

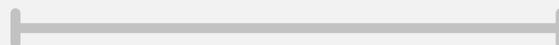
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Sofía Ailen Rodríguez

**¿CIERTOS PATRONES, CONDUCTAS Y CARACTERÍSTICAS
SON FACTORES DE RIESGOS PARA DESARROLLAR
TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN DEPORTISTAS?**

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



Citar como: Rodríguez SA. ¿Ciertos patrones, conductas y características son factores de riesgos para desarrollar trastornos alimenticios en deportistas? Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022

Agradecimientos

Son muchas las personas que han contribuido al proceso y conclusión de este trabajo. En primer lugar, quiero agradecer a mi familia y amigos por su paciencia, comprensión, cariño y aliento, día a día, desde el primer día de la carrera. Gracias a todos los que me ayudaron a divulgar mi cuestionario, para poder llevar a cabo esta investigación.

Gracias a mí tutora de tesis, la Licenciada Vanesa Rodriguez Garcia, la cual ha sido de gran importancia, en este proceso, gracias por su ayuda, orientación y comprensión.

Y, por encima de todo, quiero agradecer a mis padres y hermana. Ellos fueron quienes cada día confiaron y creyeron en mí; siempre dispuestos a acompañarme en todo momento. Gracias por el amor que me brindaron y fundamentalmente por la crianza que me dieron, para ser la persona que soy hoy.

Dedicatoria

A mi familia y todos mis seres queridos que me apoyaron y acompañaron durante este proceso de mi formación profesional.

Resumen

Hoy en día, los deportistas jóvenes adultos se ven condicionados por la preocupación de su imagen corporal, por la preocupación sobre el aumento de peso, la elección de los alimentos a consumir y como mostrarse en redes sociales para sentirse parte de la sociedad, es por eso que se realizó esta investigación.

En este trabajo se analizó a un grupo de 249 deportistas, de los cuales 177 eran mujeres, las cuales estaban activamente realizando actividad física, al menos 3 veces por semana, en la zona norte de la provincia de Buenos Aires, durante el mes de agosto y septiembre del año 2022.

El objetivo principal de la investigación fue identificar y analizar cuáles son los patrones, conductas y factores de riesgos para desarrollar trastornos de la alimentación en deportistas jóvenes adultos.

Los resultados que se obtuvieron fue que un 74% de los deportistas encuestados frecuentemente presenta emociones negativas por la preocupación de la imagen corporal y el miedo a aumentar de peso. Una pequeña parte de la muestra frecuentemente sigue dietas alimentarias especiales, consumen suplementos nutricionales o alimentos especiales, así sean para bajar de peso o para mejorar su apariencia física.

Palabras claves:

Actividades Recreativas; Anorexia; Ansiedad; Bulimia; Conducta Alimentaria; Crecimiento; Delgadez; Deportes; Ejercicio Físico; Enfermedad; Estado Nutricional; Factores de Riesgo; Hábitos; Imagen Corporal; Insatisfacción Corporal; Organización Mundial de la Salud; Perfeccionismo; Psicología; Riesgo; Salud; Salud Mental; Tiempo; Trastorno de la Conducta.

ÍNDICE

Índice: Tabla de contenido.

1. Introducción	pág. 1 a 2
2. Planteamiento del problema	pág. 3
2. 1. Hipotesis	pág. 3
2. 2. Objetivo general	pág. 3
2. 2. Objetivos específicos	pág. 3
1. Marco teorico	pág. 4 a 9
3. 1. Marco conceptual.....	pág. 4 a 6
3. 2. Estado del arte	pág. 6 a 9
4. Metodología	pág. 10
4. 1. Diseño de investigación	pág. 10
4. 2. Alcance de la investigación	pág. 10
5. Selección de la muestra	pág. 10
5. 1. Población	pág. 10
5. 2. Tipo de muestreo	pág. 10
5. 3. Muestra	pág. 10
6. Criterios	pág. 11
6. 1. Criterios de inclusión	pág. 11
6. 2. Criterios de exclusión.....	pág. 11
6. 3. Criterios de eliminación	pág. 11
7. Operacionalización de variables	pág. 12 a 17
7. 1. Variables sociodemograficas.....	pág. 12
7. 2. Variables de estudio	pág. 12 a 14
7. 3. Dimensión	pág. 15 a 16
8. Consideración metodológicas	pág. 17
9. Redacción y análisis de datos	pág. 18 a 34
8. 1. Resultados	pág. 18 a 34
9. Discusión	pág. 35
10. Conclusion	pág. 36
11. Referencias	pág. 37 a 41
12. Anexos	pág. 42
12.1. Anexo nº1: Consentimiento informado	pág. 42

12.2. Anexo nº2: Cuestionario del complejo de Adonis..... [pág. 43](#)
12.3. Anexo nº3: Autorización [pág. 47](#)

Índice de gráficos:

1. Gráfico N°1: Distribución de tipo de act. física de los deportistas [pág. 18](#)
2. Gráfico N°2: Cantidad de días de actividad física que realizan los deportistas por semana [pág. 19](#)
3. Gráfico N°3: Edad de inicio de actividad física de los deportistas encuestados..... [pág. 19](#)
4. Gráfico N°4: Porcentaje de deportistas que dedican tiempo preocupándose o pensando en su apariencia [pág. 20](#)
5. Gráfico N°5: Frecuencia de preocupación por apariencia física [pág. 21](#)
6. Gráfico N°6 Tiempo que dedican los deportistas en actividades de aseo para mejorar su apariencia física [pág. 22](#)
7. Gráfico N°7: Tiempo en minutos al día de realización de actividad física para mejorar la apariencia física. [pág. 23](#)
8. Gráfico N°8: Ingresos económicos que son destinados por los deportistas a mejorar su apariencia. [pág. 24](#)
9. Gráfico N°9: Frecuencia en la cual los deportistas se ven afectados por la realización de actividades para mejorar su apariencia física, afectando sus relaciones sociales. [pág. 25](#)
10. Gráfico N°10: Frecuencia en la cual la vida sexual de los deportistas se ha visto afectada por sus preocupaciones por su apariencia física..... [pág. 25](#)
11. Gráfico N°11: Cantidad de deportistas que han evitado concurrir a lugares públicos, para evitar ser vistos por otras personas, debido a sus preocupaciones..... [pág. 27](#)
12. Gráfico N°12: Cantidad de deportistas que han consumido drogas legales o ilegales para mejorar su apariencia. [pág. 27](#)
13. Gráfico N°13: Frecuencia con la cual los deportistas han tomado medidas extremas para mejorar o cambiar su apariencia física [pág. 28](#)
14. Gráfico N°14: Satisfacción de los deportistas con su cuerpo [pág. 29](#)
15. Gráfico N°15: Comparación de emociones sobre la satisfacción de los deportistas hombres y mujeres con su cuerpo [pág. 29](#)

- 16.Gráfico N°16:** Frecuencia con la que se pesas los deportistas [pág. 30](#)
- 17.Gráfico N°17:** Cantidad de deportistas que sienten culpa o se arrepienten por comer mucho. [pág. 30](#)
- 18.Gráfico N°18:** Preocupación por las calorías que contienen los alimentos consumidos por los deportistas. [pág. 31](#)
- 19.Gráfico N°19:** Cantidad de deportistas que evitar consumir alimentos altamente calóricos. [pág. 32](#)
- 20.Gráfico N°20:** Salteo de comidas, luego de una ing. excesiva [pág. 32](#)
- 21.Gráfico N°21:** Emociones de los deportistas sobre los comentarios de otras personas de sobre su cuerpo. [pág. 33](#)
- 22.Gráfico N°22:** Preocupación de los deportistas por el aumento de peso, frente a situaciones donde no puedan realizar actividad física [pág. 34](#)

Índice de tablas:

- 1. Tabla N°1:** Frecuencia de preocupación por apariencia física [pág. 21](#)
- 2. Tabla N°2:** Frecuencia de realización de dietas, consumo de alimentos especiales o suplementos deportivos [pág. 23](#)
- 3. Tabla N°3:** Cantidad de deportistas que han visto comprometidas sus actividades laborales o estudiantiles por su preocupación por su apariencia física.... [pág. 26](#)
- 4. Tabla N°4:** Cantidad de deportistas que siguen dietas para disminuir su peso corporal o mejorar su apariencia física. [pág. 34](#)

Tema:

Trastornos alimenticios en deportistas.

Subtema:

Características, patrones, conductas y factores de riesgos para desarrollar trastornos alimenticios en deportistas.

Problema:

¿Cuáles son los patrones, conductas y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de alimentación en deportistas de entre 18 y 50 años, de la provincia de Buenos Aires?

INTRODUCCIÓN

Trastornos alimenticios en deportistas:

Los **trastornos alimenticios** se definen como afecciones clínicas extremas, causadas por preocupaciones por el peso, relacionadas con las conductas alimentarias, pueden afectar a hombres y mujeres, de cualquier edad, mayormente jóvenes. Los trastornos más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el comer compulsivamente. Todos estos trastornos ocasionan problemas emocionales y conductuales que pueden afectar negativamente la salud, tanto psicológicamente como físicamente.(1)

Los **deportistas** se definen como personas que practican actividad física moderadamente o diariamente. Los deportistas regulares tienen como propósito mantener un buen estado de salud, mejorar su calidad de vida. Los deportistas amateur o de élite además del buen estado de salud, tienen como propósito el logro de resultados.(2)

El 8 de septiembre del año 2008 fue sancionada la ley nacional N° 26.396 de Prevención y Control de Trastornos Alimentarios, la cual comprende la investigación de sus causas, diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades. Pero las personas que padecen de estos trastornos alimentarios, se encuentran desprotegidos, ya que muchas obras sociales no cubren los tratamientos necesarios (3). En el año 2019, se propuso modificar esta ley, para centrarse en la totalidad de la enfermedad, reconocerlas como enfermedades psico-sociales y asumir su gravedad, entre otras cuestiones fundamentales (4).

Los trastornos alimentarios afectan a más de 70 millones de personas en el mundo y es una de las enfermedades mentales de más alta mortalidad (5).

Un estudio en la ciudad de Buenos Aires a 1158 adolescentes mostró que 1,6% de los hombres padece de estos trastornos, el 30% de los adolescentes encuestados se consideraba “gordo”, estas cifras demuestran que existe una distorsión de la imagen corporal.(6)

En otro estudio realizado por la Universidad Nacional del Noroeste sobre conductas alimentarias de riesgo, aplicado a 1175 estudiantes de 12 a 18 años, de escuelas secundarias públicas determinó que el 62% de las mujeres

presenta trastornos de la conducta alimentaria, un 31% presenta alto riesgo de padecerlas y los varones un 11%. Y hay una pequeña, pero creciente relación entre el bajo nivel socioeconómico y las conductas alimentarias de riesgo. (7)

En cuanto a estudios recientes podemos encontrar un estudio publicado por la Facultad de Ingeniería y Tecnología, de Misiones en el año 2021, por el licenciado en Nutrición Sena, donde habla de que un 22% de los deportistas estudiados presenta algún tipo de trastorno alimentario, se estudió el estrés y la ansiedad de la práctica deportiva (8).

En otro un estudio publicado en la Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios en el año 2010, por licenciadas de la psicología de la Universidad de Buenos Aires y miembros del CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas), hablan sobre el aumento de la incidencia y prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, determinaron que el 20,8% de mujeres y el 5,8% de hombres presentaban riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (9).

Además, en un estudio publicado por la Facultad de Psicología, de la Universidad de Buenos Aires, en el año 2020, por Varela De Oliveira, Lara se habla de la aparición de estas alteraciones alimentarias en niños de edad escolar. Se llevó a cabo con niños escolarizados en la ciudad de B.A., de entre 10 y 13 años de edad, de los cuales, un 30% presenta riesgo de trastornos alimentarios (10).

Por último en un estudio publicado por ISalud, en el año 2019, por la licenciada en nutrición Brito, se habla de que un 96% de las jugadoras adolescentes estudiadas presentan riesgo de desarrollar algún tipo de trastorno alimentario.(10)

Hasta el momento no se han evidenciados estudios similares que hayan llevado a cabo información precisa acerca de cuáles son las conductas, patrones y factores de riesgo para desarrollar trastornos alimenticios en deportistas, por este motivo es que se lleva a cabo esta investigación, con el objetivo de indagar, analizar y evaluar las características, conductas y patrones alimentarios y psicológicos de los deportistas profesionales y amateur, de la zona norte de la provincia de Buenos Aires.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hipótesis:

Las malas conductas alimentarias y la imagen corporal distorsionada podrían ser factores de riesgos para el desarrollo de trastornos alimentarios en deportistas.

