

Research Article

Mala praxis en ejercicios de fuerza y la asesoría nutricional: un riesgo latente para lesiones y sobrepeso

Malpractice in strength training and nutritional counseling: a latent risk for injuries and overweight



Rodríguez-Chancusig, Luis Antonio¹

<https://orcid.org/0000-0001-6006-6085>



lrrodriguez7825@uta.edu.ec



Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, Ambato.



Calderón-Vallejo, Cristina Valeria²

<https://orcid.org/0000-0001-6011-7460>



cv.calderon@uta.edu.ec



Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, Ambato.

Autor de correspondencia¹



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v6/n1/232>

Resumen: La mala praxis en la prescripción de ejercicios de fuerza y la asesoría nutricional inadecuada representan un problema creciente de salud pública, incrementando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y el desarrollo de sobrepeso y alteraciones metabólicas. El objetivo fue analizar la evidencia científica sobre los efectos de la falta de supervisión profesional, uso de técnicas incorrectas y recomendaciones nutricionales no personalizadas en la salud de la población. La metodología consistió en una revisión bibliográfica siguiendo las directrices del diagrama de flujo PRISMA 2020. Se identificaron 230 artículos en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Research Gate y Mendeley. Al aplicar criterios de inclusión y exclusión relacionados con año de publicación y calidad metodológica se seleccionaron 20 estudios para el análisis. Los resultados evidenciaron que la ausencia de profesionales calificados en el entrenamiento de fuerza se asocia con aumento de lesiones osteomusculares, mientras que la asesoría nutricional inadecuada contribuye al desequilibrio energético, sobrepeso y alteraciones metabólicas. Se concluye que la correcta práctica deportiva, acompañada de una nutrición equilibrada y personalizada, es fundamental para promover un desarrollo físico saludable y prevenir enfermedades óseas y metabólicas. Se recomienda fortalecer el enfoque interdisciplinario para garantizar intervenciones seguras y efectivas.

Palabras clave: Lesiones deportivas, Educación nutricional, Sobrepeso, Nutrición deportiva, mala praxis



Check for
updates

Receptado: 30/Nov/2025

Aceptado: 04/Ene/2026

Publicado: 31/Ene/2026

Cita: Rodriguez Chancusig, L. A., & Calderón Vallejo, C. V. (2026). Mala praxis en ejercicios de fuerza y la asesoría nutricional: un riesgo latente para lesiones y sobrepeso. *Journal of Economic and Social Science Research*, 6(1), 94-

104. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v6/n1/232>

Journal of Economic and Social Science Research (JESSR)
[https://www.economicsocialresearch.com](http://www.economicsocialresearch.com)
jessr@editorialgrupo-aea.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.

© 2026. Este artículo es un documento de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la [Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Abstract:

Incorrect practices in the prescription and performance of strength training exercises, have become a health concern of great importance. These practice increase the risk of musculoskeletal injuries and can also lead to body related problems. The purpose of this article was to analyze and organize the existing scientific evidence on how the lack of professional supervision, technical errors in strength training and non personalized nutritional recommendations can negatively affect one's health. A descriptive literature review was conducted, based on the research and critical analysis of scientific studies published between 2020 and 2025 in recognized academic databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar, ResearchGate and Mendeley. After applying inclusion and exclusion criteria, 20 studies were selected for analysis. These findings show that the absence of professional supervision in strength training can directly be associated with a higher risk of injuries. With this, inadequate nutritional guidance contributes to energy imbalance, increased body fat and metabolic alterations. In conclusion, combining properly supervised strength training and personalized nutrition is essential to support overall health and prevent physical and metabolic harm.

