

Research Article

Impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria

Impact of excessive physical activity on the development of eating disorders

Nieto-Chávez, Michelle Estefania ¹<https://orcid.org/0000-0003-2517-4173>mnieto4675@uta.edu.ec

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, Ambato

Guevara-Villacís, Mishelts Vanessa ²<https://orcid.org/0000-0001-6620-8689>mv.guevara@uta.edu.ec

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, Ambato

Autor de correspondencia ¹DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/144>

Resumen: El ejercicio excesivo puede generar una obsesión con el peso y la apariencia, lo que provocaría patrones alimentarios poco saludables. Este estudio tiene como objetivo evidenciar que quienes se ejercitan de manera compulsiva o participan en deportes de alta exigencia suelen sentir una fuerte presión para cumplir con ciertos estándares físicos y a seguir dietas extremas que logran el desarrollo de trastornos alimentarios. Se realizó una revisión bibliográfica utilizando el método prisma seleccionando 23 de 225 estudios relevantes de bases de datos como Pubmed, Google Scholar, ProQuest, Mendeley, Medline, web of science, Scopus y Zotero. Los resultados de este estudio afirman que la hiperactividad física es un factor de alto riesgo para el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria y el uso de dietas estrictas comprometen la nutrición de los jóvenes deportistas y un elemento clave para su recuperación es una nutrición de reintroducción de alimentos en pequeñas cantidades hasta conseguir la recuperación total de los pacientes. Se concluye mencionando que la buena relación entre la alimentación y la actividad física junto con el compromiso del equipo de salud con los pacientes evitara el aumento de estos casos.

Palabras clave: Trastornos, nutrición, actividad física, control de peso, dieta

Check for
updates**Received:** 19/Ago/2024**Accepted:** 29/Sep/2024**Published:** 31/Oct/2024

Cita: Nieto-Chávez, M.-E., & Guevara-Villacís, M. V. (2024). Impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(4), 237–257. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/144>

Journal of Economic and Social Science Research (JESSR)
<https://economicsocialresearch.com>
info@editoriagrupo-aea.com

Nota del editor: Editorial Grupo AEA se mantiene neutral con respecto a las reclamaciones legales resultantes de contenido publicado. La responsabilidad de información publicada recae enteramente en los autores.

© 2024. Este artículo es un documento de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la **Licencia Creative Commons. Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.**



Abstract:

Excessive exercise fostered an obsession with weight and appearance, potentially leading to unhealthy eating patterns. The purpose of this study was to demonstrate that individuals who exercised compulsively or participated in high-performance sports experienced significant pressure to meet certain physical standards and followed extreme diets, which contributed to the development of eating disorders. A bibliographic review was conducted using the Prisma method, selecting 23 out of 225 relevant studies from databases including PubMed, Google Scholar, ProQuest, Mendeley, Medline, Web of Science, Scopus, and Zotero. The findings affirmed that physical hyperactivity constituted a high-risk factor for the development of eating disorders, and strict dietary regimens compromised the nutrition of young athletes. A key element in their recovery was the nutritional approach of gradual food reintroduction in small quantities until patients achieved full recovery. The study concluded by noting that a balanced relationship between nutrition and physical activity, coupled with the healthcare team's commitment to patients, would prevent the increase of such cases.

Keywords: Disorders, nutrition, physical activity, weight control, diet

1. Introducción

Los trastornos de conducta alimentaria alteran el comportamiento con respecto a la ingesta alimentaria y pensamientos erróneos respecto a la dieta, peso corporal e imagen, en su mayoría este tipo de problemas son detectados en la adolescencia con mayor prevalencia en mujeres lo que significa la presencia de una problemática de salud pública siendo los más comunes la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. Los TCA son un conjunto de enfermedades con gran impacto sobre la salud y el rendimiento de los deportistas. Estas enfermedades tienen una etiología multifactorial con influencia de varios factores, donde también están implicados los psicológicos y aquellos específicos de la práctica deportiva (Sanchis, Balmaseda, & et.al, 2022).

En el mundo nueve de cada diez mujeres y uno de cada diez hombres padecen alguno de estos trastornos de conducta alimentaria, indicando que la prevalencia de esta patología es mayor en el género femenino, pero no descarta la existencia de casos en el género opuesto; generalizando, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud aproximadamente catorce millones de personas en todo el mundo padecen trastornos alimentarios, de los cuales casi tres millones son niños y adolescentes, y más del 15% no han sido diagnosticados (Acosta, 2024).

Este tipo de problemas en su mayoría son de interés mundial y según Venancio (2022) resulta crucial investigar sus antecedentes para informar el desarrollo de programas de prevención y para que sea efectivo su tratamiento abordamos esta brecha de conocimiento y se contribuye al desarrollo de teorías más refinadas y, por ende, a la mejora de las prácticas clínicas que van de la mano con la buena nutrición. Además

Gallegos Rodrigo & Carbó Roselló (2023) considera que las alteraciones del comportamiento alimentario constituyen la tercera enfermedad crónica en adolescentes, siendo hombres el 4-10 % de los pacientes con anorexia y del 3-20% en la bulimia.

La actividad física excesiva, a menudo motivada por estándares estéticos poco realistas, pueden contribuir de manera substancial a esta tendencia preocupante, siendo así que los deportes estéticos (gimnasia, patinaje artístico o danza) pueden causar el apareamiento de un TCA con mayor pronóstico en relación con el resto de deportes (ciclismo, atletismo, fútbol) e incluso con la práctica de ejercicio con una carga demandante de horas (gimnasios), este dato no sugiere que solamente las personas que practiquen alguno de los deportes mencionados padezcan un TCA, sino que todos los deportistas que se enfrentan a presiones adicionales para mantener una apariencia física específica pueden conducir aceleradamente a su evolución (Ragno Gonzales, 2024).

La presente investigación se realiza con el objetivo de informar a los usuarios sobre las posibles causas y consecuencias de los trastornos de conducta alimentaria y proporcionar una visión más completa de qué manera influye la actividad física y el tiempo en el que se la realiza en su desarrollo. Se pretende brindar información, para que las personas lleven una relación adecuada con la comida y con el deporte para la creación de estrategias preventivas y de intervención efectivas analizando sus potenciales efectos en la salud.

2. Materiales y métodos

Se realizó una revisión bibliográfica con estudios que permitieron analizar factores en relación con el impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria. La revisión se realiza mediante el análisis sistemático y crítico de la literatura existente relacionada con el tema. A continuación, se detallan los componentes clave de la metodología: La revisión bibliográfica se realizó mediante la recabación de información desde bases de datos y fuentes como Pubmed, Google Scholar, ProQuest, Mendeley, Medline, web of science, Scopus y Zotero.

Entre los criterios de inclusión, la selección de los estudios se adoptó como criterio de inclusión aquellos artículos de incidencia, prevalencia y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria por práctica en exceso de actividad física, publicados en idiomas inglés y español en un periodo comprendido entre el 2020 y 2024. Se consideró que los estudios revisados proporcionen claridad de algunos aspectos metodológicos 1) que los estudios incluyan la etapa de la adolescencia, 2) que el estudio utilizado sea incluido para el análisis de datos.

