente el nivel de factibilidad y funcionalidad de los mismos.

Palabras clave:

Prevención, trastornos alimentarios, deportistas.

ABSTRACT

The prevention of alimentary upsets in the sportswomen, you have become an one belonging to the investigating subject matters in the present-day juncture in which the world finds itself present-day, is it in than, the present work aimed at accomplishing an analysis of the prevention of alimentary upsets in the sportswomen. The empiricists and instruments for the anthology utilized theoretic methods themselves, as well as other ones of character such like the opinion poll for the study and the observation, processing and interpretation of the information and the statistical mathematicians within them, her descriptive and inferencial. This investigation is a valuable tool for trainers and athletes, because you diagnose the level of the prevention of alimentary upsets. Right after analysis and interpretation of the results becomes evident the level of feasibility and functionality of the same.

Keywords:

Prevención, trastornos alimentarios, deportistas.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) hacen referencia al conjunto de actitudes, comportamientos y estrategias asociados con una preocupación permanente por el peso y la imagen corporal. Esta posee consecuencias que pueden llegar a ser graves productos de los elevados índices de morbilidad, la cronificación del trastorno y la proliferación de casos subclínicos, especialmente entre adolescentes y figuras que aparecen en los medios de comunicación como actores, actrices presentadores de programas entre otros. Aspectos que han sido sistematizado por investigadores como March et al., (2006):

Estos originan cambios corporales, enfermedad adelgazante, traumatismo desfigurador, críticas sobre el cuerpo, incremento en la actividad física e inicio de una dieta, entre otros). Van a incidir en un sujeto con predisposición (anomalías genéticas, tipos de personalidad o rasgos de estos previos a la aparición del TCA, y socioculturales como el pertenecer a un grupo de riesgo como gimnasta, modelos o bailarinas,). Si esto persiste se debe a los factores mantenedores (consecuencias físicas y psíquicas de la inanición, cogniciones anoréxicas, interacción familiar y aislamiento social) (López et al., 2015), (Moreno & Alejandra, 2010).

Son numerosos los trastornos alimentarios en diferentes campos de actuación, dentro de ellos sobresalen: la bulimia y la anorexia nerviosa (AN) es un trastorno de la conducta alimentaria, caracterizado por una distorsión de la imagen corporal, llevando a una excesiva restricción de la ingesta alimentaria. Esto también ocurre en deportistas que se preparan para participar en diferentes competiciones de circuitos nacionales e internacionales. Son varios los especialistas de la comunidad científica internacional que coinciden con lo planteado con anterioridad dentro de ellos se encuentra la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La incidencia de los trastornos alimentarios es superior en grupos de población que están sometidos a una influencia sociocultural más intensa, lo que ocurre en todas aquellas personas que llevan a cabo actividades relacionadas con el cuerpo y que pueden requerir una imagen esbelta y de delgadez, criterios esgrimidos por Bardone-Cone, Wonderlich, Frost, Bulick, (March et al., 2006). Dentro de esta se encuentran los deportistas, que producto de algunos deportes donde el peso corporal es un requisito para poder practicarse adquieren mayor connotación (Tordera et al., 2003), (González & Leal, 2003).

Practicar activamente un deporte que exija estar muy delgadas, como la gimnasia, el ballet acuático, ciertas pruebas de atletismo (el medio fondo y el fondo) y el salto en

natación, entre otros, aumenta las posibilidades de enfermarse (Barba et al., 2001), (Leyva-Vázquez et al., 2020), (Teruel et al., 2018).

El deportista con trastornos de la conducta alimentaria es un miembro de una población especial con un problema específico al que pueden haber contribuido múltiples causas dentro de ellas sobresalen: la naturaleza de la disciplina deportiva, los reglamentos deportivos, la frecuencia de los entrenamientos, la carga de entrenamiento, la restricción alimentaria, la sub-cultura ligada a la disciplina deportiva, las lesiones, el sobreentrenamiento o el comportamiento del entrenador (Selvam, 2020), (Sariga & Uthayakumar 2020). Lo cual se encuentra en concordancia con autores como Toro et al.,(2004).