Objetivo general:

Identificar y analizar cuáles son los patrones, conductas y factores de riesgos para desarrollar trastornos de la alimentación en deportistas jóvenes adultos que viven en la zona norte de la provincia de Buenos Aires, durante el mes de agosto y septiembre del año 2022.

Objetivos específicos:

1. Identificar las preocupaciones por la apariencia de los deportistas.
2. Determinar la frecuencia de emociones negativas por la apariencia propia y miedo a aumentar de peso de los deportistas.
3. Determinar la cantidad de deportistas que frecuentemente siguen dietas alimentarias especiales, consumen suplementos nutricionales o alimentos especiales.
4. Determinar la cantidad de deportistas que destinan gran parte de sus ingresos económicos para mejorar su apariencia.
5. Describir cómo las actividades para mejorar la apariencia física interfieren en las relaciones sociales o comprometen la carrera y trabajo en los deportistas.
6. Determinar la cantidad de deportistas que su vida sexual se ve afectada por su apariencia.
7. Determinar la cantidad de deportistas que han consumido drogas (legales o ilegales) o han llegado a tomar medidas extremas para ayudar a mejorar su apariencia.

MARCO TEÓRICO

1. MARCO CONCEPTUAL:

1. 1. Patrones.

Los **patrones** de conducta son una serie de comportamientos adquiridos por personas que viven en una determinada sociedad. Son una serie de reacciones y formas de pensar frente a determinadas situaciones o momentos de la vida. Estas conductas pueden ser adquiridas gracias a la experiencia o por la convivencia con miembros de la familia y/o sociedad (11).

Hay diferentes patrones conductuales, como por ejemplo los patrones de conducta negativa o destructivos que son aquellos patrones que se caracterizan por no corresponder a las normas de una sociedad, causando daño a uno o varios individuos. También están los patrones de conducta constructivos que son patrones que nos llevan a tener conductas apropiadas a una determinada situación y ayudan al crecimiento de la persona. Gracias a los patrones conductuales podemos diferenciarnos entre las personas, porque cada persona actuaría de manera diferente ante ciertas situaciones o eventos, teniendo en cuenta sus patrones conductuales adquiridos en su entorno (11).

1. 2. Conductas.

La **conducta** y el comportamiento son acciones con motivación personal, es algo que se da de manera instantánea, automática gracias a los valores, culturas, creencias adquiridas por cada individuo (12).

Es la modalidad de un individuo con la que se comporta en diferentes situaciones o eventos de la vida. Se diferencian por tres tipos, la conducta agresiva, que es cuando un individuo disfruta tener la razón, sentimiento de poder o tiene la capacidad de humillar a los demás. Está la conducta pasiva, que caracteriza al individuo como una persona tímida, la cual oculta sus sentimientos, tiene sensación de inseguridad e inferioridad. Por último está la conducta asertiva, que es un individuo comprometido con sus promesas, reconoce sus defectos, hace sentir bien al otro y consigue las metas propuestas (13).

1. 3. Factores de riesgo.

La palabra “**riesgo**” es muy antigua, se puede definir como la posibilidad de perder algo o alguien, tener un resultado no deseado, negativo o peligroso.(14)

El Diccionario de la Lengua Española remite la palabra “riesgo” del antigua vocablo “resgar”, “cortar”, que a su vez se origina del latín. Hay otras definiciones que se refieren a la probabilidad de ocurrencia de un evento dado, la probabilidad de un resultado no favorable.(14)

Ahora cuando hablamos de “**factor de riesgo**” nos referimos a cualquier característica o circunstancia que se pueda detectar de una persona, con la probabilidad de estar expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido o dañino para su salud. Se los puede agrupar en un conjunto de factores, los cuales en el proceso de salud-enfermedad pueden desencadenar, provocar o no, diferentes complicaciones en la salud del propio individuo. (14)

1. 4. Trastornos alimenticios.

Los **trastornos alimenticios** son desviaciones de la conducta que afectan a la salud mental y al comportamiento alimentario de una persona, poniendo en peligro su salud (15).

Hay diferentes trastornos alimenticios, unos caracterizados porque una persona come en exceso y otra porque no come lo suficiente para mantenerse sana y saludable.(16)

Dentro de estos trastornos podemos encontrar la anorexia, la bulimia y compulsión para comer. Las mujeres, sobre todo en edad joven, son las más propensas a sufrir este tipo de problemas de salud, pero en los últimos años se ha incrementado el número de hombres que también se ven afectados por esta problemática (16).

1. 5. Deportistas.

Los **deportistas** son personas que practican algún tipo de deporte, ya sea por afición o profesionalmente, según la Real Academia Española. (17)

Ahora, se entiende por “deporte” a la práctica de un ejercicio físico que sea regulado y competitivo. Como lo define la Real Academia Española, el

deporte puede ser recreativo, profesional o para mejorar la salud (17). Entre ellos los más destacados son el fútbol, basquet, hockey, voley, entre muchos más.

El “deporte” es toda actividad física donde se ven involucradas reglas y normas que se deben desempeñar dentro de un espacio o área delimitada (campo de juego, cancha), está asociada a la competitividad (18).

Ahora cuando hablamos de **actividad física**, la OMS (Organización Mundial de la Salud) lo define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, donde hay un consumo de energía. Hace referencia a todo movimiento, incluido caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, actividades recreativas y juegos. La actividad física tanto moderada como intensa, tiene un gran beneficio, que es mejorar la salud. La OMS recomienda realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos. (19)

El ejercicio *aeróbico*, se conoce como “de resistencia” o “cardiovascular”, donde hay mayor liberación de energía. Es cuando los músculos del cuerpo se mueven de una manera rítmica durante un periodo de tiempo largo. Hay un incremento en el consumo de oxígeno, por parte del cuerpo, gracias al aumento del ritmo de la respiración y de la frecuencia cardíaca. Se puede realizar en diferentes escalas de intensidad como “moderadamente intensa” y “vigorosamente intensas”. Este tipo de ejercicio o actividad, mejora la capacidad respiratoria, entre otras cosas importantes. Algunos ejemplos pueden ser: caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.(20)

El ejercicio anaeróbico, puede ser ejercicio de fuerza y/o de potencia, los cuales mejoran el tamaño, la fuerza y la potencia de los músculos. Son ejercicios de alta intensidad que se realizan en corta duración, desde segundos a pocos minutos. Algunos ejemplos de este ejercicio pueden ser levantamiento de pesas, ejercicios de cinta, sentadillas, abdominales, entre muchos otros. (20)

1. ESTADO DEL ARTE:

2. 1. Antecedentes:

Podemos encontrar estudios recientes como por ejemplo, un estudio publicado por la Facultad de Ingeniería y Tecnología, Universidad de la Cuenca del Plata, de la Ciudad de Posadas, Misiones en el año 2021, por Sena, Carlos Alberto, licenciado en Nutrición, donde habla de que un 22% de los deportistas estudiados presenta algún tipo de trastorno alimentario, se estudió el estrés y la ansiedad de la práctica deportiva. Los resultados fueron que 2 de cada 3 de los deportistas con TCA padecen ansiedad moderada. Se comprobó que un 60% de los deportistas que padecen algún trastorno de la conducta, presentan imagen corporal distorsionada. Para la realización de este estudio se utilizaron diferentes encuestas, como encuestas de prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo, entre otras. (21)

En un estudio publicado en la Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios en el año 2010, por G. Rutzstein, B. Murawski*, L. Elizathe y M. Luz Scappatura, licenciadas en psicología en la UBA y miembros del CONICET. Hablan sobre el aumento de la incidencia y prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, determinaron que el 20,8% de la muestra total de mujeres y el 5,8% de la muestra total de hombres presentaban riesgo de desarrollar TCA (trastornos de la conducta alimentaria). (22)

Se utilizaron instrumentos de medición como el "*Cuestionario sociodemográfico y de sintomatología específica de trastornos de la conducta alimentaria.*" el cual fue diseñado especialmente para esta investigación, fue utilizado para recolectar información como edad, altura, peso actual, nivel de escolaridad, composición de la familia, hábitos alimentarios, dietas, entre otras cosas. Otro de los instrumentos de medición que se utilizó fue "*Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2).*" Es un cuestionario que evalúa la presencia de síntomas que se asocian con los trastornos de la conducta alimentaria y es un cribado para detectar a personas de riesgo. Se utilizó el "*Contour Drawing Rating Scale (CDRS)*" (Thompson & Gray, 1995)." Y la "*Entrevista diagnóstica semiestructurada.*" que está basada en el "*Eating Disorder Examination (EDE)*" (Fairburn & Cooper, 1993)."(22)

Según un estudio publicado por la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, en el año 2020, por Varela De Oliveira, Iara. En el cual habla de que según los datos epidemiológicos de los trastornos en la alimentación se ha observado la aparición de estas alteraciones en niños de edad escolar. El estudio realizado se llevó a cabo con niños escolarizados en la ciudad de Buenos Aires, de entre 10 y 13 años de edad. Un 30% de los niños estudiados presenta riesgo de trastornos alimentarios, no se hallaron diferencias entre ambos sexos. Este estudio exploró la asociación entre el riesgo de trastornos alimentarios y burlas, la cual fue positiva.(10)

Para la realización del mismo, se utilizaron instrumentos como el *“Cuestionario sociodemográfico y de factores asociados a los trastornos alimentarios”*, que fue repartido a los niños y padres involucrados en el estudio, con el fin de obtener información como sexo, edad, peso, nivel de escolaridad, entre otros datos. El instrumento *“Test de Actitudes Alimentarias para Niño”* (ChEAT), el cual se trata de una escala autoadministrada de 26 ítems que permite evaluar hábitos y actitudes relacionados con la alimentación y la imagen corporal en niños. El instrumento *“Child/adolescent Version of the Silhouette Rating Scale”* es una escala gráfica de siluetas la cual evalúa la imagen corporal y la diferencia entre el cuerpo que el sujeto desea tener y la imagen corporal que cree tener. Y por último, también se utilizó el instrumento *“Perception of teasing scale”* el cual es un cuestionario que evalúa la experiencia del sujeto en cuestión, de haber sufrido burlas por su peso, capacidades o habilidades. Estos instrumentos llevaron a la conclusión de que un 42% de los niños estudiados, presentan insatisfacción con la imagen corporal, lo cual suele asociarse con una conducta alimentaria disfuncional en los niños. Y también se pudo observar una asociación positiva entre la disconformidad de la imagen corporal y las burlas sufridas por los niños, cuando hay mayor cantidad de burlas, hay mayor preocupación por su peso y/o imagen corporal. (10)

Según un estudio publicado por la Facultad ISalud, Ciudad de Buenos Aires, en el año 2019, por Brito, Ailén Daniela, licenciada en nutrición, habla de que un 96% de las jugadoras adolescentes estudiadas presentan riesgo de

desarrollar algún tipo de trastorno alimentario. Se tuvo en cuenta el estado nutricional de las jugadoras, el cual fue evaluado con el protocolo establecido por la Sociedad Internacional para el Avance de Cineantropometría (ISAK). También se tuvo en cuenta la ingesta de hidratos de carbono, para el cual se les pidió que hagan un recordatorio de 24 hs. mediante el programa de SARA, se les explicó las distintas porciones de alimentos a través de un manual de modelos visuales e imágenes. Se les preguntó por el horario de ingestas, bebidas y formas de cocción.(22)

Se utilizó un cuestionario, para evaluar los trastornos de la conducta alimentaria, el “Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria-2” (sus siglas en inglés son EDI-2) el cual evalúa los síntomas que acompañan a la anorexia y la bulimia, evalúa actitudes, conductas relacionadas con la comida, el peso, rasgos psicológicos que son relevantes en los TCA, entre otros puntos importantes. Con estos datos analizados, se obtuvo que un 38% de las jugadoras investigadas presenta una obsesión por la delgadez, un 31% desconfianza personal, un 24% insatisfacción corporal y un 22% presenta perfeccionismo. (23)

METODOLOGÍA

Diseño de investigación:

No experimental, transversal.

Alcance de la investigación:

Descriptivo.

SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Población:

Jóvenes y adultos que están activamente realizando actividad física, en los meses de agosto y septiembre, del año 2022, en Argentina.

Tipo de muestreo:

No probabilístico, por conveniencia y bola de nieve.