En bases de datos se utilizó estrategias de búsqueda por palabras clave “trastornos”, “actividad física”, “peso corporal “y” dieta”. De la misma manera se establecieron criterios de exclusión, de tal manera que las referencias de los artículos seleccionados fueron evaluadas con la finalidad de excluir los capítulos de libros, tesis y estudios que no llevaban concordancia con el tema y cuyo objetivo principal era centrarse en otros trastornos a nivel psiquiátrico que no incluían a los TCA ni a la alimentación como estudio principal. Es importante mencionar que hubo ciertas limitaciones para encontrar estudios actualizados que aborden el tema.

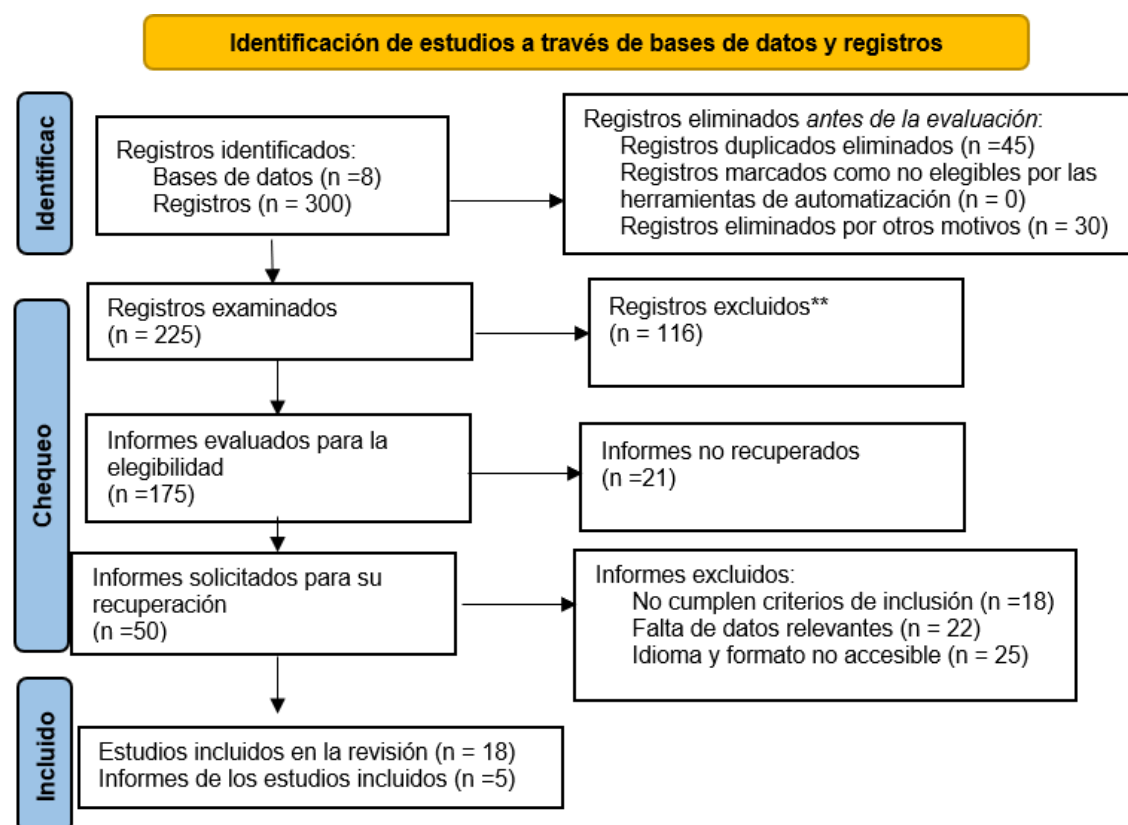
2.1. Artículos destacados

La búsqueda inicial identificó un total de 300 documentos publicados entre 2020 y 2024, de los cuales se eliminaron en el proceso de identificación de estudios 45 duplicados y 30 por otros motivos antes de evaluar obteniendo 225 registros de los que se excluyeron 116 informes, solicitándose la recuperación de 50, de los cuales 21 no fueron recuperados. Se evaluaron 175 informes, excluyendo 18 por no cumplir los criterios de inclusión, 22 por falta de datos relevantes y 25 por problemas de idioma y formato, resultando en 18 estudios incluidos en la revisión y 5 informes de estos estudios.

Para el proceso de identificación de estudios se empleó el método PRISMA y a continuación se presenta el flujograma

Figura 1:

Algoritmo de selección e identificación de estudios



Nota: (Nieto, 2024)

3. Resultados

Los estudios revisados muestran una correlación entre la actividad física excesiva y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), especialmente en poblaciones jóvenes y deportistas. Diversos autores destacan que el ejercicio excesivo, entendido como una conducta compulsiva para reducir peso y mejorar el rendimiento, puede ser un factor de riesgo y una manifestación de un TCA preexistente. También según Riveros Munévar, Quintero Ovalle & et. al. (2023) es importante determinar la relación entre la alimentación y las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo; el tratamiento nutricional se lleva a cabo adecuadamente con un trabajo multidisciplinario que brinda mejores oportunidades de recuperación de los deportistas que padecen un TCA.

Entre los resultados más recurrentes, se observa que la hiperactividad física se asocia comúnmente con la anorexia nerviosa, dado que muchos pacientes usan el ejercicio como un mecanismo para acelerar la pérdida de peso, comprometiendo su nutrición. Asimismo, los estudios también sugieren una mayor prevalencia de bulimia nerviosa entre individuos que realizan ejercicio extremo, ya que tienden a compensar episodios de ingesta alimentaria excesiva mediante la sobre exigencia física, y estos trastornos alimentarios ya se han convertido en problemas de salud de primer orden y se consideran una epidemia mundial (Alonso-Tena, Calatayud, & Lucas, 2023).

A continuación, se muestra un listado de estudios de autores que plantean sus análisis de acuerdo con planteamientos de causas y soluciones de la práctica excesiva de deporte como medio indirecto del padecimiento de un trastorno alimentario:

Tabla 1:
Artículos seleccionados en la revisión

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje	Amelia Marí-Sanchis, José Burgos-Balmaseda, Rebeca Hidalgo-Borrajo (2022)	Revisión bibliográfica	En este estudio se pretende establecer un control de peso mediante un tratamiento integral precoz, estableciendo programas estructurados de formación nutricional personalizados siguiendo estrechamente el estado nutricional sobre todo en deportistas femeninas, ya que es la población en donde existen más casos de TCA.	Desde el punto nutricional, es importante brindar un plan de alimentación estructurado que regule porciones y horarios de alimentación, ya que esto va a ayudar a normalizar patrones alimentarios que eviten la preocupación excesiva por la comida y por el peso corporal.
Actitudes ante la alimentación y comportamientos obsesivos-compulsivos en usuarios de gimnasios	Mobili, E, Monzón, D.V, Rubiano, G.R. (2023)	Estudio transversal	Este estudio se realizó en una población de 30 personas en un gimnasio y mostró que el 76,67% de la muestra presentó bajo riesgo de desarrollar un TCA, el 20% reflejó riesgo para su desarrollo y el 3,33% manifestó la	Las cifras de padecimiento de TCA no son pequeñas, y es importante centrarnos en el comportamiento alimentario de los deportistas, la