Keywords: Sports injuries, Nutritional education, overweight, sports Nutrition, malpractice

1. Introducción

La práctica de ejercicios de fuerza se consolida como una herramienta clave para la salud, el rendimiento y la prevención de enfermedades crónicas; sin embargo, cuando la prescripción, la técnica o la supervisión son inadecuadas, el potencial beneficioso se convierte en un factor de riesgo. La mala praxis en el entrenamiento de fuerza entendida como una combinación de instrucciones incorrectas, cargas desproporcionadas y ausencia de seguimiento profesional aumenta la probabilidad de lesiones agudas y crónicas en zonas como la columna lumbar, el hombro y las rodillas, comprometiendo no solo la continuidad del ejercicio sino la salud funcional a largo plazo (Tung et al., 2024).

El entrenamiento de resistencia y la orientación dietética se han establecido como fundamentos cruciales para fomentar la salud, prevenir el sobrepeso y mejorar la composición del cuerpo; sin embargo, su uso incorrecto puede suponer un peligro latente para la salud física y el bienestar de las personas. La práctica inapropiada, ya sea por la ejecución incorrecta de los movimientos, la recomendación de pesos sin los criterios adecuados o la entrega de consejos nutricionales sin bases científicas puede ocasionar lesiones en los músculos y huesos, desequilibrios en la alimentación y efectos negativos en el manejo del peso. En este contexto, evaluar la información existente es crucial para entender cómo la carencia de una intervención profesional,

integral y fundamentada en la evidencia puede afectar los beneficios esperados del ejercicio de fuerza y la nutrición, impactando tanto la motivación como la salud a largo plazo.

La asesoría nutricional mal orientada o no individualizada puede ser igualmente perjudicial. Intervenciones genéricas, dietas extremas o recomendaciones sin evaluación del contexto clínico pueden provocar respuestas adversas como deficiencias nutricionales, alteraciones del estado de ánimo o patrones de alimentación compensatorios que, paradójicamente, favorecen el aumento de peso a mediano plazo. Por ello, la nutrición se concibe como una intervención clínica basada en evidencia, ajustada a metas realistas y acompañada de seguimiento profesional para minimizar riesgos iatrogénicos (Morgan-Bathke et al., 2023).

La confluencia de una mala supervisión del entrenamiento y una asesoría nutricional inadecuada crea un terreno fértil para resultados negativos: lesiones que limitan la capacidad de actividad física y cambios metabólicos o conductuales que dificultan el control del peso. Estudios recientes muestran que la supervisión experta en programas de fuerza reduce la incidencia de daños y mejora la adherencia, mientras que enfoques nutricionales estructurados y personalizados incrementan la probabilidad de resultados sostenibles en el control del peso. Esto subraya la necesidad de un enfoque interdisciplinario entre entrenadores calificados, nutricionistas y profesionales de la salud (World Health Organization [WHO], 2024).

Además, investigaciones actuales ponen de manifiesto que las estrategias nutricionales basadas en la atención plena (mindful eating) y las intervenciones conductuales dirigidas por dietistas pueden mejorar comportamientos alimentarios y contribuir a un manejo más seguro del sobrepeso, siempre que se implementen con criterios clínicos y éticos. La evidencia sugiere que, frente a recomendaciones simplistas, los programas integrales y centrados en la persona generan menos efectos adversos y mejores resultados funcionales y psiconutricionales (WHO, 2024).

Finalmente, desde una perspectiva preventiva y ética, el reconocimiento de la mala praxis como riesgo latente obliga a promover normativas, certificaciones y prácticas basadas en evidencia para profesionales del ejercicio y de la nutrición. Esto incluye evaluación inicial, programación gradual, monitoreo de la carga, resultados, y comunicación interdisciplinaria para evitar la fragmentación del cuidado que conduce a lesiones y a desenlaces indeseados como el aumento de peso. La literatura reciente plantea que fortalecer la capacitación profesional y la atención centrada en el usuario es esencial para transformar riesgos potenciales en oportunidades seguras de promoción de la salud (Limauro et al., 2024).