La mayoría de los autores consultados coinciden en argumentar que la prevención es una de las mejores medidas para evitar los trastornos alimentarios en los deportistas. Donde producto que los profesionales de actividad física al tener un rol docente educativo de encuentran en condiciones de accionar lo más temprano posible y así evitar la agudización de estos trastornos (Corona & Peralta, 2011), (Sancanuto et al., 2014), (Estupiñán Ricardo et al., 2021).

Donde se hace evidente la necesidad de profundizar en esta temática en la República del Ecuador, pues existen varios deportistas que o conocen las características y las formas de prevenir este trastorno, así como sus principales medidas.

Sobre la base de los argumentos anteriores esta investigación se orienta hacia realizar un diagnóstico del nivel de conocimiento de los deportistas sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios.

DESARROLLO

Para el desarrollo de la investigación se asume el paradigma crítico, se caracteriza este modelo en que es una investigación de grupo donde se integran las acciones de transformación con la capacitación y preparación de los sujetos para que sean capaces de dar solución a sus propios problemas. El investigador se vincula al grupo y se integra al mismo de forma tal que a la vez que se transforma la actitud del grupo, él también sufre esa transformación.

El tipo de investigación es descriptiva, transversal y no experimental, pues consiste en realizar un análisis de la prevención de trastornos alimentarios en los deportistas, en las situaciones actuales de su entrenamiento. Por lo que se realiza una valoración detallada tanto de su nivel de conocimiento sobre estos trastornos, como las medidas de prevención y la aplicación por parte de

los profesionales del entrenamiento deportivo y médicos (Ricardo et al., 2021), (Gómez et al., 2019).

Población y muestra

En la investigación tuvo como población 56 deportistas de la Federación de Manabí de Deportes categoría mayores, de ellos se selección como muestra 30, utilizando la técnica de tómbola. Estos incluyeron a deportistas de las siguientes disciplinas: deportes de combate 15, Atletismo 10, Gimnasia rítmica deportiva 5, todos con más de 10 años de experiencia y que han participado como mínimo en dos eventos nacionales de sus deportes.

Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información

Se utilizó la encuesta: la cual se aplicó a los deportistas de la Federación de Manabí de Deportes categoría mayores, que se preparan para diferentes eventos nacionales, esto tuvo como fin determinar el nivel de conocimiento sobre estos trastornos, como las medidas de prevención y la aplicación por parte de los profesionales del entrenamiento deportivo y médicos.

También, se les aplicó a un grupo de entrenadores para conocer si realizan una orientación preventiva a sus atletas sobre los principales trastornos alimentarios, durante la preparación para diferentes eventos nacionales de la República del Ecuador.

Se emplearan preguntas cerradas de tipo polifónicas, donde se le invita al deportista investigado que seleccione una de las dos opciones y luego si es positiva su respuesta debe mostrar algunos ejemplos del conocimiento adquirido sobre la temática. Para su tabulación se le atribuye un valor de dos si la respuesta es positiva y uno si es negativa.

Se realizó además, seis observaciones estructuradas, externa, directa y participante, aplicada a los deportistas durante la alimentación de las sesiones de entrenamiento deportivos.

Los análisis estadísticos se realizaron con el software SPSS v. 20 (SPSS Inc, Chicago, IL, *United States*). Los datos relativos a la estadística descriptiva se presentarán a continuación mediante la distribución de frecuencias. La estadística inferencial, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para conocer si existe relación en cada uno de los aspectos evaluados.

RESULTADOS

En este apartado se presentarán los resultados de la encuesta y la observación a diferentes sesiones de

entrenamiento, para ver si los entrenadores durante sus clases realizaban una orientación preventiva de los trastornos alimentarios a sus deportistas.