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			presencia de un trastorno alimentario y se develó que los participantes tienen creencias desadaptativas y obsesiones con respecto a la alimentación lo que genera comportamientos compulsivos.	nutrición se enfoca en generar que los deportistas tengan una relación saludable con la comida, ayudando a desmitificar conceptos erróneos sobre la alimentación.
Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial	Viviana Loria Kohen ¹ , Rocío Campos del Portillo ² , et.al (2021)	Revisión	Este estudio se basa en identificar la importancia de la educación nutricional como base para la concientización en los pacientes con TCA, menciona también que las personas con anorexia nerviosa en particular tienen mucha información sobre las calorías que aportan los alimentos, pero carecen de conocimiento sobre nutrición.	El conocimiento sobre una buena nutrición puede hacer que los deportistas sean capaces de planificar su consumo de alimentos de forma razonable y amplia, implementar una dieta de realimentación en casos de anorexia sería una alternativa propicia para aumentar de forma gradual la ingesta calórica.
Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento	Alba Villamediana Sáez y José Ignacio Baile Ayensa (2021)	Revisión sistemática	Este estudio destaca que la práctica excesiva de actividad física es un síntoma común que afecta hasta un 80% de los pacientes que tienen algún TCA, pero esta característica no se tiene en cuenta en deportistas de alto rendimiento ya que adoptan un comportamiento alimentario típico de los pacientes diagnosticados con un TCA por su actividad y la intervención de un equipo multidisciplinario de salud es clave para el tratamiento y prevención de los trastornos alimentarios.	Un enfoque de alimentación intuitiva y un plan de alimentación estructurado puede fomentar el reconocimiento de señales internas de hambre y saciedad. Dentro de estos planes también se debe actuar sobre como los pacientes atienden su necesidad de hacer deporte para no llevar al cuerpo a excesos ni en el ámbito ejercicio ni en alimentación.
Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral	Verónica Gaete, Carolina López (2020)	Artículo de revisión	Este estudio proporciona datos del manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales (DMS-5) donde a nivel internacional la prevalencia de casos de TCA en adolescentes oscilaba entre 0.5% y 1% en AN y 4% para BN y 14% de TCA no específicos y el TA (trastorno por atracón) oscilaría entre 1 y 3% en adolescentes. La presencia de un TCA se asocia al incremento de tasas de morbilidad y por anorexia se reporta entre 0 y 22.5% de mortalidad y el pronóstico es más favorable en adolescentes, etapa	En la etapa de la adolescencia hay una autoexigencia por la figura y peso corporal que parte desde una mala información sobre dietas y tratamientos erróneos para conseguir esa figura. Un TCA es un indicador extremista para mortalidad y es importante aplicar una intervención psico nutricional para abordar en creencias irracionales y miedos asociados con la alimentación.

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			donde hay mayor exigencia por la figura y menor interés por la buena nutrición.	
Evolución y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes	Dra. María B. Saad, Dr. Alfredo Eymann, Dra. Natalia Granados, et. Al (2021)	Serie de casos	Este estudio describió la evolución y tratamiento de un grupo de adolescentes menores de 18 años con 6 meses de seguimiento y tratados con un equipo interdisciplinario, donde incluyeron 41 adolescentes de los cuales 23 pacientes presentaron AN, 7 BN y 9 trastornos no especificados. El 35% de pacientes con anorexia requirieron internación por desnutrición y el 57% con BN, el 78% con trastorno no identificado presentaron remisión total o parcial con evolución favorable en el tratamiento y mejoraron su estado nutricional.	El tratamiento nutricional incluye un proceso de realimentación controlada, en pacientes internados la alimentación se suele iniciar por sonda y es importante comenzar una dieta hipocalórica para evitar un síndrome de realimentación e incrementar de manera progresiva nutrientes para probar tolerancia del paciente, de esta manera se promueve la recuperación física de los pacientes.
Trastornos alimenticios de los deportistas	Juan Mateo Pazmiño Torres (2022)	Revisión sistemática	Este estudio radica en evidenciar los trastornos de conducta alimentaria más frecuentes en deportistas de élite de entre 12 y 17 años y como resultado se obtuvo que el mayor porcentaje tiene AN y es importante una intervención temprana que actúe en el control de la manipulación de la comida y el mal uso de métodos de control de peso como vómitos, ayuno y uso de laxantes y diuréticos.	Una alimentación consciente fomenta la atención plena durante las comidas que ayuda a los pacientes a reconocer señales internas de hambre y saciedad, reduciendo una alimentación emocional y los atracones, en pacientes con anorexia especialmente se puede introducir alimentos secos como los cereales (pan, galletas, avena) ya que la consistencia de estos alimentos logra que sea más difícil su regurgitación.
Efecto de las técnicas de intervención terapéutica en trastornos alimenticios como anorexia y bulimia	Gisselle Acosta Vidal (2024)	Revisión de literatura	Este estudio mostró datos de acuerdo con la OMS y menciona que 14 millones de personas en todo el mundo padecen trastornos alimentarios, de los cuales casi 3 millones son adolescentes, y más del 15% no han sido diagnosticados. En Latinoamérica, las prevalencias de AN (0.1 %) y BN (1.16%) y el 5.7 % en mujeres y del 2.2 % en hombres, todo esto a causa de la mala información sobre como comer y los	El tratamiento nutricional juega un papel indispensable en la recuperación de los TCA, se requiere de un plan dietético para la normalización ponderal que inicie con alimentación normal en pequeñas cantidades de alimentos para mejorar la tolerancia de ingesta y el estado general en estos pacientes y posterior a eso