Muestra:

Hombres y mujeres de entre 18 y 50 años de edad, que están activamente realizando actividad física, incluyendo las actividades aeróbicas (correr, nadar, deportes), actividades anaerobias (de fortalecimiento muscular, gimnasio) y actividad física de resistencia, más de 3 hs semanales, en los meses de agosto y septiembre, del año 2022, en la zona norte de Buenos Aires.

CRITERIOS

Criterios de inclusión:

- Sexo femenino y masculino.
- Mujeres y hombres de entre 18 y 50 años de edad.
- Activamente realizando actividad física aeróbica, anaeróbica y de resistencia.
- Frecuencia semanal de por lo menos 3 hs de actividad física aeróbica moderada.
- Residentes de la zona norte de Buenos Aires.

Criterios de exclusión:

- Jóvenes y adultos que hayan sufrido una fractura recientemente.
- Jóvenes y adultos que tengan un diagnóstico de enfermedad neurológica o discapacidad.
- Jóvenes y adultos extranjeros que se hayan mudado en los últimos dos meses, a la zona norte de buenos aires.

Criterios de eliminación:

- Datos faltantes en el cuestionario.
- Datos no legibles.
- Datos contradictorios.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Sociodemográficas				
Edad	Tiempo que ha vivido una persona contando desde su nacimiento, hasta el momento del estudio, expresado en años. (24)	Cuantitativa discreta	Edad en años	Cuestionario de elaboración propia
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos. El término "género" se refiere a la identidad sexual de la persona, psicológica y socialmente asumida. (25)	Cualitativa dicotómica o policotómica	Femenino	Cuestionario de elaboración propia
			Masculino	
			Otro	

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
De estudio				
Tipo de actividad física	Hace referencia a todo movimiento producido por los músculos esqueléticos, donde se produce un consumo de energía. Dentro de la actividad física se incluyen actividades aeróbicas, fortalecimiento muscular, de equilibrio, de flexibilidad, entre otras. (26)	Cualitativa nominal	Aeróbica	Cuestionario de elaboración propia
			Anaeróbica	
			Ambas	
Preocupaciones por la imagen corporal	La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente. (27)	Cuantitativa discreta	<30 minutos	Cuestionario del complejo de Adonis
			30 a 60 minutos	
			>60 minutos	

Emociones negativas	Son aquellas emociones que pueden producir un malestar psicológico o de desagrado. (28)	Cualitativa dicotómica	Nunca o raramente	Cuestionario del complejo de Adonis
			Algunas veces	
			Frecuentemente	
Concurrencia a lugares públicos	El espacio público es el lugar que está abierto a toda la sociedad, como piscinas, plazas, boliches, colegios, etc. (29)	Cualitativa dicotómica	Nunca o raramente	Cuestionario del complejo de Adonis
			Algunas veces	
			Frecuentemente	
Dietas, alimentos o suplementos consumidos	Las dietas son aquellas donde hay control, restricción o regulación de la cantidad y tipos de alimentos o suplementos que consume una persona. (30)	Cualitativa nominal	Nunca o raramente	Cuestionario del complejo de Adonis
			Algunas veces	
			Frecuentemente	
Ingresos económicos dedicados a la apariencia	Los ingresos económicos es aquella ganancia que se recibe por un bien o servicio, con un cobro monetario. Son destinados a actividades para mejorar la apariencia. Como por ejemplo: productos para el pelo, suplementos deportivos, etc. (31)	Cualitativa ordinal	Cantidad insignificante	Cuestionario del complejo de Adonis
			Cantidad sustancial	
			Cantidad significativa	
	Son un conjunto de interacciones entre dos o más personas, o dos o más grupos de personas. según		Nunca o raramente	
			Algunas veces	

Relaciones sociales	... normas o culturas. Se hace referencia a la frecuencia con las actividades para mejorar la apariencia interfiere en las relaciones sociales de los deportistas. (32)	Cualitativa nominal	Frecuentemente	Cuestionario del complejo de Adonis
Vida sexual	Es la capacidad física de dar y recibir placer sexual. También hay pensamientos y sentimientos acerca de la imagen corporal. (33)	Cualitativa nominal	Nunca o raramente	Cuestionario del complejo de Adonis
			Algunas veces	
			Frecuentemente	
Drogas	Son sustancias que, introducidas en el organismo, provocan una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central de una persona y puede crear dependencia, psicológica, física o ambas. Pueden ser legales o ilegales. (34)	Cualitativa policotómica	Nunca	Cuestionario del complejo de Adonis
			Drogas legales	
			Otras sustancias	
Medidas extremas	Es el punto donde se toma una decisión o acción extrema, como última opción. (35)	Cualitativa policotómica	Nunca o raramente	Cuestionario del complejo de Adonis
			Algunas veces	
			Frecuentemente	

DIMENSIÓN	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Percepción de la imagen corporal	Aspectos perceptivos	Hay alteraciones en la percepción, pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones. (28)	Cuantitativa discreta	Cantidad de personas que se sienten conformes con su imagen corporal.	Cuestionario del complejo de Adonis
	Aspectos cognitivos afectivos	Hay actitudes, sentimientos, pensamientos, de su cuerpo que desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, etc. (28)		Cantidad de personas que no se preocupan por su imagen corporal.	
	Aspectos conductuales	Hay conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, su camuflaje, etc. (28)		Cantidad de personas que no se sienten conformes con su imagen corporal.	
Hábitos alimentarios	Dietas para bajar de peso	Es el control o regulación de la cantidad y calidad de los alimentos consumidos por una persona. (31)	Cualitativa dicotómica o policotómica	Si	Cuestionario de elaboración propia
				No	
				Raramente	
	Suplementos deportivos	Son alimentos o bebidas, que se consumen con el fin de aumentar la musculatura, perder peso o mejorar la resistencia. (36)	Cualitativa nominal	Protein Bar	Cuestionario de elaboración propia
				Geles energéticos o de hidratación	
				Bebidas deportivas o isotónicas	
				Leche "Protein"	
Otros					
No consumo					

Consumo de drogas	Drogas legales e ilegales	<p><u>Legales:</u> Son aquellas sustancias con efectos psicoactivos que las cuales están permitidas, no siendo su uso penado por ley a pesar de conocerse sus posibles efectos. (37)</p> <p><u>Ilegales:</u> Son aquellas que no son recetadas por un médico ni adquiridas en una farmacia.(37)</p>	Cualitativa Nominal	Suplementos deportivos	Cuestionario de elaboración propia
				Anabolizantes o esteroides	
				Androstenediona	
				Hormona de crecimiento	
				Eritropoyetina (EPO)	
				Diuréticos	
				Estimulantes	
				Otras	
				Ninguna	

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Características:

Los datos recolectados se obtuvieron a través de un cuestionario de elaboración propia de Google Forms. En el mes de agosto del año 2022, se realizó una prueba piloto, en la cual se envió el cuestionario a 5 personas de entre 18 y 50 años de edad, que estuvieran activamente realizando actividad física. Luego de obtener estos resultados, se analizaron y se realizaron las modificaciones necesarias.

El cuestionario final se divulgó durante los meses de agosto y septiembre del año 2022, en la zona norte de la provincia de Buenos Aires, a hombres y mujeres de entre 18 y 50 años de edad, que están activamente realizando actividad física, incluyendo las actividades aeróbicas (correr, nadar, deportes), actividades anaerobias (de fortalecimiento muscular, gimnasio) y actividad física de resistencia, más de 3 horas semanales. El mismo se divulgó mediante redes sociales como Twitter, WhatsApp, Facebook, Instagram y a personas concurrentes a clubes deportivos y centros de entrenamientos como gimnasios de la zona norte de Buenos Aires, se utilizó un código QR para compartir el cuestionario y de esta forma, facilitar su divulgación.

Participaron de este cuestionario familiares, amigos y conocidos, los cuales también ayudaron a divulgar el cuestionario, a personas que cumplieran con los criterios de inclusión.

Los datos finalmente obtenidos se plasmaron en una planilla de Excel, donde luego se analizaron todas las respuestas mediante tablas de comparación, tablas de frecuencia absoluta, frecuencia relativa y frecuencia porcentual, se realizaron gráficos de barra, columnas y tortas según cada tipo de variable, para luego analizarlos y describirlos.

REDACCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:

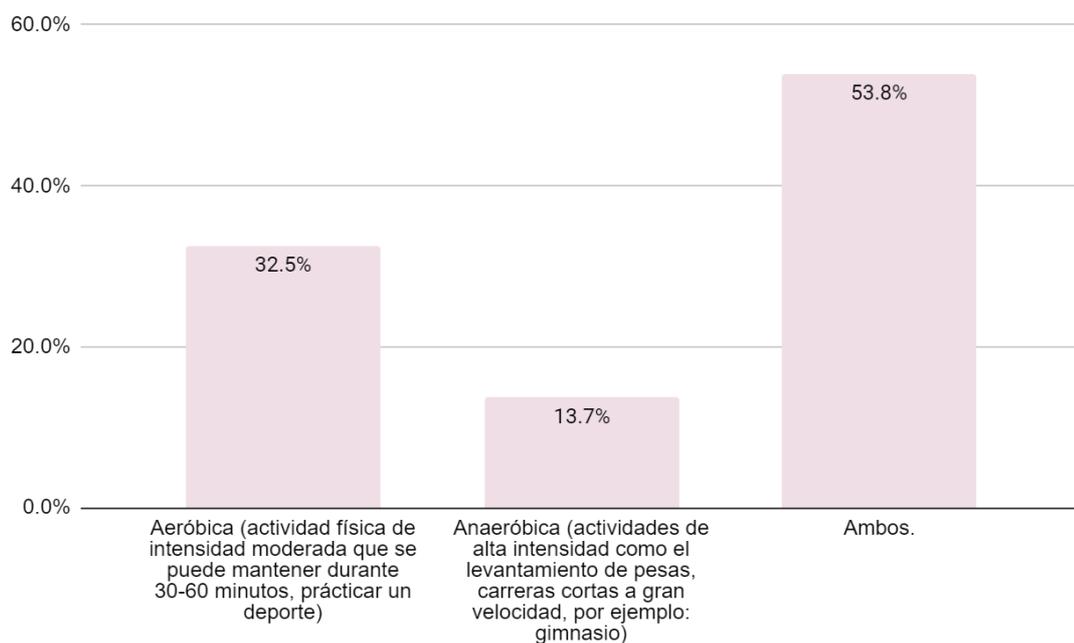
Resultados:

La población accesible fue de 272 deportistas, dentro de las cuales según los criterios de eliminación, quedo un N° total de 249 deportistas encuestados, de los cuales 71% fueron de sexo femenino.

La media de edad fue de entre 22 y 30 años de edad.

En relación con la actividad física el 54% de los deportistas encuestados realizan ambos tipos de actividad física, aeróbicas y anaeróbicas, tal como se muestran en el *Gráfico N°1*.

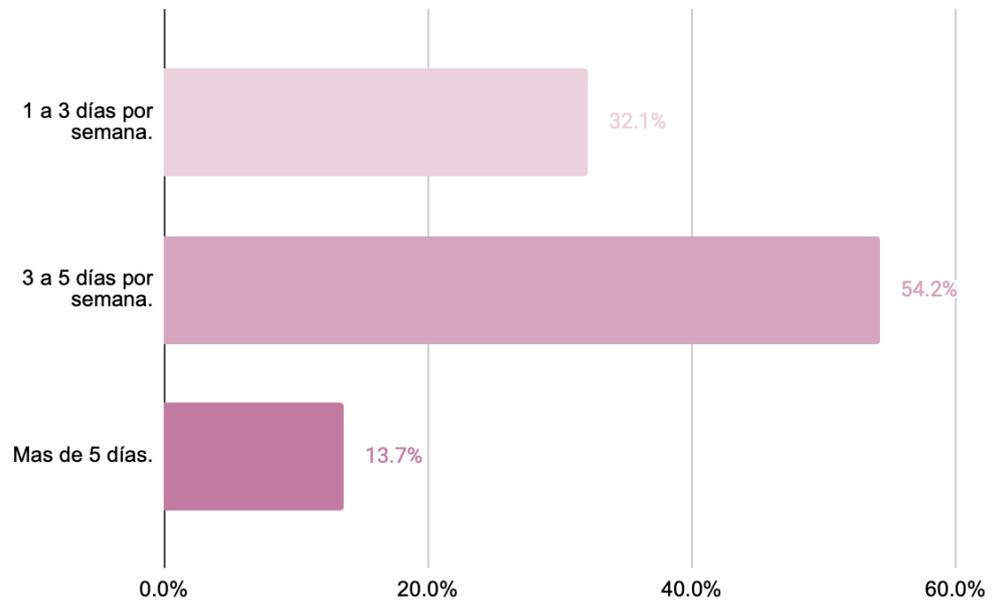
Gráfico N°1: Distribución de tipo de actividad física de los deportistas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

En el *Gráfico N°2* se puede observar que del total de la muestra, un 54% de los deportistas encuestados realiza actividad física de 3 a 5 veces por semana y un 14% realiza actividad física más de 5 veces por semana.