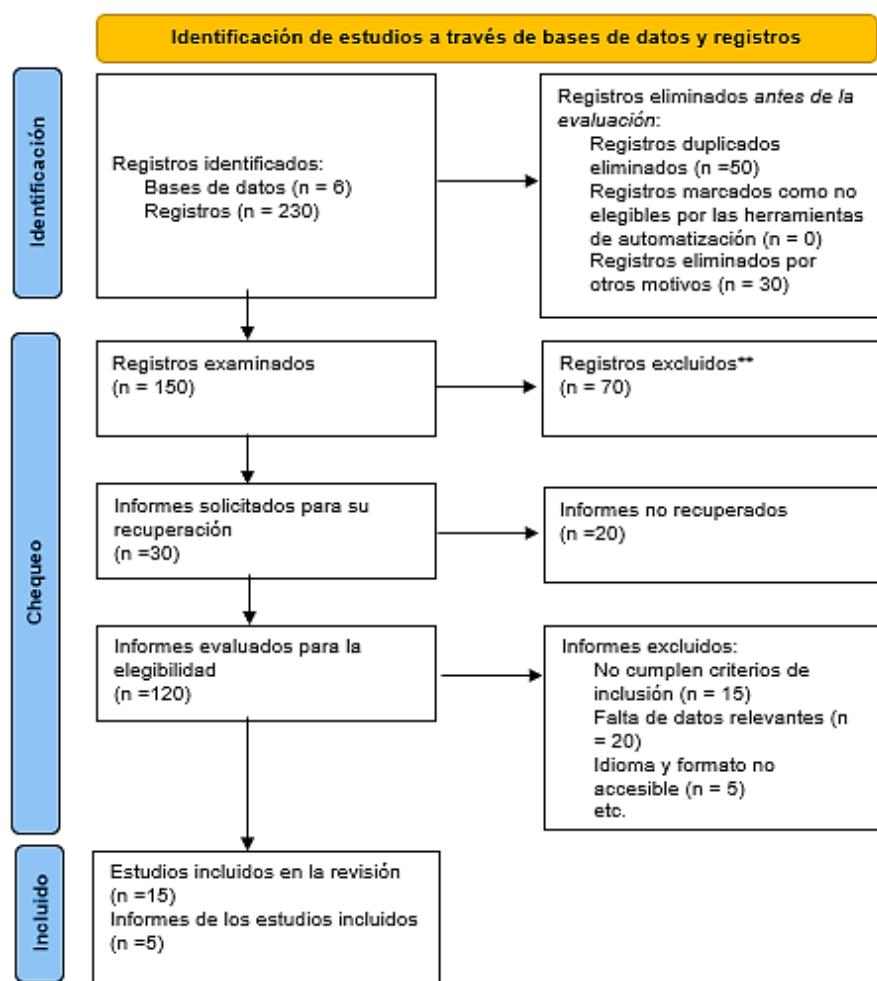
2. Materiales y métodos

Para llevar a cabo una revisión bibliográfica sobre la mala praxis en ejercicios de fuerza y la asesoría nutricional como factores de riesgo para lesiones y sobrepeso, se empleó un enfoque sistemático. Este incluyó la selección de artículos relevantes, el análisis crítico de su contenido y la síntesis de los hallazgos. Dicha metodología garantizó una evaluación exhaustiva y actualizada de la literatura disponible entre 2020 y 2025.

Se utilizó bases de datos académicas reconocidas como Mendeley, Research Gate, PubMed, Google Scholar, Scopus y Web of Science para buscar artículos relevantes. Entre los criterios de Inclusión, se seleccionó estudios y artículos publicados entre 2020 y 2025, estudios empíricos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y artículos de revisión bibliográficas, todos aquellos artículos de idiomas inglés y español que aborden los temas de interés y se excluyeron artículos sin acceso a texto completo, opiniones no fundamentadas, estudios con metodologías débiles y publicaciones anteriores a 2020 y diferentes a los idiomas mencionados. Para identificar los estudios se utilizó el diagrama PRISMA.