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio		Perspectiva nutricional
			estándares "ideales".	corporales	enfocarse en el aumento de peso.
Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en Atención Primaria	Venancio Martínez Suárez, Félix Suárez González, Marisa López Díaz-Ufano (2022)	Artículo de revisión	Este estudio determinó que la sintomatología de los trastornos alimentarios comprende aspectos nutricionales, psicológicos y conductuales con preocupaciones alimentarias que pueden ser detectados en primera línea de salud y es crucial investigar sus antecedentes para su reconocimiento. Mejorar el acceso a los servicios asistenciales para brindar información e intervenir con procesos que se adapten a los antecedentes de los pacientes, a su edad y desarrollo		En Atención Primaria, desde una perspectiva nutricional, es fundamental adoptar un enfoque preventivo que genere buena relación con la alimentación, educando sobre el uso de dietas completas normo calóricas, normo lipídicas y normoproteicas. Además de incentivar a la población adolescente a realizar actividad física como forma de cuidar la salud mas no como algo que compense una deficiencia alimentaria, trabajar de la mano de psicología para evitar el daño a largo plazo que provocan los TCA.
Programa Everybody has a body de prevención integrada de obesidad y trastornos de la conducta alimentaria en el área de educación física en la educación primaria	Alonso-Tena, Beatriz Logo VIAFID ORCID; Amparo Calatayud Salom; Lucas, Ángel (2023)	Cuantitativa	Este estudio verifico que los TCA se han convertido en un problema de salud prioritario que afecta a la población más joven. Según datos de la Asociación Española alrededor de 400.000 personas en España están diagnosticadas con algún trastorno alimentario. Luego de la aplicación del proceso donde se evaluó a 179 personas de entre 10 y 14 años se encontró una mejora de las conductas alimentarias y conocimientos sobre alimentación, pero menciona también que el control de casos de TCA no ha tenido un descenso considerable.		Desde una perspectiva nutricional, la aplicación de programas de este tipo es esperanzadora ya que mejoran los hábitos de alimentación, actividad física y satisfacción corporal. Con la educación nutricional en personas con TCA se puede negociar la ingesta de alimentos de cada grupo por ejemplo cuando se tome una cantidad de proteína, el paciente puede hacerlo a base de pollo, pescado o huevos y bajo la supervisión del nutricionista se empieza a entablar una relación saludable con la comida.
Prevención de los trastornos alimentarios	Mª Carmen Gallego Rodrigo, Miguel Ángel Carbó Roselló, et.al	Revisión Sistemática	Este estudio demostró que en el mundo occidental las alteraciones del comportamiento alimentario		Es fundamental para la prevención identificar señales tempranas que

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional	
	(2023)		son la tercera causa de enfermedad crónica en niños y adolescentes, el estudio se enfoca en casos de hombres y determina que del 4-10% tienen AN y del 3-10% BN. El 82% de los casos se presenta en el inicio de la adolescencia y hay un mayor riesgo en edades de 14 a18 años, porque empiezan los cambios hormonales y se desencadenan obsesiones por que comer y como verse físicamente.	podrían llevar a la anorexia y la bulimia, como las dietas extremas para bajar de peso, el uso abusivo de laxantes o la obsesión por el control del peso. Es importante incrementar la conciencia sobre las causas y efectos de estos trastornos, especialmente en los adolescentes porque enfrentan importantes cambios físicos y la detección temprana de un TCA puede marcar la diferencia en su recuperación y bienestar.	
Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones	García-Volpe MSant H et al. (2023)	CHurtado	Artículo de revisión	de Este estudio identificó varios signos de alarma que podrían identificar un TCA entre estos mencionan la pérdida de peso, el repentino interés por la “comida sana” y cuidarse, por ejemplo, empezar a usar la dieta vegetariana, la existencia de síntomas como dolor abdominal o la plenitud posprandial que es la sensación de estar lleno después de comer una porción normal, el pasar tantas horas en un gimnasio e ir repetidas veces al baño tras las comidas, son signos de alarma que los profesionales de salud deben estudiar para identificar la presencia o ausencia de un trastorno alimentario en la etapa adolescente principalmente.	El nutricionista debe realizar una exploración física, que determinará el estado nutricional de los pacientes, posterior a eso se determinará las necesidades calóricas de los pacientes por medio de calorimetría indirecta y en un caso de TCA se iniciará la recuperación por vía oral introduciendo cuidadosamente cantidades de alimentos y líquidos que el paciente pueda tolerar. El proceso de recuperación es lento, pero siempre es importante verificar la tolerancia para seguir incrementando nutrientes y que se cumplan sus requerimientos.
El rol del deporte en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria	Toledo Hinarejos M León Zarceño E Cantón Chirivella E (2023)	Revisión sistemática		El enfoque de este artículo es el deporte, mencionan que juega un papel de protección pero también de riesgo, cuando en las personas existe una predisposición genética en cuanto al padecimiento de un trastorno alimentario practicar deporte puede ser un desencadenante, pero la práctica moderada de actividad física es un factor protector frente a un TCA ya que mejora la percepción de la imagen por lo que es El deporte es esencial para la vida, mejora la salud, controla el peso, fortalece huesos y mejora el estado de ánimo. Se recomienda 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana y 75 minutos de actividad vigorosa. La práctica de actividad física debe llevarse a cabo con control y bajo	

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			importante que se conozca como, cuando y cuánto tiempo requiere el cuerpo practicar alguna actividad deportiva	supervisión, el nutricionista recomienda la actividad física de acuerdo con los estilos de vida de los pacientes. Cuando se hace ejercicio en exceso nos podemos confundir con que es algo sano, pero en realidad muchas horas exponiendo al cuerpo a esfuerzos puede ser perjudicial. Los TCA suelen aparecer de forma repentina y sin damos cuenta. La alimentación variada y equilibrada y el deporte oportuno evitarían el desarrollo de un TCA en esta etapa.
Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria	Ragno González, Anna (2024)	Revisión sistemática	Este estudio demuestra que los TCA son comunes entre los atletas de deportes estéticos debido a la presión por mantener una forma corporal específica; la obsesión por el peso puede llevar a comportamientos alimentarios poco saludables. El perfeccionismo es una variable psicológica que tiene influencia en varias áreas del comportamiento humano, el empleo de dietas veganas o el ayuno intermitente por lograr esos estándares afectan negativamente al organismo y debilita la energía para seguir realizando estas actividades.	La práctica de deportes estéticos puede llegar a vulnerar la autoestima de quienes lo practican por la sobre exigencia en el peso e imagen, esto puede llevar al uso de productos dietéticos y métodos de control de peso como vómitos inducidos o el uso de laxantes. En estos casos el papel de la nutrición es indispensable ya que para la práctica de deportes de alto rendimiento las dietas que se aplican son hipercalóricas e hiperproteicas por lo que se debe prevenir que los deportistas busquen métodos inadecuados para cuidar su peso, sino enfocarnos en que se cumpla la ley CESAI (alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua).
Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas	Rosario Cisternas-Bustos, Gianella Donari-Muñoz, et.al (2020)	Articulo Original	Esta investigación tuvo como objetivo analizar conductas de riesgo en la percepción alimentaria y de la imagen corporal. Se evaluó a 53 gimnastas a través de test como el (BSQ) Body Shape Questionnaire y	Desde una perspectiva nutricional, estas conductas incluyen la restricción calórica excesiva, omisión de comidas o el uso de dietas extremas para