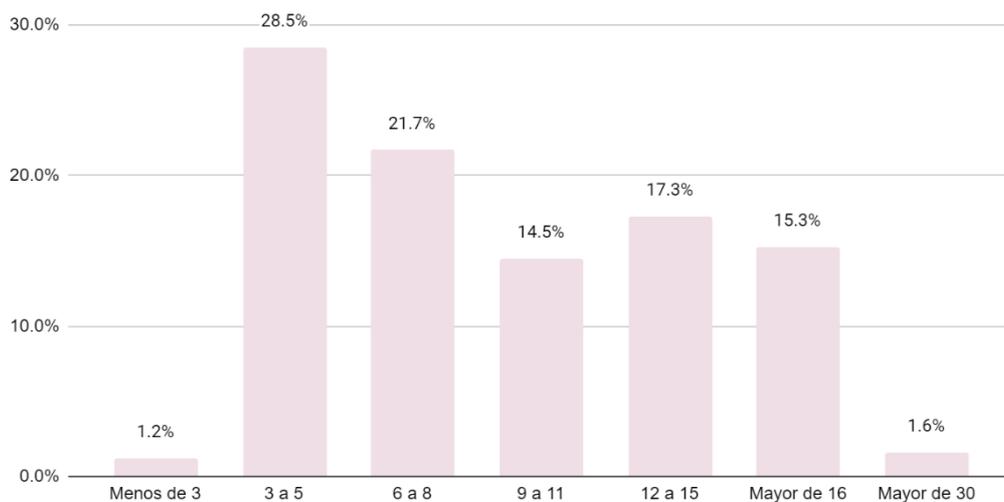
Gráfico N°2: Cantidad de días de act. física que realizan los deportistas por semana.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

En relación con la edad de inicio de actividad física de los deportistas encuestados, un 29% inició su actividad física y/o deportiva entre los 3 a 5 años de edad, un 22% inició entre los 6 a 8 años de edad. En el *Gráfico N°3* se puede observar los porcentajes de las variaciones de edades de inicio de actividad física de los deportistas encuestados.

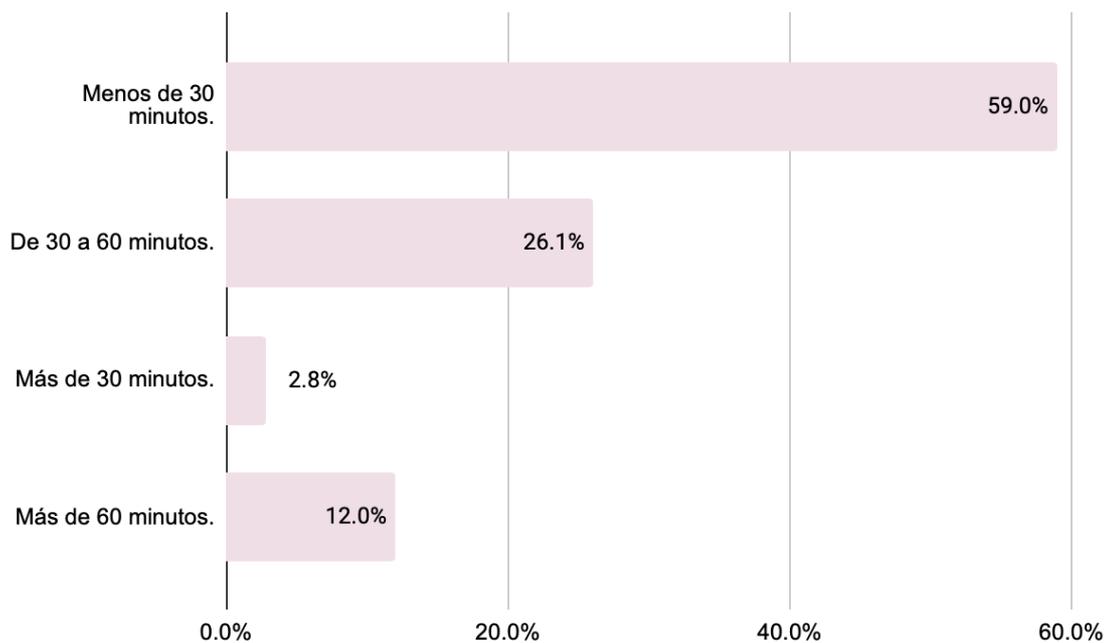
Gráfico N°3: Edad de inicio de actividad física de los deportistas encuestados.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Con respecto a los deportistas que dedican tiempo preocupándose por algún aspecto de su apariencia, se puede observar en el *Gráfico N°4*, que un 26% de los deportistas encuestados pasa de 30 a 60 minutos al día preocupándose y un 12% pasa más de 60 minutos al día preocupándose por algún aspecto de su apariencia.

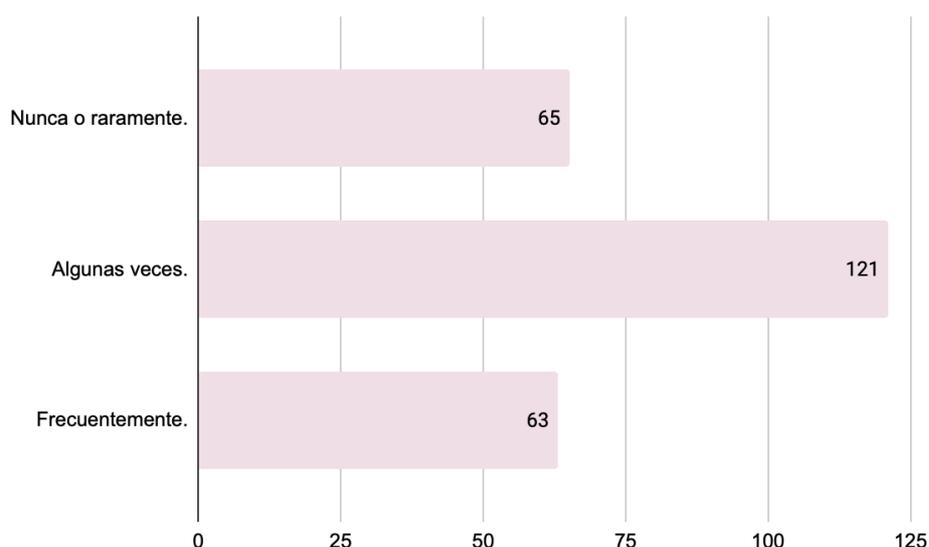
Gráfico N°4: Porcentaje de deportistas que dedican tiempo preocupándose o pensando en su apariencia.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Ahora, con respecto a la frecuencia por la cual están mal por alguna cuestión relacionada con la apariencia física, 121 de los deportistas encuestados refirió que algunas veces se ven afectados y 63 de los encuestados refirió que frecuentemente está mal por alguna cuestión relacionada con la apariencia física, tal como se puede observar en el *gráfico N°5*.

Gráfico N°5: Frecuencia de preocupación por apariencia física.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Cuando hablamos de deportistas que frecuentemente evitan que partes de su cuerpo o cuerpo entero sean vistos por otros, evitan ir a vestuarios, piscinas o situaciones donde deben quitarse la ropa, ocultan su apariencia corporal con ropas holgadas, ocultan su cabello, entre otras, se observó que 37 de los deportistas encuestadas refirió que frecuentemente evita estas situaciones, para evitar que partes de su cuerpo sean vistos y 86 de los deportistas encuestados refirieron que algunas veces evitan estas mismas situaciones, se puede observar en la *Tabla N°1*.

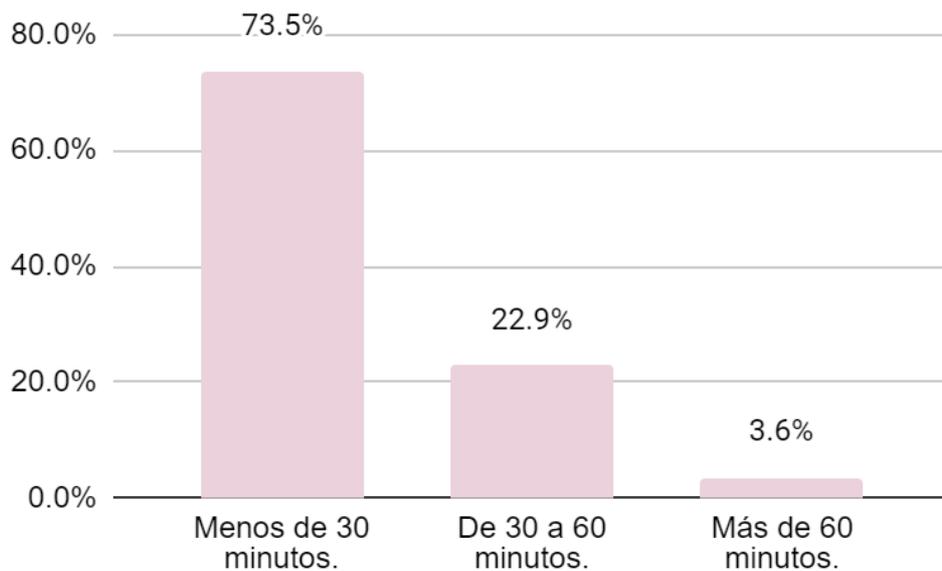
Tabla N°1: Frecuencia de preocupación por apariencia física.

Frecuencia	F. Absoluta	Porcentaje
Nunca o raramente.	126	50.6%
Algunas veces.	86	34.5%
Frecuentemente.	37	14.9%
Total	249	100.0%

Referencia: Tabla de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

El análisis de las encuestas realizadas a los deportistas arrojó que un 73,5% pasa menos de 30 minutos al día realizando actividades de aseo para mejorar la apariencia física, como por ejemplo, limpieza facial, tal como se puede observar en el *Gráfico N°6*.

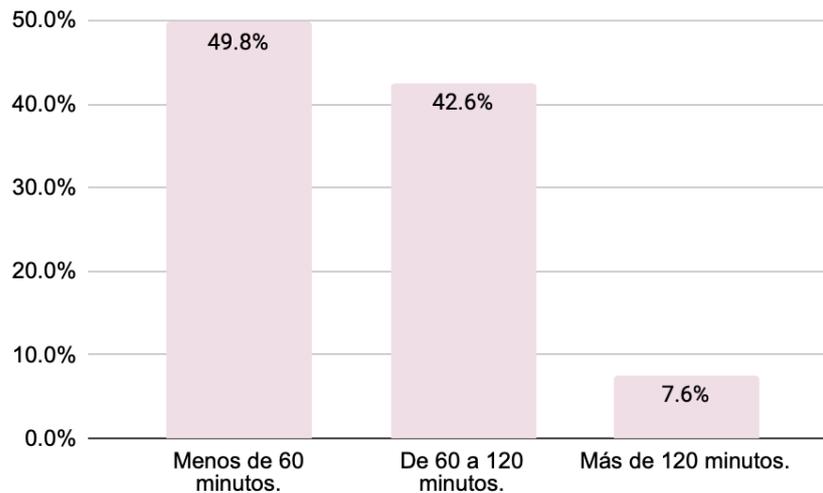
Gráfico N°6: Tiempo que dedican los deportistas en actividades de aseo para mejorar su apariencia física.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Dentro del cuestionario, cuando hablamos de actividades físicas para mejorar la apariencia física como por ejemplo, levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar, etc. se puede observar en el *Gráfico N°7* que el 43 % de los deportistas encuestados pasa entre 60 a 120 minutos por día realizando actividad física, para mejorar su apariencia física.

Gráfico N°7: *Tiempo en minutos al día de realización de actividad física para mejorar la apariencia física.*



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

De los 249 deportistas encuestados, 53 de los mismos afirmaron que frecuentemente siguen dietas y consumen alimentos especiales, como por ejemplo de alto contenido proteico, comidas bajas en grasas, suplementos nutricionales con el fin de mejorar su apariencia, como se muestra en la *Tabla n°2* y 91 deportistas encuestados solo algunas veces se encuentran en esta situación de consumo de alimentos especiales y seguir dietas.