Figura 1

Esquema de selección de estudios



Nota: (Autores, 2026).

3. Resultados

La literatura revisada mostró de manera consistente que la ejecución inadecuada de ejercicios de fuerza, caracterizada por errores técnicos, sobrecarga y ausencia de control del movimiento, se asocia con un incremento del riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Estos hallazgos son recurrentes en estudios que analizaron poblaciones activas sin supervisión profesional, donde se reporta mayor afectación en regiones como la columna vertebral, hombros y rodillas (Moreno-Torres et al., 2025).

En cuanto a la asesoría nutricional, los estudios evidenciaron que las recomendaciones generalizadas o emitidas por personal no especializado generaron desequilibrios en la ingesta energética y dificultades para mantener una composición corporal saludable. La orientación nutricional deficiente se relacionó con baja adherencia, pérdida de masa muscular y resultados transitorios en el control del peso.

Por el contrario, las investigaciones de López-Serrano et al. (2020) describieron intervenciones estructuradas, con participación de profesionales del ejercicio y la nutrición, reportaron mejoras sostenidas en la composición corporal, reducción del riesgo de lesiones y mayor continuidad en la práctica de actividad física. En conjunto, los resultados subrayaron la importancia de un abordaje integral y basado en evidencia.

Los estudios incluidos mostraron de forma consistente que existe una brecha importante entre las recomendaciones nutricionales y la práctica real en contextos deportivos y poblacionales con sobrepeso/obesidad. En trabajos observacionales y revisiones sistemáticas se documenta que las evaluaciones nutricionales frecuentemente son incompletas (falta de antropometría estandarizada, ausencia de mediciones bioquímicas clave y registro insuficiente de hábitos alimentarios), lo que impide establecer planes individualizados adecuados. Esta deficiencia en la evaluación apareció como un factor recurrente que limita la efectividad de cualquier intervención y que, en varios trabajos, se asoció a seguimientos insuficientes y a intervenciones nutricionales poco sostenibles en el tiempo (Chela-Amangandi & Mite-Cárdenas, 2025).

Respecto a la calidad de la asesoría nutricional, se mostró patrones claros de asesoramiento inadecuado o no profesional. Múltiples artículos describieron que la orientación provino con frecuencia de fuentes no acreditadas (personal de gimnasio, entrenadores sin formación en nutrición, incluso información de suplementos en redes), lo que condujo a prescripciones inapropiadas, por ejemplo, dietas hipocalóricas extremas, uso indiscriminado de suplementos o protocolos de manipulación de masa corporal sin control médico. Estas prácticas aparecieron vinculadas a efectos adversos que van desde pobre adherencia y pérdida de masa magra hasta alteraciones metabólicas y riesgo aumentado de lesiones; en poblaciones jóvenes y en deportistas estéticos (bailarinas, estudiantes de educación física), la asesoría deficiente se correlacionó además con mayores índices de conductas alimentarias de riesgo.

La dimensión medicolegal y ética sobresalió en artículos que analizaron consecuencias cuando las intervenciones no cumplen estándares. Entre estudios de caso y series de casos se reportan demandas y quejas en el ámbito de la cirugía metabólica y en intervenciones clínicas para obesidad cuando no hubo adherencia a protocolos, consentimiento explícito o seguimiento interdisciplinario. Mesinovic et al. (2025) menciona que paralelamente, la literatura en medicina del deporte subraya que la ausencia de un abordaje multidisciplinario (médico, nutricionista titulado, psicólogo, preparador físico) favoreció errores de práctica que, aunque no siempre llegan a litigio, sí produjeron peores resultados clínicos y mayores tasas de abandono de los programas.