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			el EAT-26 que se subdivide en evaluar la dieta, inquietud por la comida y control oral, donde un 67,9% presentó no tener preocupación por la imagen ni riesgo de conductas alimentarias, el 15.1% fue leve, el 13.2% fue moderada y el 3.8% preocupación extrema. De la misma encuesta 32.1% presentaron rasgos de conductas alimentarias inadecuados.	lograr una reducción rápida de peso, lo cual compromete su salud y su rendimiento. La intervención del entrenador debe ir de la mano con el nutricionista que será quien determine que tipo de dieta llevará cada deportista que no comprometa daños en su organismo. La introducción de alimentos en pacientes con TCA es progresiva y va desde la cantidad de calorías que necesita esa persona.
Riesgo De La Conducta Alimentaria En Estudiantes Universitarios Que Asisten Al Gimnasio	Castellar Cervantes Andrea Nataly ¹ , Martínez Oviedo María Mercedes ¹ , et.al (2024)	Estudio Transversal	En este estudio se realizó una investigación con la participación de 219 asistentes al gimnasio donde se aplicó pruebas de chi cuadrado y de Fisher. El objetivo fue identificar la relación del ejercicio, el IMC y el riesgo de trastornos de conducta alimentaria y se observó una diferencia estadísticamente significativa ($p=0.012$) no presentó relación, ($p=0.896$) relación entre el IMC y riesgo de TCA y ($p=0.399$) relación del ejercicio con el desarrollo de TCA.	El ciclo de restricción alimentaria y ejercicio intenso puede llevar a episodios de atracones seguidos, lo que refuerza la relación poco saludable con la comida. Se suele asumir que La intervención psicológica puede corregir los hábitos alimentarios, pero hay evidencias de que esto no es posible sin una adecuada intervención nutricional. la modificación del comportamiento alimentario solo se logra mediante un programa de educación nutricional que ha logrado mejoras en los hábitos alimentarios de los pacientes.
Estado actual de los Programas de Ejercicio Físico y Terapia Nutricional en el Tratamiento de los trastornos de la Conducta Alimentaria	Luisa Gámez Calvo (2021)	Revisión Bibliográfica	Este estudio menciona que los TCA son enfermedades más prevalentes en mujeres, en jóvenes y en población deportista. Indica que a más de la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón existen otros como el trastorno de pica trastorno de rumiación, trastorno de evitación y restricción de alimentos que no son comunes, pero existen. Los	Los programas de terapia nutricional restablecen hábitos alimentarios y sostenibles, prefiriendo la nutrición oral y que la suplementación artificial no sea pauta habitual de intervención. Los nutricionistas y dietistas especializados en TCA crean planes

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			programas de intervención con ejercicio físico y terapia nutricional para el tratamiento de TCA se muestran como una alternativa a la terapia convencional y suponen una reducción de la severidad de los síntomas y una mejora en los parámetros antropométricos y el estado nutricional.	personalizados que satisfacen las necesidades calóricas y abordan deficiencias nutricionales, especialmente en trastornos diferentes a los comunes donde hay una ingesta constante de sustancias no alimentaria ni nutritivas.
Prevención de los trastornos alimentarios en adolescentes: anorexia y bulimia nerviosas	Alicia Peralta Casais (2022)	Revisión bibliográfica	Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) suelen afectar principalmente a mujeres jóvenes y adolescentes, aunque cada vez es más común ver casos en hombres. De hecho, la frecuencia de estos trastornos ha ido aumentando de manera constante desde la década de 1950. Por cada hombre que los sufre, hay entre cinco y diez mujeres afectadas. Además, entre el 50% y el 67% de las adolescentes expresan sentirse insatisfechas con su peso y su apariencia física, y lo mismo ocurre con uno de cada dos chicos de entre 15 y 16 años.	Los índices de TCA se incrementan debido a una deficiencia de educación nutricional, misma ayuda a fomentar una alimentación intuitiva que desarrolla una mentalidad donde los alimentos no se vean como "buenos" o "malos", sino como parte de una alimentación equilibrada que apoye la salud general, que los pacientes conozcan señales de hambre y como saciarla correctamente evita el seguir dietas estrictas o restrictivas.
Riesgo de Trastornos Conductas Alimentarias Asociados al Estado Nutricional de los Adolescentes	Maria Stella Campos de Aldana; Sonia Solano Aguilar, et.al (2023)	Estudio observacional, descriptivo de corte transversal	Se realizó un estudio en 471 estudiantes de entre 10 y 19 años de edad de instituciones educativas que realizan alguna actividad de recreación o deporte, se utilizó un test de actitudes alimentarias para establecer relaciones entre la percepción de la imagen corporal, el sexo y el estado nutricional, donde indican que las mujeres tienden a mostrar con más frecuencia casos de desnutrición severa, un peso adecuado o sobrepeso en comparación con los hombres que presentan una mayor incidencia de desnutrición leve, moderada y obesidad. A pesar de estas diferencias en los patrones de nutrición, se coincide que un TCA puede desarrollarse en ambos géneros.	Los TCA son más comunes en mujeres que en hombres debido a una combinación de factores biológicos y psicológicos, las mujeres pueden ser más vulnerables por factores hormonales y los hombres enfrentan presiones relacionadas con musculatura y cuerpo atlético lo que puede dar lugar a problemas alimentarios como la vigorexia. Las diferencias en la regulación del apetito y la respuesta al estrés entre hombres y mujeres también juegan un papel importante en la prevalencia de los TCA por lo que es importante que se

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
				tome en cuenta también el género para implementar un plan nutricional de tratamiento.
Impacto de la actividad física en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria	Elena Baute Pérez (2022)	Revisión bibliográfica	Este estudio menciona que en Europa específicamente en España, los TCA son más frecuentes casos de AN (9 de cada 10 casos), siendo su prevalencia de 4,1 a 6,4% en mujeres entre 12 y 21 años, y de 0,3% para los hombres. La obsesión por la delgadez tiene de por medio a la práctica de la actividad física no beneficiosa y el miedo irracional a la ganancia de peso, condicionan la aparición de un patrón de desnutrición y de alimentación inadecuado ligadas al control del peso.	La actividad física es beneficiosa para la salud en los pacientes con TCA si se maneja de manera adecuada, pero puede ser determinante de la aparición de estos. Debe implementarse de forma controlada, la alimentación para aumentar el peso. Se puede intentar un incremento semanal de 500 g (30-40 kcal/kg/día) y hay que evitar ganancias superiores a 700 g esto para tratar de normalizar el peso, a continuación, a esto probando tolerancia y se irán reintroduciendo alimentos para conseguir la recuperación.
El TCA de larga evolución: Factores que dificultan su recuperación y como abordarlos	Anna Aranda Reig, José Miguel Ortiz Moreno (2023)	Artículo de revisión	Este estudio determinó que la prevalencia de trastornos alimentarios es en la etapa de la adolescencia y afecta más a mujeres (9 de cada 10), y menciona que aunque existen datos variables de su recuperación, la mayoría de personas se recuperan completamente y como resultados mencionan que en el caso de AN un 60% de personas consiguen una remisión completa a los 2-3 años y 45% en la BN, y también hay quienes consiguen remisión del trastorno pero mantienen secuelas (20% AN y 27% BN) y actualmente alrededor del 20% de personas viven con TCA el resto de su vida. El manejo de una alimentación mitificada y la mala praxis de actividad física llevan a estas personas a no poder controlar su padecimiento y no lograr recuperarse.	En primera fase el tratamiento de los TCA incluye proponer un plan para el tratamiento comenzando por la alimentación y establecer objetivos. Los nutricionistas debemos trabajar para que el paciente alcance su peso saludable, ayudar a los pacientes a comprender como la alimentación afecta al cuerpo, plantear la planificación de comidas mediante patrones alimentarios (tres comidas al día y posterior a eso incrementar los 2 refrigerios), enfocarnos en medidas para evitar atracones y corregir problemas de desnutrición.
Variables metodológicas dentro de la planificación deportiva para atletas de alto rendimiento	Mallqui-Quisintuña, Víctor Sisa-Aguagallo, Clelia, et.al. (2024)	Artículo de revisión	En este estudio se determinó que es importante la planificación de un ciclo de actividad física que será impuesto a los deportistas luego de haber analizado las capacidades físicas, la	La alimentación y el ejercicio están estrechamente vinculados. La dieta proporciona los nutrientes necesarios para