Tabla N°2: *Frecuencia de realización de dietas, consumo de alimentos especiales o suplementos deportivos.*

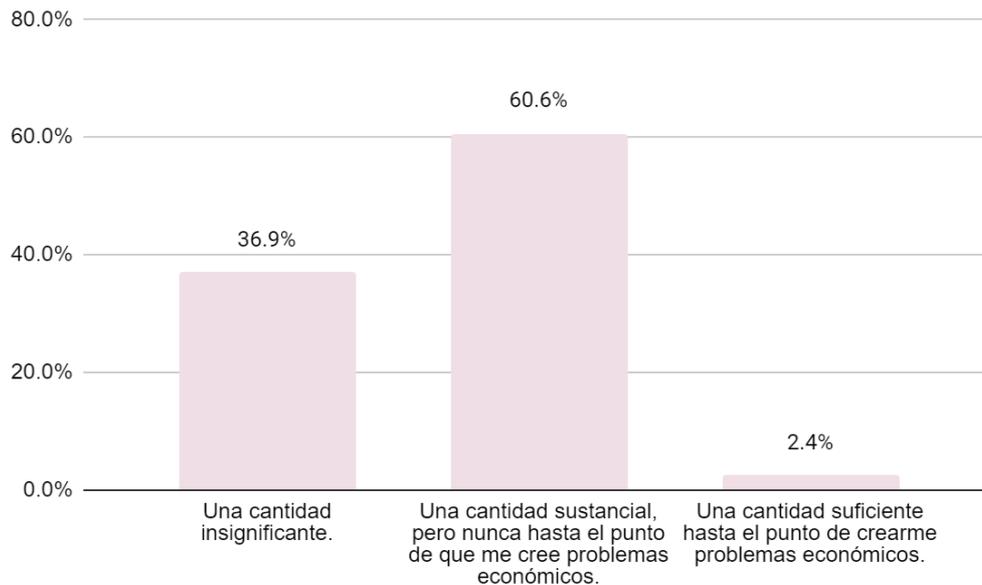
Frecuencia	F. Absoluta	Porcentaje
Nunca o raramente.	105	42.2%
Algunas veces.	91	36.5%
Frecuentemente.	53	21.3%
Total	249	100.0%

Referencia: Tabla de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

El análisis de las encuestas arrojó que 61% de los deportistas encuestados destina una cantidad sustancial de sus ingresos económicos, pero nunca al punto de crearle problemas económicos. Son ingresos económicos destinados

a mejorar su apariencia, ya sea en comidas especiales, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio, entre muchas otras, tal como se puede observar en el *Gráfico n°8*.

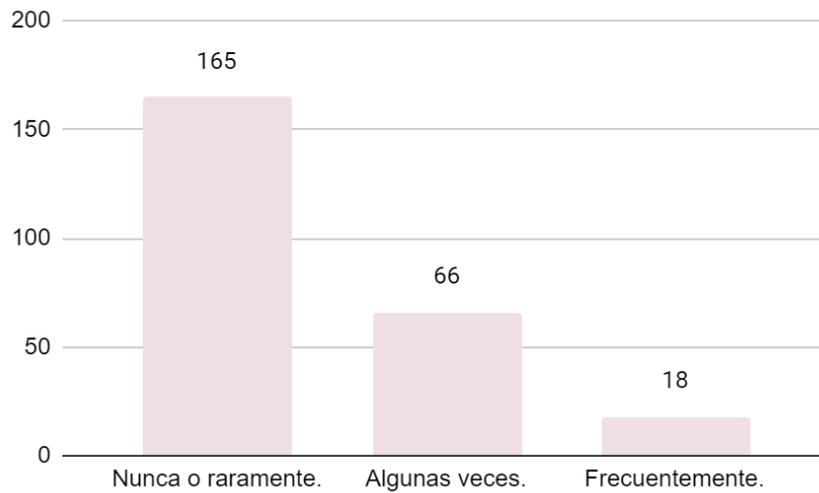
Gráfico N°8: Ingresos económicos que son destinados por los deportistas a mejorar su apariencia.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

De los 249 hombres y mujeres deportistas encuestados, se puede observar en el *Gráfico n°9* que 66 de los mismos, algunas veces encuentran afectadas sus relaciones sociales por sus actividades relacionadas a mejorar su apariencia física, tales como el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, prácticas alimentarias especiales o cualquier otra actividad relacionada con su apariencia que terminan afectando a sus relaciones con otras personas.

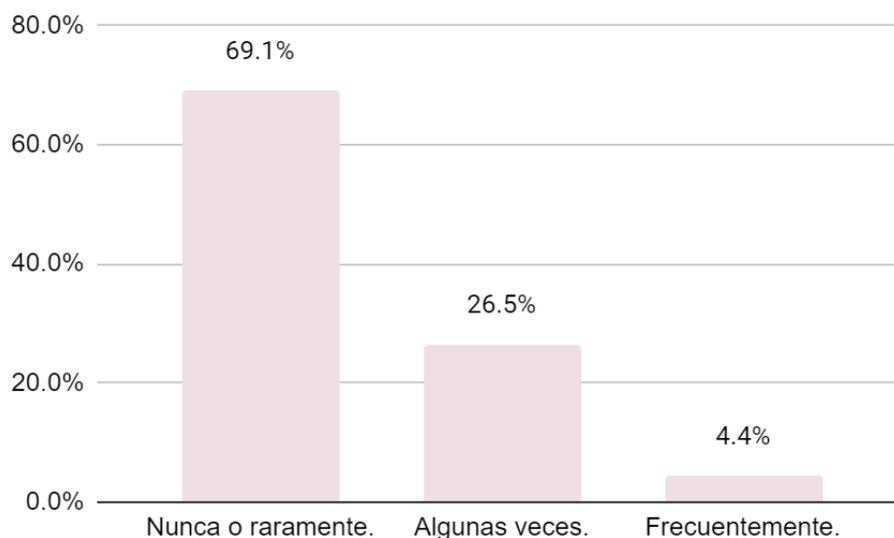
Gráfico N°9: Frecuencia en la cual los deportistas se ven afectados por la realización de actividades para mejorar su apariencia física, afectando sus relaciones sociales.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Con respecto a la frecuencia con la que la vida sexual de los deportistas encuestados se ha visto afectado por sus preocupaciones relacionadas con su apariencia física, un 27% refirió que algunas veces se ha visto ante esta situación y solo un 4% refirió que frecuentemente se ha visto afectado, se puede observar en el *Gráfico N°10* las variaciones en los porcentajes.

Gráfico N°10: Frecuencia en la cual la vida sexual de los deportistas se ha visto afectada por sus preocupaciones por su apariencia física.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Dentro de los 249 cuestionarios analizados, pudimos observar que 51 deportistas algunas veces se han visto afectados por sus preocupaciones con la apariencia física o actividades relacionadas con ella, de esta manera comprometiendo su trabajo, carrera universitaria o actividades académicas, ya sea por llegar tarde, perder horas de trabajo o clases, trabajar por debajo de su capacidad o perder oportunidades de mejora o ascenso por sus preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal, tal como se puede observar en el *Tabla N°3*.

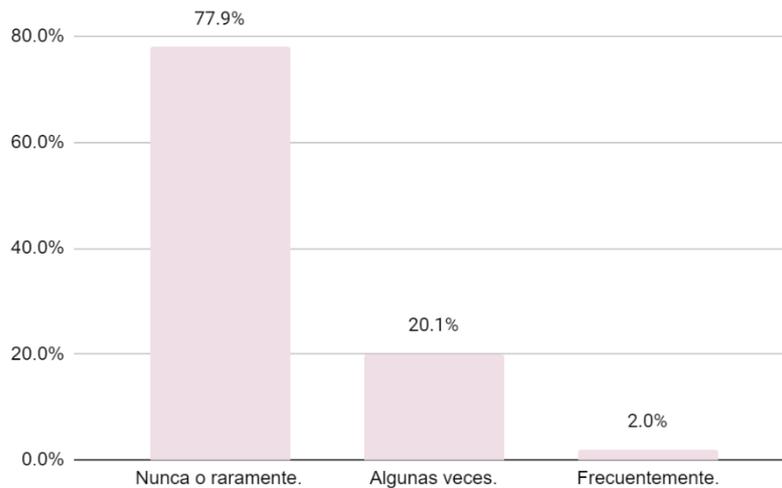
Tabla N°3: Cantidad de deportistas que han visto comprometidas sus actividades laborales o estudiantiles por su preocupación por su apariencia física.

Frecuencia	F. Absoluta	Porcentaje
Nunca o raramente.	188	75.5%
Algunas veces.	51	20.5%
Frecuentemente.	10	4.0%
Total	249	100.0%

Referencia: Tabla de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Los resultados arrojados por el análisis de las encuestas nos hablan de que un 20% de los deportistas algunas veces han evitado concurrir a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o a lugares públicos, para no ser vistos por otras personas, debido a sus preocupaciones con su apariencia, se puede observar en el *Gráfico N°11*.

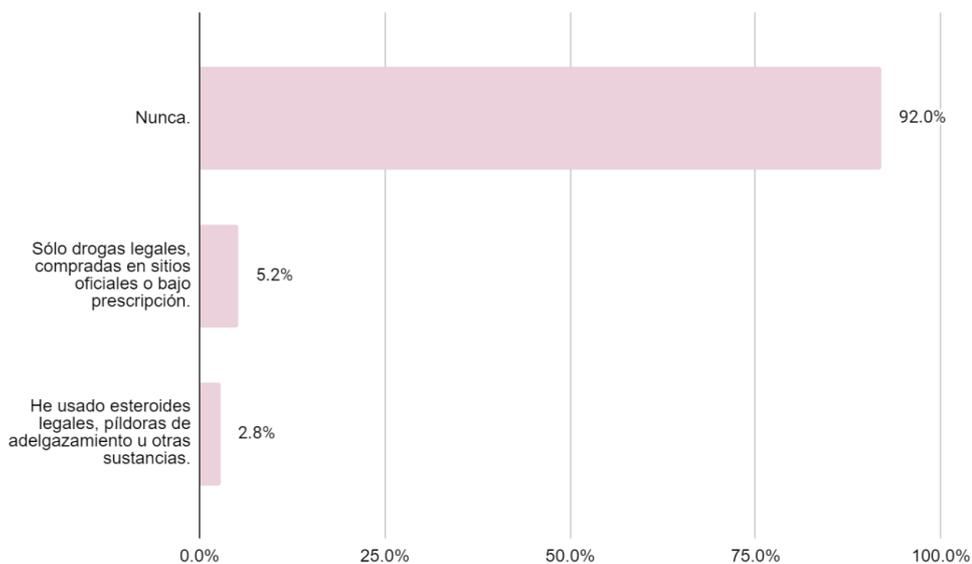
Gráfico N°11: Cantidad de deportistas que han evitado concurrir a lugares públicos, para evitar ser vistos por otras personas, debido a sus preocupaciones.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Cuando hablamos del consumo de drogas legales o ilegales, con el fin de ganar músculo, perder peso o para cualquier intento de mejorar su apariencia, los análisis de las encuestas nos arrojo que un 92% de los deportistas encuestados refirió que nunca consumió este tipo de drogas, tal como se puede observar en el *Gráfico N°12*, solo un 5% de los deportistas encuestados, a consumido solo drogas legales, que fueron compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.