Moreira et al. (2024) habla que, respecto a los resultados de peso y composición corporal, los estudios que evaluaron intervenciones correctamente estructuradas reportan mejoras clínicamente relevantes en parámetros antropométricos y en comportamientos alimentarios, mientras que los estudios de Mesinovic et al. (2025) donde predominó la asesoría deficiente mostraron efectos pobres o transitorios. En conjunto, los hallazgos señalan que la presencia de un equipo formado y protocolos basados en guías redujo riesgos asociados a la “mala praxis” nutricional y mejoró resultados en sobrepeso/obesidad, y que la prevención de prácticas inadecuadas como el control de suplementación, evaluación periódica y educación continua del personal fue clave para la seguridad y eficacia de los programas en contextos deportivos y clínicos.

En conjunto, los hallazgos examinados demostraron que tanto una mala ejecución del entrenamiento de fuerza como una orientación nutricional inadecuada representan factores clave que incrementan el riesgo de sufrir lesiones en los músculos y huesos, así como en la degradación de la composición corporal. Las investigaciones analizadas concordaron en que la falta de supervisión de expertos propicia errores en la técnica, cargas excesivas y desajustes en la alimentación, lo que repercute negativamente en la salud y el desempeño físico. En cambio, Boocock et al. (2024) dijeron que las intervenciones bien estructuradas que combinan asesoría de profesionales en ejercicio y nutrición presentan impactos positivos y duraderos, evidenciados en una reducción en la frecuencia de lesiones, una mayor adherencia a los programas y resultados más favorables en la gestión del peso y el desarrollo muscular.

Los hallazgos indicaron que la ejecución incorrecta de ejercicios de fuerza y una guía nutricional inapropiada presentan un peligro persistente para el surgimiento de lesiones en los músculos y huesos, así como para el aumento o la continuidad del sobrepeso. Los estudios revisados demostraron que la falta de supervisión experta, errores en la técnica, un exceso de carga inapropiado y la falta de personalización en los entrenamientos elevan la frecuencia de lesiones.

Según Nieto-Chávez & Guevara-Villacís (2024) la asesoría nutricional general o brindada por integrantes sin la debida formación se relaciona con desajustes en el

consumo energético, escasa adherencia a las pautas y resultados insostenibles en la gestión del peso corporal. Y todo esto subrayó la importancia de enfoques completos, apoyados en la colaboración de expertos en el área del ejercicio y la alimentación, como una estrategia fundamental para disminuir peligros, mejorar los resultados en salud y fomentar conductas seguras y eficaces en entornos deportivos y de actividad física.

4. Discusión

En años recientes, el entrenamiento de resistencia y la guía nutricional se han convertido en elementos fundamentales para mejorar la salud, evitar enfermedades crónicas y gestionar el peso. No obstante, este aumento también ha traído consigo prácticas inapropiadas, que se manifiestan a través de la realización errónea de ejercicios, la asignación de cargas sin fundamentos técnicos y la entrega de consejos nutricionales vagos o por parte de individuos no capacitados (Ritson et al., 2023). menciona que tales circunstancias, en lugar de proporcionar beneficios, pueden aumentar el riesgo de lesiones en los músculos y huesos, modificar la composición del cuerpo y contribuir al desarrollo o mantenimiento del sobrepeso, sobre todo en personas que buscan resultados inmediatos sin la debida orientación profesional.

La investigación científica indica que la ausencia de conexión entre un programa de entrenamiento de fuerza bien diseñado y una orientación nutricional fundamentada en datos es un elemento clave en la aparición de efectos negativos en la salud. Una mala ejecución en cualquiera de estos aspectos puede llevar a desajustes en la energía, reducción de masa muscular, escasa adherencia a los planes de ejercicio y mayor riesgo de lesiones, lo que dificulta la permanencia de los cambios en los hábitos de vida. En este sentido, Chiliquinga (2025) afirma es esencial llevar a cabo un análisis crítico de la información disponible para detectar los peligros asociados con estas prácticas y enfatizar la relevancia de intervenciones interdisciplinarias, seguras y adaptadas de manera individual como base para prevenir el aumento de peso y fomentar la salud integral.