Para ello se analizaron tres indicadores, derivados del intercambio y talleres de socialización con investigadores de la temática, médicos, nutriólogos y entrenadores deportivos. Los que por consenso luego de 12 encuentros aprobaron los siguientes:

- Conocimiento sobre la prevención de los trastornos alimentarios
- Conocimiento sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios en diferentes deportes
- Orientación preventiva de los entrenadores sobre prevención de los trastornos alimentarios

A continuación se ilustran los resultados obtenidos en cada uno de ellos. En el indicador conocimiento sobre la prevención de los trastornos alimentarios, tal y como se refleja en la figura 1. Existen un número elevado de deportistas que señalaron la opción no (24 para el 80% de la muestra), lo cual denota que existe un bajo nivel de conocimiento de los atletas sobre los contenidos de este indicador, cuestión que demanda realizar investigaciones de mayor profundidad y orientadas a trasforma esta realidad. Pues solo 6 deportistas para el 20% conocen las formas de prevenir los trastornos alimentarios.

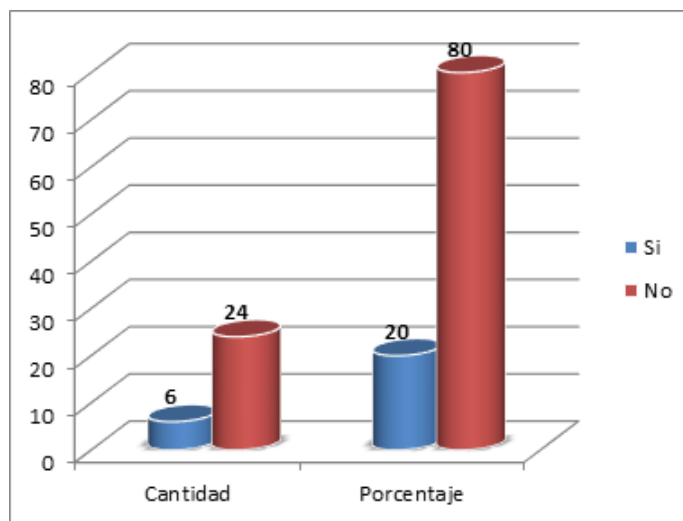


Figura 1. Resultados obtenidos en el indicador conocimiento sobre la prevención de los trastornos alimentarios

Referido al indicador conocimiento sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios en diferentes deportes. Estos resultados se visualizan en la figura 2.

Pues el mismo ilustra que solo tres deportistas para un 10% del total estudiado tienen conocimiento sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios. Por

su parte la mayoría de los deportistas investigados manifestaron que no las conocían (27 para un 90%). Cuestión que confirma la existencia de desconocimiento de los deportistas sobre los aspectos evaluados en este indicador.

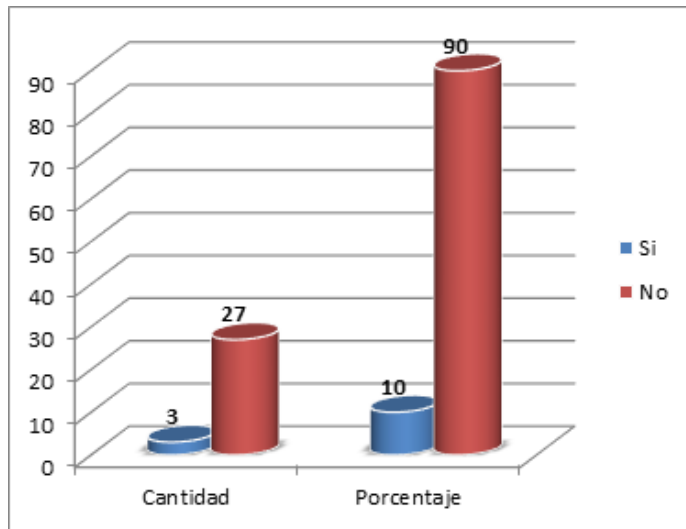


Figura 2. Resultados obtenidos en el indicador conocimiento sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios en diferentes deportes

Por otra parte, en el indicador orientación preventiva de los entrenadores sobre prevención de los trastornos alimentarios. Se hace evidente que son similares a los anteriores. Tal y como ilustra el gráfico 3 solo 1 deportista para un 3,4% del total de la muestra en estudio refirió que su entrenador le brinda información y lo orienta cómo evitar los trastornos alimentarios. Mientras que la mayoría 29 para un 96,6% manifestaron que no.