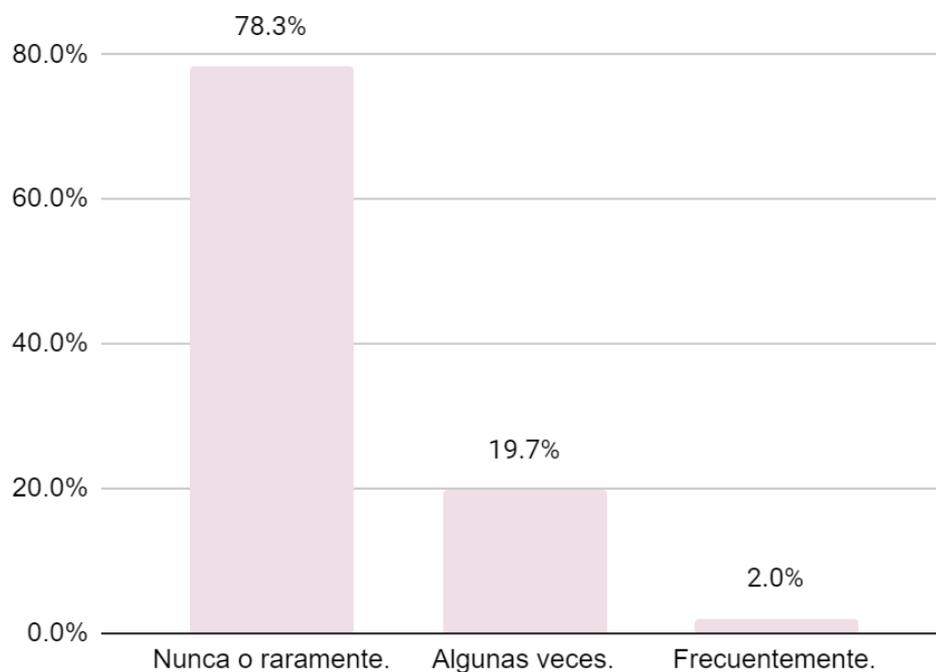
Gráfico N°12: Cantidad de deportistas que han consumido drogas legales o ilegales para mejorar su apariencia.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Hay personas que han tomado medidas extremas para mejorar o cambiar su apariencia, solo un 2% de los deportistas encuestados refirió que frecuentemente ha tomado estas medidas, como por ejemplo hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando dolorido, hacer dietas insalubres, vomitar, usar laxantes u otros métodos de purga y/o usar técnicas no convencionales de desarrollo muscular, lo cual se puede observar en el *Gráfico N°13*.

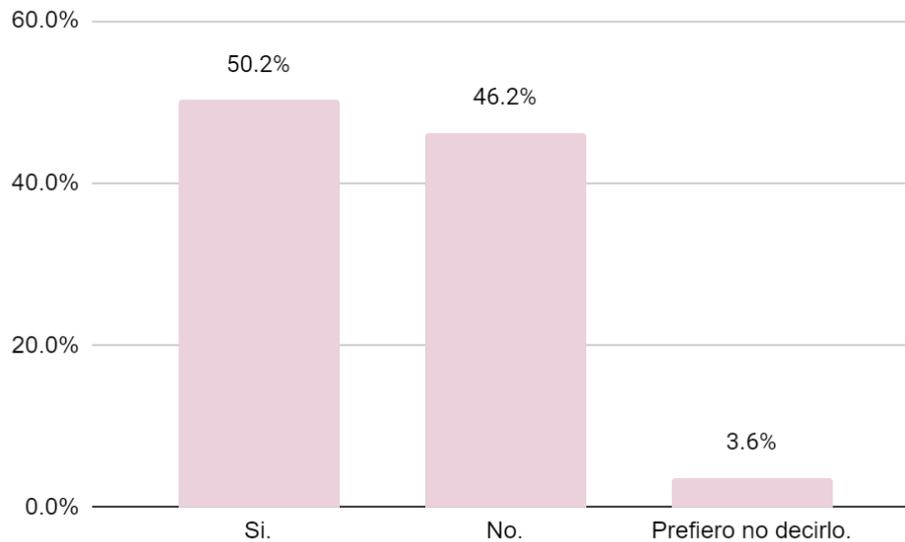
Gráfico N°13: Frecuencia con la cual los deportistas han tomado medidas extremas para mejorar o cambiar su apariencia física.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Sí hablamos sobre la satisfacción de los deportistas con su cuerpo, los resultados de las encuestas nos arrojó que un 47% de los deportistas encuestados no se siente conforme con su cuerpo, como se muestra en el *Gráfico N°14*.

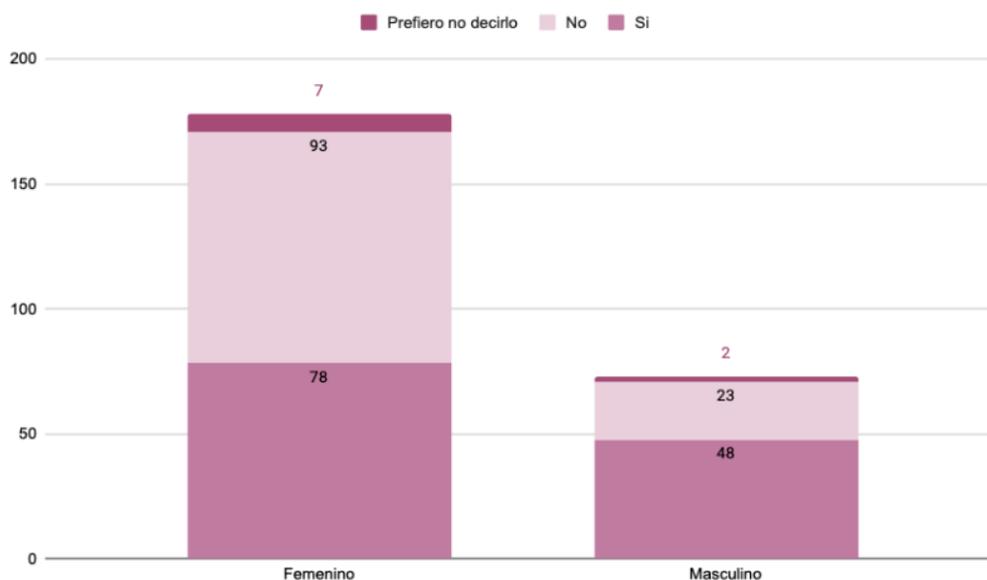
Gráfico N°14: *Satisfacción de los deportistas con su cuerpo.*



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Ahora cuando analizamos los resultados de las encuestas, pudimos observar que de las 177 mujeres encuestadas, 93 de las mismas no se siente satisfecha con su cuerpo y de los 72 hombres encuestados, solo 23 de ellos no se siente satisfecho, tal como podemos observar en el *Gráfico N°15*.

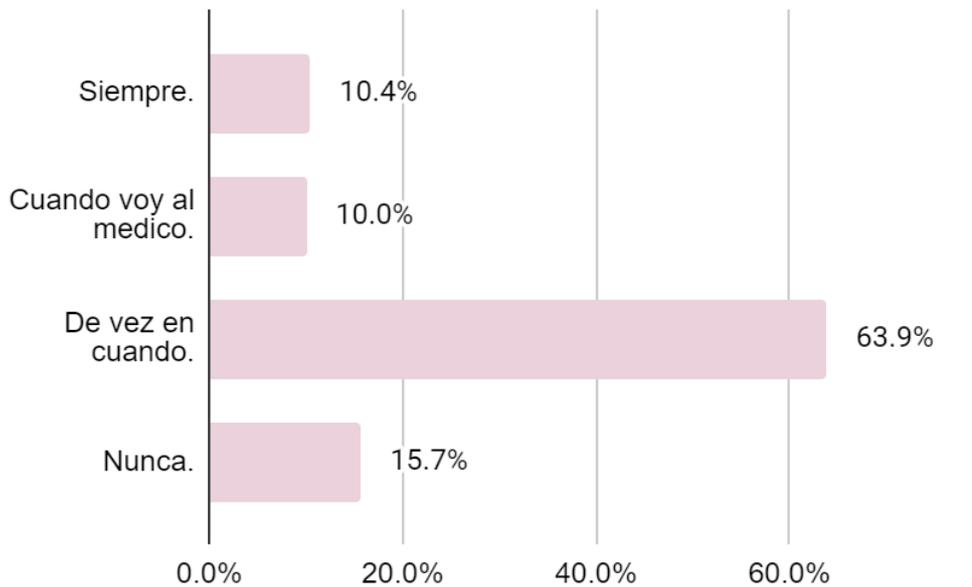
Gráfico N°15: *Comparación de emociones sobre la satisfacción de los deportistas hombres y mujeres con su cuerpo.*



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Según el análisis de los resultados de las encuestas, se puede observar en el *Gráfico N°16* que solo un 10% de los deportistas encuestados refirió que se pesa siempre.

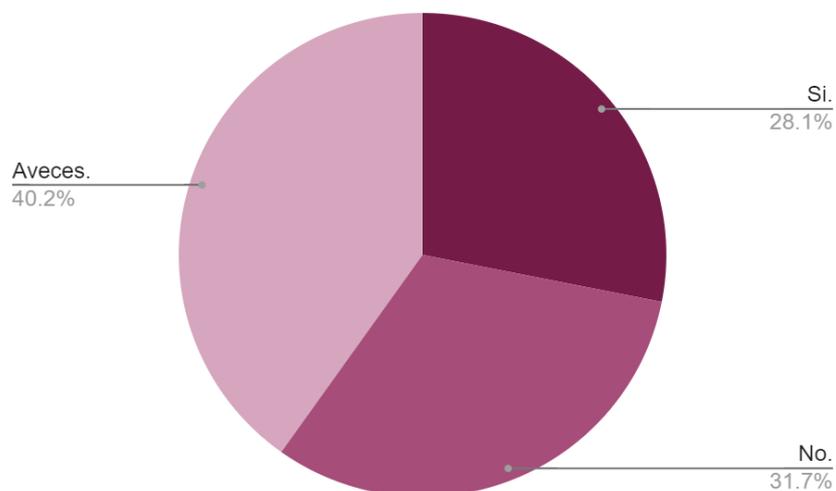
Gráfico N°16: Frecuencia con la que se pesan los deportistas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Dentro de las 249 encuestas analizadas, cuando hablamos de comer mucho o comer gran cantidad, y como se puede observar en el *Gráfico N°17*, hay un 40% de los deportistas que refirió que a veces siente culpa o se arrepiente por este tipo de conducta y un 28% si siente culpa o se arrepiente cuando come demasiado.

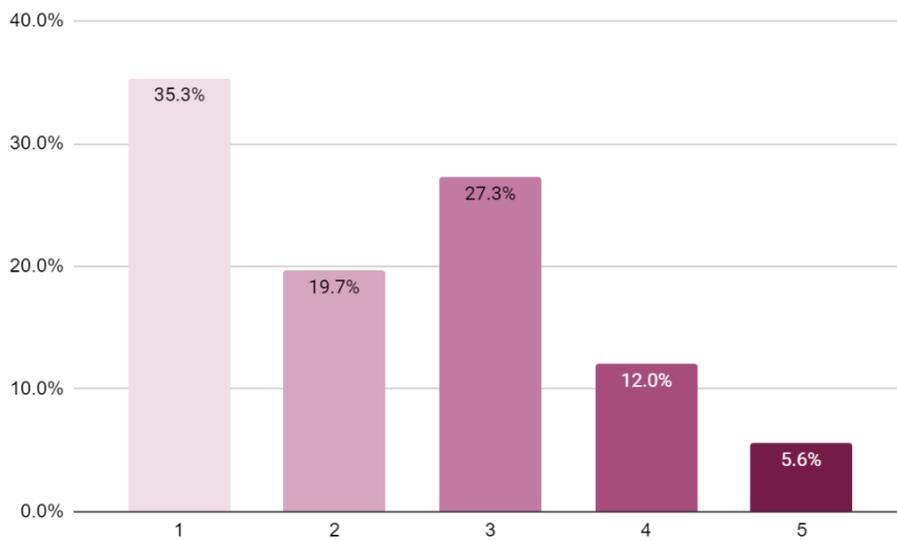
Gráfico N°17: Cantidad de deportistas que sienten culpa o se arrepienten por comer mucho.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Solo 6% de los 249 deportistas encuestados, nos refirió qué se preocupan siempre por las calorías que tienen los alimentos que consumen, en una escala del 1 al 5, cuando 1 es “no me pasa nunca” y 5 “me pasa siempre”. En el *Gráfico N°18* podemos observar que el porcentaje más alto es en la escala n°1 “no me pasa nunca”, con un valor de 35%.