Los datos examinados indican de manera constante que una ejecución inadecuada del entrenamiento de fuerza conlleva un riesgo significativo para el surgimiento de lesiones en el sistema musculoesquelético. Este peligro se incrementa particularmente cuando los ejercicios son llevados a cabo con errores en la técnica, pesos inapropiados o sin un control adecuado del movimiento. Este tipo de situaciones es más común entre individuos activos que se ejercitan de forma autónoma, sin la supervisión de un experto, lo que resulta en una mayor frecuencia de lesiones en áreas sometidas a intensas demandas biomecánicas. De acuerdo con estudios, la falta de orientación profesional dificulta la planificación adecuada del ejercicio y la ejecución correcta, lo que aumenta tanto el daño a los tejidos como la posibilidad de abandonar la práctica de actividad física.

Giraldo-Vallejo et al. (2023) menciona que la realización incorrecta de los ejercicios de fuerza es un elemento clave en el incremento del riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas, según lo demuestran los hallazgos de la literatura revisada. En concreto, se relacionan de manera constante con daños en áreas anatómicas frágiles tales como el cuello, los hombros y las rodillas las equivocaciones técnicas, la ausencia de control del movimiento y la utilización de cargas excesivas. Se nota esta tendencia, sobre todo, en las poblaciones activas que se ejercitan sin la supervisión de un profesional; este hecho indica que la falta de orientación especializada pone en riesgo tanto la seguridad como la eficacia del entrenamiento de fuerza.

Además, Gunsalus et al. (2024) muestra que los resultados vinculados a la asesoría nutricional indican que las sugerencias generalizadas o las que vienen de personal no calificado causan desbalances en el consumo de energía y obstaculizan la preservación de una composición corporal sana. La literatura indica que esta clase de orientación está relacionada con una adherencia baja a los planes nutricionales, una pérdida de masa muscular y resultados poco sostenibles en el control del peso. Esto subraya la importancia de un enfoque nutricional individualizado y fundamentado en criterios científicos.

En lo que respecta a la guía nutricional, las pruebas examinadas muestran que las recomendaciones generales o las dadas por personal sin capacitación adecuada tienden a crear desbalances en la ingesta calórica, complicando así la consecución y el mantenimiento de una composición corporal adecuada. Repetidamente, una orientación nutricional deficiente se asocia con una pobre adherencia a los regímenes alimenticios, disminución de la masa muscular y efectos efímeros en el control del peso. Estos descubrimientos resaltan que las intervenciones que no tienen en cuenta las particularidades individuales, el contexto clínico y el grado de actividad física son limitadas, lo que enfatiza la importancia de una planificación alimentaria personalizada, basada en evaluaciones completas y evidencias científicas.

En cambio, los estudios de Fiorini et al. (2023) y Nitschke et al. (2022) examinan las intervenciones interdisciplinarias y estructuradas que muestran resultados mucho más positivos. La intervención de expertos en nutrición y ejercicio se relaciona con cambios duraderos en la composición del cuerpo, disminución del peligro de lesiones y un seguimiento más constante de la actividad física. Estos métodos integrales posibilitan una prescripción apropiada de cargas, una ejecución técnica correcta y un apoyo nutricional que se ajusta a las exigencias del entrenamiento, lo cual mejora la salud y el rendimiento del sujeto.

Un elemento fundamental señalado en este análisis es la discrepancia que existe entre las pautas nutricionales sugeridas en la teoría y su implementación en la vida real, tanto en el deporte como entre personas con sobrepeso o que son obesas. La investigación indica que a menudo las evaluaciones nutricionales se llevan a cabo de forma incompleta, dejando de lado procedimientos esenciales como la medición antropométrica estandarizada, análisis bioquímicos significativos y un registro

adecuado de los hábitos alimenticios. Maestre-Miquel et al. (2024) menciona que estas limitaciones impiden la creación de intervenciones verdaderamente personalizadas y duraderas, además de ser un factor común que disminuye la eficacia de los programas, resultando en seguimientos inadecuados y resultados efímeros.