Lo que confirma los resultados anteriores pues el desconocimiento de los deportista sobre la temática en por una parte porque los entrenadores no ofrecen la orientación preventiva que requiere la temática. Por lo que hacia esta dirección se deben dirigir algunas acciones de orden educativas.

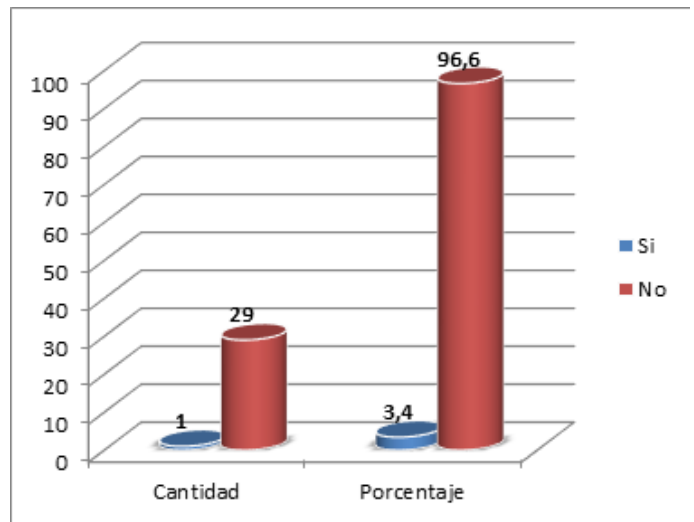


Figura 3 Resultados obtenidos en el indicador orientación preventiva de los entrenadores sobre prevención de los trastornos alimentarios

Resultados de la estadística inferencial

En aras de conocer el nivel de fiabilidad de los resultados se aplicó a cada uno de los indicadores y sus resultados la prueba de correlación de Pearson. En la tabla 1 se presenta la matriz de correlación entre las variables correspondientes a los tres indicadores seleccionados en el presente estudio. Se han calculado los coeficientes de correlación en todas las parejas de variables posibles del estudio. Éste análisis estadístico se ha realizado a partir de la prueba de Pearson, donde se consideraron resultados significativos en r , ($p < 0.000$) en los indicadores Conocimiento sobre la prevención de los trastornos alimentarios y conocimiento sobre las medidas de prevención de los trastornos alimentarios en diferentes deportes y no significativo de ($p < 0.043$).

Tabla 1 Resultados del coeficiente de correlación de Pearson. Fuente: procesado por el software SPSS v. 20 (SPSS Inc, Chicago, IL, *UnitedStates*)

Correlaciones				
		Conocimiento de trastornos alimentarios	Conocimiento de las medidas de prevención	Orientación de los entrenadores
Conocimiento de trastornos alimentarios	Correlación de Pearson	1	,667**	,371*
	Sig. (bilateral)	-	,000	,043
	N	30	30	30
Conocimiento de las medidas de prevención	Correlación de Pearson	,667**	1	,557**
	Sig. (bilateral)	,000	-	,001
	N	30	30	30
Orientación de los entrenadores	Correlación de Pearson	,371*	,557**	1
	Sig. (bilateral)	,043	,001	-
	N	30	30	30
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).				
*. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).				

Discusión de resultados

En este apartado se explanará la discusión de los resultados obtenidos en el estudio. Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica sobre la temática investigada. Donde se evidencia que existen algunos estudios antecedentes que serán debatidos posteriormente en esta misma sesión.

Es de resaltar los estudios de la *American Academy of Pediatrics* (2000) y (2002), donde se exponen incidencia especialmente elevada de los trastornos del comportamiento alimentario en el mundo deportivo. Y sus resultados coinciden con algunos de los mostrados en esta investigación. Pues esta elevada cifra de investigaciones coincide en plantear que existe algún nivel de desconocimiento sobre esta temática en deportistas y hasta en algunos entrenadores.