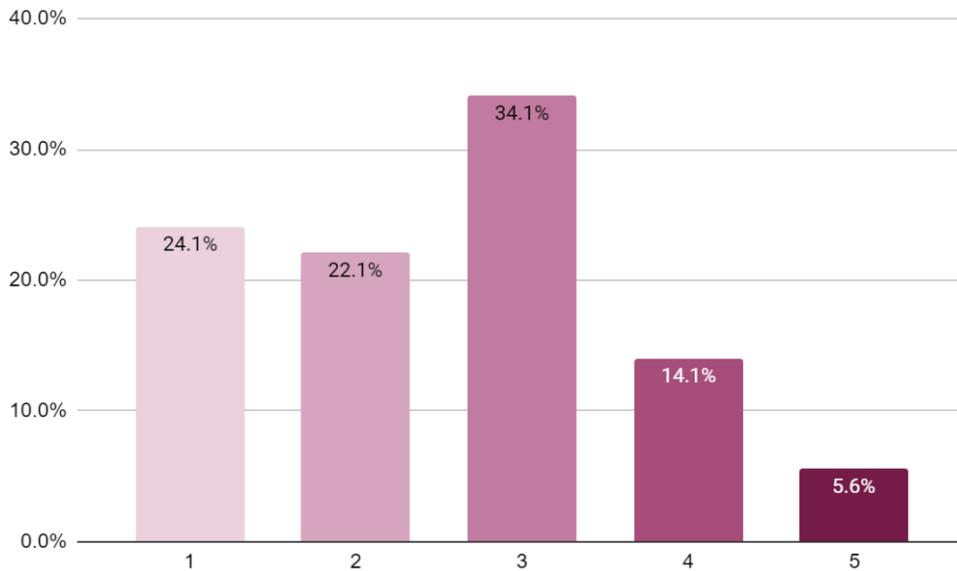
Gráfico N°18: Preocupación por las calorías que contienen los alimentos consumidos por los deportistas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Con la misma escala del 1 al 5, cuando 1 es “no me pasa nunca” y 5 “me pasa siempre” se analizó la cantidad de deportistas que evitan consumir alimentos que engordan como helados, hamburguesas, productos de panadería y pastelería, chocolate, entre otros. En este caso, los resultados de las encuestas nos arrojó que un 6% evita siempre consumir este tipo de alimentos, tal como se muestra en el *Gráfico N°19*.

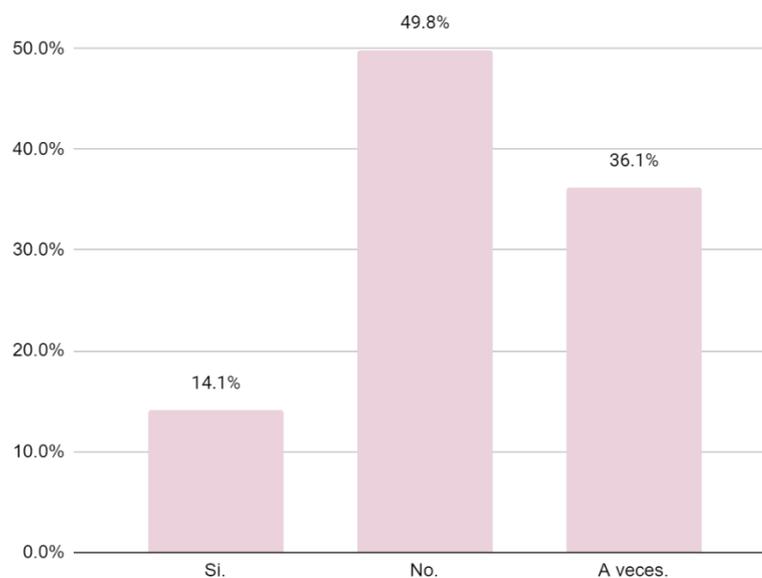
Gráfico N°19: Cantidad de deportistas que evitar consumir alimentos altamente calóricos.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

De los resultados analizados, obtuvimos que un 14% de los deportistas encuestados, cuando comen una gran cantidad de comida, saltean la siguiente y un 36% solo aveces salten la siguiente comida, cuando comen mucho, tal como lo muestra el *Gráfico N°20*.

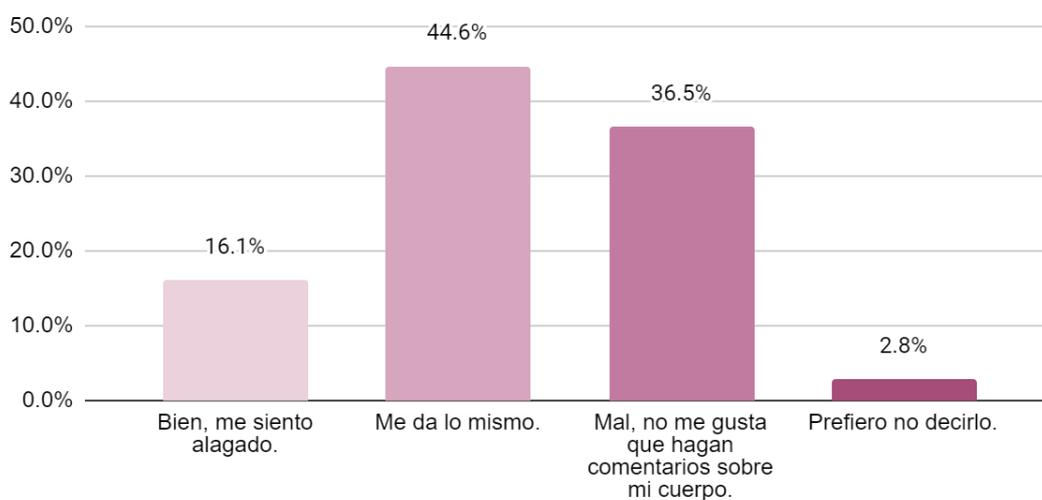
Gráfico N°20: Salteo de comidas, luego de una ingesta excesiva.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Hoy en día, es común que las personas se sienten libremente de opinar sobre el cuerpo ajeno, así como en las redes sociales, en los lugares públicos, es por eso que analizamos este punto en nuestra investigación. En el *Gráfico N°21* podemos observar que los análisis de las encuestas nos arrojó que un 37% de los deportistas se siente mal, no le gusta que hagan comentarios sobre su cuerpo y un 45% de los encuestados le da lo mismo.

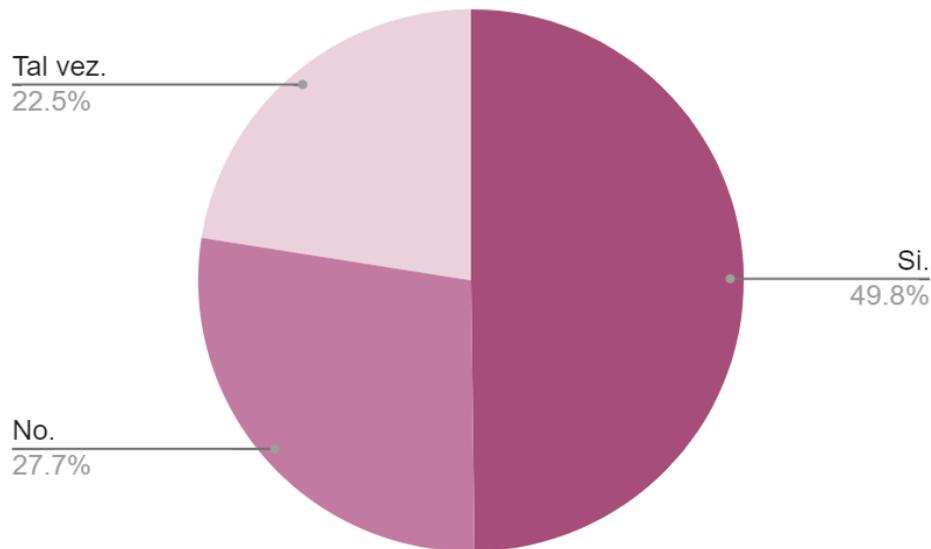
Gráfico N°21: Emociones de los deportistas sobre los comentarios de otras personas de sobre su cuerpo.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

En situaciones donde los deportistas no pueden realizar actividad física por una fractura, por un reseso de vacaciones o alguna otra circunstancia que le impida hacerlo, se pudo observar, como también lo vemos en el *Gráfico N°22* que a un 50% de los deportistas encuestados, les preocupa aumentar de peso, frente a alguna de estas situaciones.

Gráfico N°22: Preocupación de los deportistas por el aumento de peso, frente a situaciones donde no puedan realizar actividad física.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

Cuando hablamos del consumo de drogas legales o ilegales en los deportistas, un 27% consume suplementos deportivos como quemadores de grasas, adelgazantes o proteína en polvo, pero un 68% no consume ninguna de estas. Dentro de los suplementos deportivos las más consumidas por los deportistas son las barras proteicas y bebidas deportivas.

De los 249 deportistas encuestados, un 17% nos refirió que habitualmente siguen diferentes dietas para bajar de peso o mejorar su apariencia, un 20% de los encuestados raramente sigue este tipo de dietas, tal como podemos observar en la *Tabla N°4*.

Tabla N°4: Cantidad de deportistas que siguen dietas para disminuir su peso corporal o mejorar su apariencia física.

	F. Absoluta	Porcentaje
Si.	41	16.5%
No.	160	64.3%
Raramente.	48	19.3%
Total	249	100.0%

Referencia: Tabla de elaboración propia a partir de los datos relevados del trabajo de campo.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue investigar y describir las diferentes conductas, patrones y factores de riesgos para desarrollar trastornos de la alimentación en los deportistas jóvenes adultos, de entre 18 y 50 años de edad. Los análisis de las encuestas arrojó que un 17% de los deportistas siguen habitualmente diferentes dietas para bajar de peso o mejorar su composición corporal, un 37% se siente mal o no les gusta cuando hacen comentarios sobre su cuerpo y el 61% de los deportistas destina una cantidad sustancial de sus ingresos económicos, en comidas especiales, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio, pero nunca al punto de crearle problemas económicos.

Así mismo, en un estudio realizado en España, publicado por la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, habla sobre la calidad de la alimentación en jóvenes deportistas y los determinantes en la elección de la dieta. Se utilizó el Cuestionario del Comedor-Emocional, el cual concluyó que las mujeres de la muestra del estudio presentaban ser “comedoras emocionales”.

El análisis de los resultados nos arrojó que de las 177 mujeres deportistas encuestadas, 59 de ellas sienten culpa o se arrepiente cuando come demasiado. Así mismo, se preguntó si luego de comer demasiado o mucho más de lo habitual, saltean la siguiente comida y 22 mujeres respondieron que sí, y 72 de ellas dijeron que a veces la saltean. Con respecto a los hombres solo 7 de ellos, saltea la siguiente comida cuando come mucho más de lo habitual. De las 177 mujeres deportistas encuestadas, 31 de ellas habitualmente sigue diferentes dietas para bajar de peso y con respecto a los hombres encuestados solo 10 de ellos, siguen habitualmente dietas.

Otro de los estudios analizados, describe que las mujeres estudiadas presentan una preocupación de algún tipo por su imagen corporal, la misma puede ser un predicador de los trastornos alimentarios, las personas tienden a

despreciar un cuerpo con sobrepeso, debido a que socialmente existe la creencia de que un cuerpo delgado es el ideal.

Se analizó cuales son sus emociones frente a comentarios sobre su cuerpo y de las 177 mujeres encuestadas un 45% refirió que se siente mal y de los 72 hombres encuestados, tan solo un 17% refirió lo mismo.

El consumo de suplementos deportivos no parece ser significativo dentro de la muestra, solo un 27% de los encuestados lo implementan en su vida cotidiana. De los cuales, los suplementos más utilizados por los deportistas fueron los alimentos ricos en proteínas, como barras proteicas y leche "proteín", y además, bebidas deportivas.

Sin embargo, esta es la primera investigación en la cual se analizan los comportamientos y patrones alimentarios de los deportistas. En estudios recientes podemos encontrar que un 22% de los deportistas estudiados presenta algún tipo de trastorno alimentario, se estudió el estrés y la ansiedad de la práctica deportiva, otro estudio habla sobre el aumento de la incidencia y prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, el cual determinó que el 20,8% de mujeres presentaban riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.

Como limitaciones de este estudio podemos señalar que los participantes fueron en mayor proporción mujeres, que practican la actividad física a nivel local. Otra de las limitaciones, fue el rango etario de los deportistas a investigar, muchos deportistas interesados en participar del estudio, se encontraron excluidos del mismo por ser menores de edad.

Una de las fortalezas de esta investigación fue el tamaño de la muestra, la cual fue de un total de N° 272 recolectados, de los cuales según los criterios de eliminación, quedo un N° total de 249 deportistas encuestados.

Las implicancias para las investigaciones futuras son que se podría trabajar sobre el tamaño de la muestra, para que sea un N mayor, así poder encontrar diferencias significativas en los diferentes géneros y además que halla más cantidad de hombres deportistas encuestados.

Se podría trabajar de manera interdisciplinaria para poder abarcar la investigación con diferentes puntos de vista, de esta manera ampliando el análisis y conclusiones de la misma, también para poder brindar un diagnóstico certero y preciso, para prevenir trastornos de la conducta alimentaria.

CONCLUSIONES

En relación a los objetivos planteados de la investigación se puede decir que la frecuencia de emociones negativas por la apariencia de la imagen corporal y el miedo a aumentar de peso, esta presente en un 74% de los deportistas encuestados.