Pleticosic-Ramírez et al. (2024) adiciona que los datos relacionados con el peso y la estructura corporal revelan una diferencia notable entre programas organizados y aquellos que dependen de una orientación inadecuada. Las investigaciones que incluyen equipos de diferentes especialidades y procedimientos basados en recomendaciones respaldadas por evidencia muestran avances clínicamente relevantes en medidas antropométricas, composición física y hábitos alimenticios, además de una disminución en el riesgo de lesiones y una mayor constancia en la realización de ejercicio físico.

En general, la evidencia existente resalta lo esencial que es implementar un enfoque integral y supervisado que esté basado en evidencia científica para el ejercicio de fuerza y la asesoría nutricional. La ausencia de profesionalización en estas áreas no solo reduce las ventajas previstas, sino que también pone en riesgo la salud musculoesquelética y el control del peso a largo plazo.

5. Conclusiones

Se concluye que la ejecución inadecuada de ejercicios de fuerza y una asesoría nutricional deficiente representan riesgos relevantes para la salud, pues favorecen lesiones, desequilibrios físicos y problemas como el sobrepeso y la obesidad. La evidencia señala que una orientación profesional adecuada mejora la técnica, la alimentación y el bienestar general. Por ello, se enfatiza la importancia de un acompañamiento integral que garantice prácticas seguras y estilos de vida saludables.

El análisis permitió reconocer que los errores técnicos más frecuentes incluyen posturas incorrectas, cargas inadecuadas y falta de control del movimiento, factores que incrementan el riesgo de lesiones. Estos errores suelen originarse por falta de supervisión y desconocimiento de la técnica adecuada. Por tanto, la correcta identificación de estas fallas es clave para prevenir daños y mejorar la ejecución.

Los resultados muestran una relación directa entre la mala praxis en el entrenamiento de fuerza y la aparición de lesiones musculoesqueléticas, debido a técnicas incorrectas. La falta de progresión adecuada y de supervisión profesional incrementa esta incidencia. Esto confirma la necesidad de entrenamientos guiados y seguros.

Una asesoría nutricional deficiente afecta negativamente el peso y la composición corporal, generando aumento de grasa, pérdida de masa muscular y desequilibrios energéticos. La falta de información adecuada conduce a hábitos alimentarios poco saludables que dificultan los objetivos del entrenamiento. Por ello, la nutrición adecuada es fundamental para un desempeño y una salud óptimos.

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.