Título de la investigación	Autor y año	Metodología	Análisis del estudio	Perspectiva nutricional
			edad, su estado físico, su alimentación y capacidad mental. Mediante análisis y encuestas se determina que cantidad y en que intensidad los deportistas pueden realizar algún deporte y se debe considerar procesos de compensación que hacen referencia a la adaptación del cuerpo a cambios y mejoras que se producen tras un entrenamiento y su relación con la dieta que equilibra este proceso.	satisfacer las demandas energéticas del cuerpo, facilitar la recuperación y mejorar el rendimiento. Los carbohidratos son importantes para mantener los niveles de glucógeno, las proteínas son clave para la reparación y crecimiento muscular y las grasas favorecen la absorción de vitaminas en los deportistas, por lo que todos los grupos de alimentos son indispensables en la alimentación.
Microciclo de intervención psicológica en atleta de patinaje	Zurita-Betancourt, Sebastián Gaibor-Guamán, Rolando, et.al. (2024)	Tobías Ángel Serie casos	de Este estudio aborda la intervención psicológica y nutricional en una patinadora de 12 años de nivel competitivo que experimentaba desmotivación en sus entrenamientos. El propósito principal fue evaluar y mejorar tanto su motivación como sus hábitos alimenticios, utilizando un psicodiagnóstico y un plan de intervención motivacional, además de revisar su rendimiento. Para medir la motivación del deportista, se empleó la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD), cuyos resultados reflejaron bajos niveles en motivación extrínseca (60%), motivación intrínseca (65%) y desmotivación (70%). Estos resultados subrayan la importancia de una intervención psicológica, así como la necesidad de ajustar su alimentación, ya que una dieta equilibrada es clave para optimizar el rendimiento físico y mental de los atletas.	Un enfoque nutricional completo que incluye una dieta adaptada y equilibrada, junto con educación alimentaria, puede tener un impacto significativo en la motivación y el rendimiento físico. Garantizar que reciba la cantidad adecuada de nutrientes y energía puede fortalecer su estado de ánimo y motivación, permitiéndole abordar sus entrenamientos con mayor efectividad. Este tipo de intervención no solo mejora el rendimiento físico, sino que también contribuye al bienestar mental, facilitando así su rendimiento.

Nota: (Nieto, 2024)

A manera de resumen dentro de la parte de resultados, García-Volpe & Murray Hurtado (2023) mencionan que, dada la complejidad de estos trastornos, se requiere la intervención de un equipo multidisciplinario con experiencia para su diagnóstico y tratamiento y es importante basarnos en la rehabilitación nutricional unida a un abordaje psicológico específico, para lograr una mejora de los pacientes que

presentan algún TCA. Y, se afirma que la actividad física excesiva puede estar vinculada a un mayor riesgo de desarrollar trastornos de conducta alimentaria.

También en las investigaciones seleccionadas se observó que los individuos utilizan dietas restrictivas y evitativas entre estas la más común fue la vegetariana y el uso de laxantes y purgantes, también es importante destacar que la práctica de ejercicio de manera intensiva, especialmente en aquellos deportistas con presión para alcanzar un cuerpo ideal, presentan una mayor prevalencia de comportamientos alimentarios problemáticos. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar de manera integral el bienestar físico y mental de los atletas, incorporando medidas preventivas y educativas para evitar su desarrollo.

4. Discusión

De acuerdo con Villamediana Sáez & Baile Ayensa, (2021) la práctica excesiva de actividad física es un síntoma que llega a afectar al 80% de pacientes que padecen TCA y es importante aplicar psicoeducación para los deportistas y entrenadores brindada por profesionales de salud principalmente nutricionistas dietistas en relación con los factores de riesgo que pueden influenciar presiones por el resultado deportivo. Castellar & Martínez, (2024) se contraponen con este planteamiento ya que mencionan que la insatisfacción de la imagen corporal puede llevar a una persona a que utilice el ejercicio como conducta compensatoria y aun así actuando un grupo multidisciplinario tendría riesgo de desarrollar un TCA.

Para Sanchis, Balmaseda, & et.al, (2022) los trastornos de conducta alimentaria son un conjunto de enfermedades con gran impacto en la salud y rendimiento de los deportistas, en especial en mujeres jóvenes y tiene una ideología multifactorial, por lo que establecer programas de formación nutricional personalizados y asesoría psicológica puede contribuir a que cada deportista conozca la forma en la que debe comer y no crear rechazo a los alimentos.

Peralta Casais, (2022) agrega también que los TCA a más de afectar a las mujeres, también afecta a los hombres ya que ellos priorizan un poco más la práctica de deporte en su rutina, y también ocurre en jóvenes y adolescentes, menciona que la etiología para la existencia de estos trastornos es desconocida y a más de los factores psicológicos, se asocia a múltiples factores que interactúan impulsando su aparición, la parte psicológica en el tratamiento de estos trastornos no se mejora si no hay delante un proceso nutricional exitoso, porque se recupera el estado nutricional para contribuir a la mejora del estado mental que es también necesario en estos pacientes.

Los trastornos de conducta alimentaria son una enfermedad que causa morbilidad, afecta la parte psicológica y también altera el metabolismo corporal y tiene mayor prevalencia en deportistas y los programas de intervención nutricional que incluyan educar sobre la composición del plato saludable y las porciones son una alternativa

de terapia convencional que puede reducir sus síntomas tales como preocupación constante por la comida, ardor estomacal o dolor de cabeza (Gámez, 2021).

En este sentido Loria Kohen, Campos del Portillo, & et.al, (2021) proponen que, dentro del tratamiento de estos trastornos, la educación nutricional es fundamental y contribuye a la modificación de actitudes y la relación de los deportistas con la comida, además se proponen alternativas de control en los pacientes con anorexia nerviosa ya que tienen mucha información en cuanto a calorías. Ante la concordancia de los estudios expuestos se menciona que no es posible que los tratamientos se lleven a cabo completamente ya que existe casi un 70% de profesionales de salud que dicen no haber recibido información sobre el abordaje de los TCA durante su formación y esta carencia puede incrementar los factores que obstaculizan su prevención (Gaete & Carolina, 2020).