Es meritorio mencionar los trabajos de Camacho (2003) y Sancanuto et al., (2014) pues estos coinciden en revelar las principales pautas correctas de actuación para entrenadores en los trastornos alimentarios. Sus aportaciones son muy pertinentes para realizar investigaciones y se orientan hacia lograr una prevención de estos trastornos. Resultados que coinciden con los presentados en el apartado anterior.

Los investigadores González y Leal (2003) profundizaron en la necesidad de que los deportistas de alto rendimiento tengan un seguimiento regular que incluya una evaluación psicológica y nutricional. Esto se realiza con el fin de prevenir los trastornos alimentarios. Cuestión que es compartida en esta investigación.

Por otra parte, autores como Barba et al., (2001): consideran que el asesoramiento nutricional y la psicoterapia individual, puede resultar necesaria una terapia conductual, de grupo y familia de los atletas de alto rendimiento, pues existen desconocimiento sobre las medidas preventivas. Esta última idea también se reflejó en el apartado anterior de esta investigación. Pues se evidenció que a esta pregunta de la encuesta la mayoría de los deportistas manifestó no conocerlas.

Corona y Peralta (2011) realizaron una investigación sobre anorexia nerviosa y ejercicio físico. Donde realizó una revisión bibliográfica donde se describe que la prevención es una de las vías fundamentales para evitar lostrastornos alimentarios. Además, se hace evidente que los entrenadores desempeñan un rol protagónico en este sentido. Estos resultados también se evidenciaron en esta investigación, pues la falta de orientación de los entrenados fue una de las causas que conllevó al desconocimiento de las medidas preventivas.

En los programas de intervención en que se han combinado la educación en nutrición y prevención de los trastornos alimentarios, se ha puesto de manifiesto que tras la intervención mejoran los conocimientos nutricionales y disminuyen

las conductas alimentarias anómala. Esto es una de las propuestas que se derivan del análisis de la prevención de trastornos alimentarios en deportistas de la federación de Manabí de deportes.

También, es importante una adecuada educación de los entrenadores/as en pautas de comportamiento en lo referente a las exigencias dietéticas y en la sintomatología de estos trastornos, con el fin de detectar precozmente los casos que se puedan dar entre los deportistas. Aspectos que han sido sistematizados por Sancanuto et al., (2014) y que en los debates para la selección de los indicadores de este estudio por consenso la mayoría de los especialistas consultados coincidieron con estos resultados.

Existen programas de prevención de trastornos de la conducta alimentaria trabajando con entrenadores. Cuestión que coincide con la muestra seleccionada en esta investigación.

Como se puede observar la mayoría de las investigaciones consultadas coinciden con algunos de los resultados obtenidos en este estudio. Por lo que se sugiere continuar profundizando en esta temática, en aras de lograr transformar los resultados obtenidos en la presente investigación.

CONCLUSIONES

En el proceso de investigación, se obtuvieron resultados que en su análisis cualitativo y cuantitativo permitieron corroborar el cumplimiento del objetivo propuesto y arribar a las siguientes conclusiones:

La valoración de los referentes teóricos y metodológicos sobre la prevención de trastornos alimentarios en las deportistas, evidencia la necesidad de profundizar en investigaciones que permitan diagnosticar su estado actual en la práctica social. Como parte de la indagación teórica realizada se diseñaron un grupo de indicadores que permitieron el análisis de la prevención de trastornos alimentarios en las deportistas en la Federación de Manabí de Deportes categoría mayores.