Referencias Bibliográficas

- Boocock, M., Naudé, Y., Saywell, N., & Mawston, G. (2024). Obesity as a risk factor for musculoskeletal injury during manual handling tasks: A systematic review and meta-analysis. *Safety Science*, 176, 106548. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106548>
- Chela-Amangandi, F. S., & Mite-Cárdenas, G. V. (2025). Efecto de la lactancia materna en la prevención de infecciones gastrointestinales en niños menores de 5 años. *Revista Científica Ciencia Y Método*, 3(4), 264-277. <https://doi.org/10.55813/gaea/rcym/v3/n4/107>
- Chiliquinga Cárdenas, J. P. (2025). Importancia de la nutrición en el desarrollo de la hipertrofia muscular: revisión sistemática. *La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición*, 16(1), C_131–146. <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol16.Iss1.425>
- Fiorini, S., Lopes Neri, L. D. C., Guglielmetti, M., Pedrolini, E., Tagliabue, A., Quatromoni, P. A., & Ferraris, C. (2023). Nutritional counseling in athletes: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1250567. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1250567>
- Giraldo-Vallejo, J. E., Cardona-Guzmán, M. Á., Rodríguez-Alcivar, E. J., Kočí, J., Petro, J. L., Kreider, R. B., Cannataro, R., & Bonilla, D. A. (2023). Nutritional strategies in the rehabilitation of musculoskeletal injuries in athletes: A systematic integrative review. *Nutrients*, 15(4), 819. <https://doi.org/10.3390/nu15040819>
- Gunsalus, K. T. W., Mixon, J. K., & House, E. M. (2024). Medical nutrition education for health, not harm: BMI, weight stigma, eating disorders, and social determinants of health. *Medical Science Educator*, 34, 679–690. <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02025-9>
- Limauro, R., Cioffi, L., Bianco, V., Caruso, V., Casani, A., Del Gaizo, D., Esposito, A., Farris, E., Gallo, P., Giuliano, M., Iannone, A., Izzo, A., La Vecchia, M. T., Rainieri, L., Sabetti, P., Sassi, R., Servodidio, C., Sorice, N., Cioffi, V., ... Valerio, G. (2024). Nutritional counselling and risk factors for obesity: An observational study in toddlers. *Italian Journal of Pediatrics*, 50, 115. <https://doi.org/10.1186/s13052-024-01668-z>
- López-Serrano, S., Loureiro, N., Suárez-Manzano, S., & De la Torre-Cruz, M. J. (2020). Análisis preliminar de las relaciones entre el nivel de condición física y el apoyo parental percibido para la práctica deportiva en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 527–531. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71599>
- Maestre-Miquel, C., López-de-Andrés, A., Pérez-Farinós, N., Jiménez-Sierra, A., Benavente-Marín, J. C., López-González, Á., Viñuela-Sánchez, A., & Jiménez-García, R. (2024). Prevalence and factors related to physical activity in Spanish

adults with obesity and overweight: Analysis of the European Health Surveys for the years 2014 and 2020. *Healthcare*, 12(14), 1382. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141382>

Mesinovic, J., Hurst, C., Leung, G. K. W., Ryan, J. R., Daly, R. M., & Scott, D. (2025). Exercise and dietary recommendations to preserve musculoskeletal health during weight loss in adults with obesity: A practical guide. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 26(5), 785–803. <https://doi.org/10.1007/s11154-025-09968-3>

Moreira, Y. S., Simões, M. A. C., & Borba, É. L. (2024). The use of nutritional strategies in the prevention and recovery of injuries in athletes: A literature review. *Research, Society and Development*, 13(5), e6813545807. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i5.45807>

Moreno-Torres, J. M., García-Roca, J. A., Abellan-Aynes, O., & Diaz-Aroca, A. (2025). Effects of supervised strength training on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), 162. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020162>

Morgan-Bathke, M., Raynor, H. A., Domel Baxter, S., Halliday, T. M., Lynch, A., Malik, N., Garay, J. L., & Rozga, M. (2023). Medical nutrition therapy interventions provided by dietitians for adult overweight and obesity management: An Academy of Nutrition and Dietetics evidence-based practice guideline. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(3), 520–545.e10. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.11.014>

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>

Nitschke, E., Gottesman, K., Hamlett, P., Mattar, L., Robinson, J., Tovar, A., & Rozga, M. (2022). Impact of nutrition and physical activity interventions provided by nutrition and exercise practitioners for the adult general population: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 14(9), 1729. <https://doi.org/10.3390/nu14091729>

Pleticosic-Ramírez, Y., Mecías Calvo, M., & Navarro-Patón, R. (2024). Efectos de programas de ejercicio físico en la composición corporal, condición física y calidad de vida de personas mayores con sobrepeso u obesidad: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 56, 47–62. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104052>

Ritson, A. J., Hearris, M. A., & Bannock, L. G. (2023). Bridging the gap: Evidence-based practice guidelines for sports nutritionists. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1118547. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1118547>

Tung, M. J.-Y., Lantz, G. A., Lopes, A. D., & Berglund, L. (2024). Injuries in weightlifting and powerlifting: An updated systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10, e001884. <https://doi.org/10.1136/bmjsbm-2023-001884>

World Health Organization. (2024, 26 junio). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>