Es importante qué se reconozca conductas previas a la anorexia y bulimia cómo el empleo de dietas de adelgazamiento el uso de laxantes o control de peso inadecuado, se debe aumentar el conocimiento de las causas y consecuencias de estos trastornos especialmente en la población de los adolescentes. Es crucial investigar los antecedentes para el desarrollo de un trastorno alimentario para informar sobre programas de prevención que permitan tratar la sintomatología y preocupaciones alimentarias (Gallegos Rodrigo & Carbó Roselló, 2023).

Siguiendo con esta línea Venancio, (2022) propone que cuando se sospecha de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA), se realiza una evaluación integral, esto incluye revisar detalladamente la cantidad y tipo de alimentos y líquidos que consume la persona, con herramientas específicas para evaluar la nutrición; se lleva a cabo un examen físico para calcular el índice de masa corporal (IMC), se realizan análisis de laboratorio que incluyan pruebas para detectar acidosis, niveles bajos de azúcar en la sangre, proteínas como la albúmina, y un hemograma completo, estos exámenes ayudan a identificar posibles problemas relacionados con la falta de alimentación adecuada y se debe determinar si la persona ha mantenido un bajo peso durante más de seis meses y se mide la densidad mineral ósea para evaluar la salud de los huesos.

Dra.Saad, Dr.Eymann, & et.al, (2021) indican que los trastornos alimentarios afectan a los adolescentes por su excesiva preocupación por el peso, su figura y su alimentación y se acompañan con prácticas inadecuadas para el control de estos, a lo que Pazmiño (2022) añade qué estos trastornos son un problema para la sociedad y más específicamente incluye a la población de 12 a 17 años que a más de tener que afrontar el ser adolescente deben afrontar la exigencia del deporte de alto nivel que practican; ambos autores concuerdan que los trastornos de conducta alimentaria más frecuente que se presentan son: la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón que comparten características similares como ciclos de alimentación disfuncional, preocupación excesiva por el peso y la mala relación con la comida.

Acosta (2024) indica que 14 millones de personas en todo el mundo padecen trastornos alimentarios de los que 3 millones son adolescentes y más del 15% no han

sido diagnosticados. En América latina la prevalencia de anorexia es del 0.1% y de bulimia del 1.16%, el 5.7% son mujeres y el 2.2% hombres. Además, en el estudio de Mobili, Monzón Blanco, & et.al, (2023) hay datos estadísticos de un estudio realizado en una población de personas que asisten al gimnasio el 76.67% tiene un bajo riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria el 20% alto riesgo y el 3.3% manifestó la presencia de la patología. Los TCA son un problema de salud prioritario que afecta a la población más joven y en España, alrededor de 400.000 personas estas diagnosticadas con algún trastorno de carácter alimentario (Alonso-Tena, Calatayud, & Lucas, 2023).

En conformidad con Ragno Gonzales (2024) dice que los atletas en deportes estéticos como la gimnasia el patinaje artístico, el nado sincronizado y la danza enfrentan presiones adicionales para mantener una apariencia física específica lo que puede conducir al desarrollo de conductas propias de un TCA. Cisternas-Bustos, Donari-Muñoz, & et. al. (2020) complementan este aporte y mencionan que en la práctica de estos deportes se considera que la delgadez es un factor necesario para alcanzar el éxito y es necesario conocer la percepción corporal de cada deportista.

Asimismo, Toledo Hinarejos, María Leon Zarceño, & et. al. (2023) revela que la exposición para la existencia de un TCA es para quienes le dan mayor importancia a la imagen, donde se le da relevancia a la exposición corporal; y coincide en deportes como la gimnasia, culturismo o nado sincronizado, donde este riesgo aumenta ya que los deportistas aplican métodos acelerados que para ellos son algo correcto porque les funciona, utilizan laxantes, purgantes o simplemente dejan de comer sólidos y eligen los líquidos para mantener la “figura”.

Baute (2022) indica que la preocupación excesiva por ser delgado y el temor desmesurado a subir de peso suelen llevar a hábitos alimenticios poco saludables y a comportamientos problemáticos relacionados con el control del peso. Otra visión es propuesta por Campos, Solano Aguilar, & et. al. (2023) y señalan que los TCA se relacionan con comportamientos irregulares en la alimentación que genera conductas extrañas en la percepción de la imagen corporal y estos hábitos inadecuados se clasifican teniendo en cuenta criterios diagnosticados.

Una perspectiva general que incluye una base de tratamiento en estos trastornos es propuesta por García-Volpe & Murray Hurtado (2023) quién dice que se requiere un equipo multidisciplinario que tenga experiencia para diagnosticar y tratar la complejidad de estos trastornos; durante los primeros 10 a 14 días de la rehabilitación nutricional en personas con desnutrición, es fundamental avanzar con cautela en la cantidad de calorías y líquidos que se les proporciona. Esto se hace para evitar el síndrome de realimentación, un riesgo que aumenta en esta fase inicial, aunque no hay un consenso definitivo sobre la mejor práctica.

Generalmente se recomienda comenzar con unas 30-40 calorías por kilogramo de peso actual al día, lo que equivale a aproximadamente 1,000-1,600 calorías diarias y en casos de desnutrición extrema, podría ser necesario iniciar con cantidades

menores, si el paciente no presenta signos clínicos o de laboratorio que indiquen problemas relacionados con el síndrome de realimentación, la cantidad de calorías se puede aumentar progresivamente entre 100 y 200 calorías adicionales cada día, el objetivo es alcanzar una ganancia de peso adecuada, lo cual, en casos de anorexia nerviosa, puede requerir un aporte calórico de más de 3,000 e incluso hasta 6,000 calorías diarias.

Zurita, Carrillo, & et. al. (2024) mencionan que el equilibrio entre la alimentación y la actividad física es indispensable en el buen rendimiento de los deportistas, ya que evidenció que la desmotivación en los entrenamientos en su muestra de estudio resultó deficiente porque no hay un buen aporte nutricional por parte de la dieta y esto le provoca baja carga energética para cumplir con su actividad, el propósito de la dieta es mantener al cuerpo en estado óptimo para realizar cualquier actividad.

A su vez para complementar la información Mallqui, Sisa, & et. al. (2024) muestra que se debe realizar una planificación deportiva analizando factores como la capacidad física de los deportistas, su capacidad mental y lo más importante analizar su estado nutricional para realizar un plan alimentario personalizado, ajustar la distribución de macronutrientes considerando carbohidratos (55-60%), Proteína (15-20%) y grasa hasta 30% como valores referenciales a los que se les ajusta de acuerdo con los requerimientos del deportista.

Un punto de vista a incluir muy importante y necesario lo propone Reig Aranda & Ortiz Moreno (2023) que hace referencia a que a más de conocer que estos trastornos tienen un alto grado de gravedad y requieren un tratamiento especializado mediante un equipo interdisciplinar es importante conocer las tasas de recuperación y aunque existen datos variables probablemente por las amplias definiciones del término recuperación la mayoría de personas que padecen un trastorno de conducta alimentaria se recuperan completamente, en el caso de la anorexia nerviosa un 60% logra una remisión completa a los 2 o 3 años de haber comenzado con un tratamiento y para la bulimia nerviosa el dato de remisión es del 45%.