La interpretación de los resultados, mediante el un análisis estadístico permite identificar el nivel de validez de los resultados obtenidos, pues los indicadores seleccionados poseen una fuerte correlación entre ellos, aspectos que contribuyen a darle consistencia y eficacia del análisis de la prevención de trastornos alimentarios en las deportistas en la Federación de Manabí de Deportes categoría mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barba, S. M., Alonso, N. G., Viñas, J. C., de la Morena, J. C., Gómez, R. G.-C., Sánchez, M. A., & Sánchez, R. O. (2001). Trastornos del comportamiento alimentario en una población de estudiantes de enseñanza media. *Atención Primaria*, 28(7), 463-467.
- Camacho, M. (2003). Prevención de los trastornos de la alimentación en el deporte. Conferencia impartida en el Máster en Dirección de Instalaciones y Organizaciones Deportivas, Instituto Nacional de Educación Física, Madrid,
- Corona, H. F., & Peralta, V. E. (2011). Prevención de conductas de riesgo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Estupiñán Ricardo, J., Mariscal Rosado, Z. M., Castro Pataron, E. K. & Vargas, V. Y. V. (2021). Measuring Legal and Socioeconomic Effect of the Declared Debtors Usign The AHP Technique in a Neutrosophic Framework. *Neutrosophic Sets and Systems*, 44, 357-366.
- Gómez, Y. M. G., Guerra, D. M. R., Castellanos, L. A. Z., & Piña, R. G. (2019). Análisis del emprendimiento comunitario en las actividades físico-terapéuticas desde la Universidad. Empleo de escala lingüística neutrosófica. *Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias Neutrosóficas*. 8(4), 43-52.
- González, F. S., & Leal, F. V. (2003). Conducta alimentaria y trastornos alimentarios en población femenina. *SEMERGEN-Medicina de Familia*, 29(4), 179-182.
- Leyva-Vázquez, M., Quiroz-Martínez, M. A., Portilla-Castell, Y., Hechavarría-Hernández, J. R., & González-Caballero, E. (2020). A new model for the selection of information technology project in a neutrosophic environment. *Neutrosophic Sets and Systems*, 32(1), 344-360.
- López, C. C., Raimann, T. X., & Gaete, M. V. (2015). Prevención de los trastornos de conducta alimentaria en la era de la obesidad: rol del clínico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 24-33.
- March, J., Suess, A., Prieto, M., Escudero, M., Nebot, M., Cabeza, E., & Pallicer, A. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria: opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. *Nutrición hospitalaria*, 21(1), 4-12.

- Moreno, G. M., & Alejandra, A. (2010). Higiene alimentaria para la prevención de trastornos digestivos infecciosos y por toxinas. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 21(5), 749-755.
- Ricardo, J. E., Menéndez, J. J. D., Arias, I. F. B., Bermúdez, J. M. M., & Lemus, N. M. (2021). Neutrosophic K-means for the analysis of earthquake data in Ecuador. *Neutrosophic Sets and Systems*, 44, 255-262.
- Sancanuto, C., Tébar, F. J., Jiménez-Rodríguez, D., & Hernández-Morante, J. J. (2014). Factores psicosociales en la diabetes mellitus tipo 1 y su relación con el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios en la infancia y la adolescencia. *Avances en Diabetología*, 30(5), 156-162.
- Sariga, A. & Uthayakumar, J. (2020). Type 2 Fuzzy Logic based Unequal Clustering algorithm for multi-hop wireless sensor networks. *International Journal of Wireless and Ad Hoc Communication*, 1(1) 33-46.
- Selvam, R. P. (2020). Performance of MAODV and ODMRP Routing Protocol for Group Communication in Mobile Ad Hoc Network. *International Journal of Wireless and Ad Hoc Communication*, 1(1) 26-32.
- Teruel, K. P., CedeñoCedeñ, J. C., Gavilanez, H. L., Diaz, C. B., & Vázquez, M. L. (2018). A framework for selecting cloud computing services based on consensus under single valued neutrosophic numbers. *Neutrosophic Sets and Systems*, 22, 38.
- Tordera, C. P., Arbona, C. B., & Rivera, R. B. (2003). Imagen corporal y restricción alimentaria en adolescentes. *Anales de Pediatría*, 58(3) 268-272.
- Toro, J., Galilea, B., Martínez-Mallén, E., Salamero, M., Capdevila, L., Marí, J., Mayolas, J., & Toro, E. (2004). Eating disorders in Spanish female athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 25, 1-8.