Un 22% de los deportistas encuestados frecuentemente siguen dietas alimentarias especiales, consumen suplementos nutricionales o alimentos especiales, así sean para bajar de peso o para mejorar su apariencia física, tales como aumento de masa muscular, quemadores de grasas, entre otras.

Con respecto a los ingresos económicos y la cantidad de deportistas que destinan gran parte de ellos a comprar productos para mejorar su apariencia, se concluyó que, tal solo un 3% de los deportistas encuestados ha llegado al punto de destinar una gran cantidad de sus ingresos económicos, creándole problemas económicos. Pero un 60% de los encuestados, destinan una cantidad sustancial de sus ingresos, sin llegar al punto de crearle problemas económicos.

El análisis de las encuestas concluyó que un 31% de los deportistas encuestados refirió que su vida sexual frecuentemente o algunas veces se ha visto afectada por su preocupación por la apariencia física e imagen corporal negativa.

Cuando hablamos del consumo de drogas (legales o ilegales) un 92% de los deportistas encuestados refirió que nunca consumió este tipo de sustancias. Pero un 22% sí refirió que frecuentemente o algunas veces a llegado a tomar medidas extremas para ayudar a mejorar su apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando dolorido, hacer dietas extremas, vomitar, usar laxantes u otros métodos de purga, usar técnicas no convencionales de desarrollo muscular, entre otras.

Referencias

1. *Síntomas y Causas* - Mayo Clinic, s. f. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
2. *Deportista* | Definición | Diccionario de La Lengua Española | RAE - ASALE, s. f.
3. Proyecto de declaración. Diputados argentinos. 2017. Disponible en: <https://www.diputados.gob.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=2074-D-2017>
4. *Proyecto de ley*. Diputados argentinos. 2019. Disponible en: <https://www.hcdn.gov.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=4100-D-2019>
5. Revista digital. Walter Martello. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria crecen en Argentina y demandan un abordaje integral. Disponible en: <https://waltermartello.com.ar/los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-crecen-en-argentina-y-demandan-un-abordaje-integral/>
6. Gasparini, Sandra Raquel. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes en América Latina.
7. Behar A, Rosa, Alviña W, Marcela, Medinelli S, Angelina, & Tapia T, Priscilla. (2007). TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Revista chilena de nutrición. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000400003>
8. Rutzstein, G., Murawski, B., Elizathe L. y Scappatura, M. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2010. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v1n1/v1n1a6.pdf>
9. Varela De Oliveira, Iara. Riesgo de Trastorno Alimentario en niños: su asociación con burlas por el peso. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-007/675.pdf?view>
10. *Patrones de Conducta: Qué Son, Origen, Tipos y Ejemplos*. Disponible en: <https://www.cinconoticias.com/patrones-de-conducta>
11. *Definición de Conducta - Qué Es, Significado y Concepto*. Disponible en: <https://www.significados.com/conducta/>
12. *Definición de Conducta - Qué Es*. Disponible en: <https://definicion.de/conducta/>
13. Revista Cubana de Higiene y Epidemiol 2011. Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000300014
14. *Nemours KidsHealth. Trastornos de La Conducta Alimentaria (Para Adolescentes)*. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder.html>
15. *Trastornos Alimenticios: Qué Es, Síntomas y Tratamiento*. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-alimenticios#>
16. *Deportista* | Definición | Diccionario de La Lengua Española | RAE - ASALE. Disponible en: <https://dle.rae.es/deportista>
17. *Deporte*. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>
18. *Actividad Física, según OMS*. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. Eufic. 2022. La diferencia entre ejercicio aeróbico y anaeróbico. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/la-diferencia-entre-ejercicio-aerobico-y-anaerobico/>

20. *Disponible en:* http://dspace.ucp.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/DGB_UCP/370/Sena%2c%20Carlos%20Alberto%20-%20A.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. G. Rutzstein, B. Murawski, L. Elizathe y M. Scappatura. Trastornos alimentarios: Detección en adolescentes mujeres y varones de Buenos Aires. Un estudio de doble fase. 2010. *Disponible en:* <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v1n1/v1n1a6.pdf>
22. Ailén Daniela Brito. 2019. “Estado nutricional, consumo de hidratos de carbono y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadoras adolescentes de 14 a 21 años de hockey sobre césped amateur del Club “Liceo Militar” en Buenos Aires, Argentina”. *Disponible en:* <http://190.210.72.90/xmlui/bitstream/handle/1/460/TFN613.7%20B778.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Real Academia Española. “Edad”. *Disponible en:* <https://dle.rae.es/edad>
24. Real Academia Española. “Genero”. *Disponible en:* <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero>
25. Actividad física según la Organization Mundial de la Salud. 2022. *Disponible en:* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
26. Vidarte Claros José Armando, Vélez Álvarez Consuelo, Sandoval Cuellar Carolina, Alfonso Mora Margareth Lorena. ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Hacia promoci. Salud [Internet]. 2011 July [cited 2022 Nov 15]. *Disponible en:* <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
27. Ministerio de sanidad. Gobierno de España. Emociones negativas. *Disponible en:* <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/tipos/emocionesNegativas/home.htm>
28. Definición “espacio publico”. *Disponible en:* <https://definicion.de/espacio-publico/>
29. Real Academia Española. “Dieta”. *Disponible en:* <https://dle.rae.es/dieta>
30. Definición “ingresos”. *Disponible en:* <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
31. Concepto “Relaciones sociales”. *Disponible en:* <https://concepto.de/relaciones-sociales/>
32. Definición. Programa de educación sexual. *Disponible en:* <https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/anticoncepcion-en-la-adolescencia-y-juventud/anticoncepcion-en-la-adolescencia-y-juventud>
33. Drogas y adicciones. *Disponible en:* <https://www.fundacioncnse.org/drogasyfamilias/adicciones-drogas.php>
34. Real Academia Española. “Extremo”. *Disponible en:* <https://dle.rae.es/extremo>
35. Suplementos deportivos. *Disponible en:* <https://kidshealth.org/es/teens/sports-supplements.html>
36. Nutrición para deportistas: Una guía práctica para comer y beber, para mejorar la salud y el rendimiento físico. 2010. *Disponible en:* http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf
37. Revista informativa científica. EL DOPING: UNA DROGA DIFERENTE. *Disponible en:* <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757326014.pdf>
38. Imagen corporal; revisión bibliográfica. Raquel Vaquero-Cristóbal¹, Fernando Alacid, José María Muyor y Pedro Ángel López-Miñarro. 2013. *Disponible en:* <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n1/04revision04.pdf>

39. Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. Trujano; Nava; Gracia; Limón; Alatríste; Merino; 2010. *Disponible en:* <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713079012.pdf>
40. Osasunaz, 2007. Percepción de la imagen corporal. *Disponible en:* <https://core.ac.uk/download/pdf/11499839.pdf>
41. Rodríguez; Diego y Alvis Gomez. 2015. Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Disponible en:* <https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363524013.pdf>
42. M. J. Camacho Miñano y E. Fernández García. Madrid, España, 2006. Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Disponible en:* <https://www.cafyd.com/REVISTA/art1n3a06.pdf>
43. Saioa Urrutia, Izaskun Azpillaga, Gurutze Luis de Cos, David Muñoz. Universidad País Vasco. Relación entre la percepción de estado de salud con la practica de fisicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Disponible en:* <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271/105621>
44. Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. Blanco; Benavides; Tristan; Mayorga; 2017. *Disponible en:* <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045005.pdf>
45. Estado Nutricional, satisfacción con la imagen corporal e ingesta alimentaria en adolescentes que practican Gimnasia Artística. Florencia L. Aguilera. 2016. *Disponible en:* http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1272/2/2016_N_027.pdf
46. Comparación del grado de satisfacción de la figura corporal según género en adolescentes del colegio ILSE - UBA. Torresani ME1, Casós ME2, Español S2, García C2, Salaberrí D2, Spirito MF2. 2009. *Disponible en:* <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v27n128/v27n128a02.pdf>
47. "La actividad física como determinante de la imagen y composición corporal en universitarios" 2014. Lorena L. Trejo Y Ariadna Martínez Flores. *Disponible en:* <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/32705/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Alimentación en el deportista amateur. 2016. *Disponible en:* <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC125083.pdf>

ANEXOS

Anexo n°1: Consentimiento informado:

El propósito de este consentimiento es brindarle información y explicarle a los participantes de la investigación sobre su rol en la misma.

Mi nombre es Sofía Rodríguez, soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición y me encuentro en el último año de la carrera, en la Universidad ISALUD, sede Tigre. Estoy realizando la tesina de grado, investigando a deportistas, con el objetivo de conocer y observar la relación que hay entre la alimentación y la percepción de la imagen corporal. Este estudio no los beneficiará directamente a ustedes, pero si les brindará información útil.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por las personas apropiadas y los consejos de revisión de la Universidad Isalud, de Buenos Aires.

El procedimiento de estudio implica responder el cuestionario sobre los patrones, conductas, factores de riesgo, entre otras preguntas. La participación en el estudio solo va a llevarles, aproximadamente de 15 a 20 minutos. Ante cualquier duda o pregunta sobre el estudio o sobre su participación la podrán hacer mediante el mail brindado a continuación: soofii20@gmail.com

Su participación en el estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Si alguna de las preguntas realizadas durante la entrevista, lo incomodan, tiene el derecho a abandonar el estudio cuando quiera, sin que eso lo perjudique.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada y se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

Desde ya le agradecemos su atención y participación.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente considero participar en este estudio.

Anexo nº2: Cuestionario del complejo de Adonis:

Este instrumento muestra adecuadas características psicométricas y es útil para la valoración del dimorfismo muscular o vigorexia en deportistas de musculación.

Cada respuesta tiene su puntaje:

- a) 0 puntos.**
- b) 1 punto.**
- c) 3 puntos.**

La sumatoria de las respuestas nos dará un total, el cual se clasificará entre los diferentes rangos:

- **0 - 9 puntos:** se puede interpretar que el sujeto presenta una preocupación leve no patológica.
- **10 - 19 puntos:** supone un grado moderado de Complejo de Adonis.
- **20 - 29 puntos:** el sujeto posee un Complejo de Adonis grave.
- **30 - 39 puntos:** nos señala una preocupación posiblemente patológica con la imagen corporal.

Cuestionario:

1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensándolo sino preocupándote)?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

2. ¿Con qué frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

3. ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo o tu cuerpo entero sean vistos por otros? Por ejemplo, ¿con qué frecuencia evitas ir a vestuarios, piscinas o situaciones donde debas quitarte la ropa? O también, ¿con qué frecuencia llevas ropas que alteran u ocultan tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropas holgadas para esconder tu cuerpo?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

4. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

5. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar? (Nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal es mejorar la apariencia física).

- a) Menos de 60 minutos.
- b) De 60 a 120 minutos.
- c) Más de 120 minutos.

6. ¿Con qué frecuencia sigues dietas comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico o comidas bajas en grasas) o ingieres suplementos nutricionales para mejorar tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

7. ¿Qué parte de tus ingresos económicos los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia (por ejemplo, comidas especiales de

dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio...)?

- a) Una cantidad insignificante.
- b) Una cantidad sustancial, pero nunca hasta el punto de que me cree problemas económicos.
- c) Una cantidad suficiente hasta el punto de crearme problemas económicos.

8. ¿Con qué frecuencia tus actividades relacionadas con tu apariencia física afectan a tus relaciones sociales (por ejemplo, el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, prácticas alimentarias especiales o cualquier otra actividad relacionada con tu apariencia que terminan afectando a tus relaciones con otras personas)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

9. ¿Con qué frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

10. ¿Con qué frecuencia tus preocupaciones con la apariencia o actividades relacionadas con ella han comprometido tu trabajo o carrera (o tus actividades académicas si eres estudiante) (por ejemplo, llegando tarde, perdiendo horas de trabajo o clase, trabajando por debajo de tu capacidad o perdiendo oportunidades de mejora o ascenso por preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

11. ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu apariencia (por ejemplo, no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o a estar en público...?)

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

12. ¿Has consumido algún tipo de droga, legal o ilegal, para ganar músculo, perder peso o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?

- a) Nunca.
- b) Sólo drogas legales, compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.
- c) He usado esteroides legales, píldoras de adelgazamiento u otras sustancias.

13. ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas (que no sean el uso de drogas) para cambiar tu apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando dolorido, hacer dietas extremas, vomitar, usar laxantes u otros métodos de purga, usar técnicas no convencionales de desarrollo muscular, crecimiento del pelo, alargamiento del pene, etc.?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.