A todas estas personas se les ha aplicado planes nutricionales personalizados que les han funcionado para superar su padecimiento y a su vez el tratamiento ha sido de reintroducción mínima de alimentos hasta completar los requerimientos de los pacientes, hay que recalcar que existen personas que consiguen la remisión del trastorno pero mantienen secuelas de algunos aspectos psicológicos y físicos y de estos casos hay un 20% para la anorexia nerviosa y un 27% de bulimia nerviosa, sin embargo un 20% de personas conviven con AN a lo largo de toda su vida y un 23% con BN lo que ya se ha convertido en un trastorno crónico; estos trastornos también son causas de muerte, del 5-10% por anorexia nerviosa y 0.32% a causa de bulimia.

Por último, aunque la mayoría de los estudios revisados identifican una relación significativa entre la práctica de actividad física excesiva y los trastornos de conducta alimentaria, algunos trabajos sugieren que la relación puede no ser causal directa, sino más bien un síntoma o comportamiento secundario dentro del espectro de los

TCA y en su contenido mencionan varios datos estadísticos de relevancia que ayudan a identificar la dimensión de esta problemática.

5. Conclusiones

La relación entre el ejercicio excesivo y los TCA es compleja y tiene múltiples dimensiones. Diversos estudios han señalado que la búsqueda de un cuerpo ideal, influenciada también por factores psicológicos, puede llevar a las personas, especialmente a los jóvenes, a practicar ejercicio de manera desmedida. Este comportamiento no solo impacta el cuerpo, sino que también afecta profundamente la salud emocional y mental, alterando la relación de la persona con su alimentación y su imagen corporal.

Uno de los principales vínculos entre el ejercicio excesivo y los TCA es su relación directa con el control del peso. Aquellos que sienten una preocupación extrema por su imagen y peso corporal suelen usar el ejercicio como una forma de compensar lo que comen, especialmente en casos de bulimia y anorexia nerviosa. En estos trastornos, el ejercicio deja de ser simplemente una actividad física para convertirse en una herramienta obsesiva con el objetivo de alcanzar una delgadez extrema, a menudo acompañada de una percepción distorsionada del propio cuerpo.

Cuando el ejercicio se convierte en una obsesión, actúa como un amplificador que agrava los síntomas y las consecuencias de estos trastornos alimentarios. La presión social para alcanzar un ideal de belleza inalcanzable y la promoción exagerada del deporte y la obsesión por la delgadez crea un entorno que fomenta conductas patológicas relacionadas con la actividad física. Para abordar este problema, es esencial que los profesionales de la salud, entrenadores y educadores deben estar preparados para identificar signos tempranos de estos trastornos en quienes están en riesgo, ofreciendo apoyo y orientación.

Promover hábitos saludables implica fomentar un enfoque equilibrado hacia la alimentación y el ejercicio, destacando la importancia de la moderación. Solo mediante una concienciación colectiva se podrá reducir el impacto del ejercicio desmedido en el desarrollo y perpetuación de los TCA, contribuyendo a una sociedad más sana, tanto física como emocionalmente.

CONFLICTO DE INTERESES

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses

Referencias Bibliográficas

- Acosta, G. (2024). Efecto de las técnicas de intervención terapéutica en trastornos alimenticios como anorexia y bulimia. Universidad Mariana.
- Alonso-Tena, B., Calatayud, & Lucas, Á. (2023). Programa Everybody has a body de prevención integrada de obesidad y trastornos de la conducta alimentaria en el área de educación física en la educación primaria Everybody has a body program for the integrated prevention of obesity and eating disorders in. Retos.
- Baute, E. (2022). Impacto de la actividad física en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: una revisión. Universitas Miguel Hernández.
- Campos, M. S., Solano Aguilar, S., & et.al. (2023). Riesgo de Trastornos de Conductas Alimentarias Asociados al Estado Nutricional de los Adolescentes. Cultura de los Cuidados.
- Castellar, A. N., & Martínez, M. M. (2024). Riesgo De Trastornos De La Conducta Alimentaria En Estudiantes Universitarios Que Asisten Al Gimnasio. @LIMENTECH Ciencia y Tecnología Alimentaria.
- Cisternas-Bustos, R., Donari-Muñoz, G., & et.al. (2020). Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios.
- Dra.Saad, M., Dr.Eymann, A., & et.al. (2021). Evolución y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: serie de casos. Arch Argent Pediatr.
- Gaete, V., & Carolina, L. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Revista Chilena de pediatría.
- Gallegos Rodrigo, M. C., & Carbó Roselló, M. Á. (2023). Prevención de los trastornos alimentarios. Revista Sanitaria de Investigación.
- Gámez, L. (2021). Estado actual de los Programas de Ejercicio Físico y Terapia Nutricional en el Tratamiento de los trastornos de la Conducta Alimentaria. Universitat Oberta de Catalunya.
- García-Volpe, C., & Murray Hurtado, M. (2023). Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.
- Loria Kohen, V., Campos del Portillo, R., & et.al. (2021). Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial. Nutrición Hospitalaria.
- Mallqui, V., Sisa, C., & et.al. (2024). Variables metodológicas dentro de la planificación deportiva para atletas de alto rendimiento. JESSR Journal of Economic and Social Science Research.
- Mobili, E., Monzón Blanco, D., & et.al. (2023). Actitudes ante la alimentación y comportamientos obsesivos-compulsivos en usuarios de gimnasios. Psychology research.

- Pazmiño, J. M. (2022). Trastornos alimenticios de los deportistas: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*.
- Peralta Casais, A. (2022). Prevención de los trastornos alimentarios en adolescentes: anorexia y bulimia nerviosas. *UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid*.
- Ragno Gonzales, A. (2024). Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria. *Universitas Miguel Hernandez*.
- Reig Aranda, A., & Ortiz Moreno, J. M. (2023). El TCA de larga evolución: Factores que dificultan la recuperación y cómo abordarlos. *SOM Trastornos de la conducta alimentaria*.
- Riveros Munévar, F., Quintero-Ovalle, C., & et.al. (2023). Relación entre características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, con variables demográficas y del deporte, en una muestra de deportistas colombianos. *Journal of Sport and Health Research*.
- Sanchis, A. M., Balmaseda, J., & et.al. (2022). Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*.
- Toledo Hinarejos, M., María Leon Zarceño, E., & et.al. (2023). El rol del deporte en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria: una revisión de la literatura más reciente. *Journal Sport and Health Research*.
- Venancio, M. S. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en Atención Primaria. *Nutrición Hospitalaria*.
- Villamediana Sáez, A., & Baile Ayensa, J. (2021). Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. Revisión sistemática. *Revista Clínica Contemporánea*.
- Zurita, T., Carrillo, M., & et.al. (2024). Microciclo de intervención psicológica en atleta de patinaje. *JESSR Journal of Economic and Social Science Research*.