

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 1

2022

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Subdirectora:** Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

**Editora en Jefe:** Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

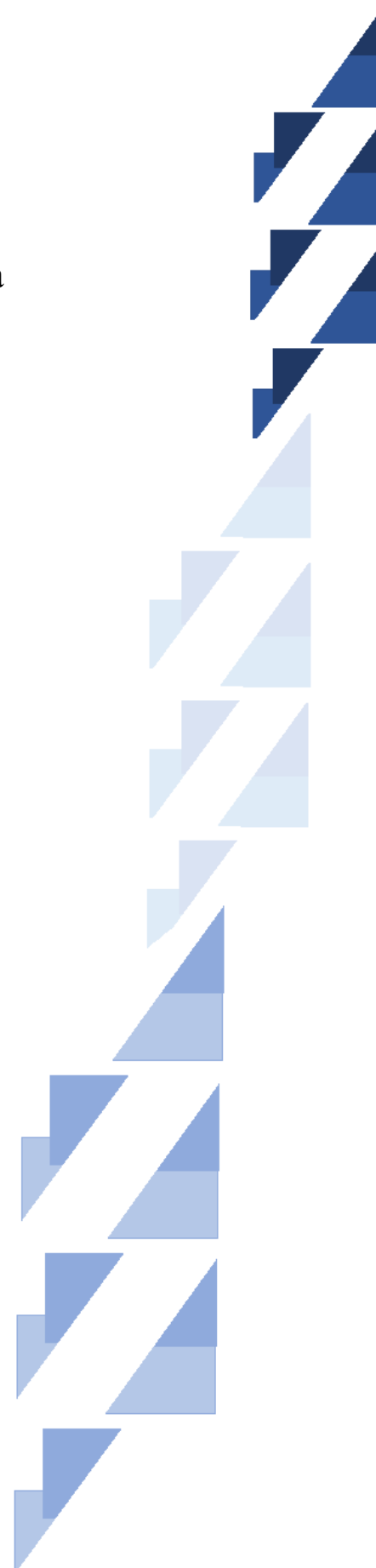
**Coordinador Editores Asociados:** Msc. Luis Noroña Casa

**Coordinadora de Redacción:** Msc. Shirley Villarreal Armas

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinador Consejo de Revisores:** Msc. José Julio Lara Reimundo



**Trastornos alimenticios de los deportistas: Una revisión sistemática**

**The athlete's eating disorders: A systematic review**

Juan Mateo Pazmiño Torres\* ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4843-7012>

\*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

**Contacto:**

\*jmpazminot@uce.edu.ec

**Recibido:** 20/10/2021

**Aceptado:** 30/12/2021



## Resumen

Los trastornos alimenticios constituyen un problema real para la sociedad sin dejar de lado a los deportistas de entre 12 y 17 años que a más de tener que afrontar todo lo que conlleva ser un adolescente deben afrontar la exigencia del ser practicantes del deporte de alto nivel. El objetivo de este estudio radica en evidenciar cuales son los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes en los deportistas élite de entre 12 y 17 años y cómo estos afectan en su vida social. Se realizó una revisión sistemática donde se tomaron en cuenta, los artículos de prevalencia, incidencia y factores de riesgo para el TCA en los deportistas en edades entre 12 y 17 años, publicados en inglés y español, en el período comprendido entre 2015 a 2020 exceptuando un artículo del 2008 que fue de mucha relevancia. Los principales resultados obtenidos fueron que es importante una intervención a tiempo, que las familias, entidades deportivas y los entrenadores acompañados del equipo técnico como psicólogo deportivo, medico deportivo, etc., sean informados con datos prudentes y que sobre todo en los centros de entrenamiento deportivo formativo y de alto rendimiento se escatimen esfuerzos para trabajar en aspectos psicológicos relacionados con la autoestima y el amor propio, dando lugar a que la personalidad de los deportistas de entre 12 y 17 años se construya en consonancia con sus ideales y sueños a alcanzar a futuro por su bien y el de la sociedad.

**Palabras clave:** trastornos alimenticios, bulimia, anorexia, conducta alimentaria, deportistas.

## Abstract

Eating disorders constitute a real problem for society without neglecting athletes between 12 and 17 years of age who, in addition to having to face everything that being a teenager entails, must face the demand of being high-level sports practitioners. The objective



of this study is to show which are the most frequent eating behavior disorders in elite athletes between 12 and 17 years of age and how they affect their social life. A systematic review was carried out which took into account the articles on prevalence, incidence and risk factors for ED in athletes between the ages of 12 and 17, published in English and Spanish, in the period between 2015 and 2020 except an article from 2008 that was very relevant. The main results obtained were that it is important to have a timely intervention, that families, sports entities and coaches accompanied by the technical team such as sports psychologist, sports doctor, etc., are informed with prudent data and that especially in training centers In training and high performance sports, efforts are spared to work on psychological aspects related to self-esteem and self-esteem, resulting in the personality of athletes between 12 and 17 years old being built in line with their ideals and dreams to achieve. future for their sake and that of society.

**Keywords:** eating disorders, bulimia, anorexy, eating behavior, athletes.

## **Introducción**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un problema de salud pública (Gómez et al., 2018). Estos trastornos afectan al individuo en su salud mental, autoestima y habilidades sociales, de igual manera conlleva a tener complicaciones gastrointestinales, endocrinológicas, dermatológicas, cardiovasculares y pulmonares, que pueden implicar riesgo de muerte (Avila, Park, & Golden, 2019).

Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2019) manifiesta que se ha incrementado el TCA en las mujeres. Estudios como el que presenta Torres (2019) revelan que en el caso de Estados Unidos y México los trastornos de conducta alimentaria llegan año tras año cada vez a una edad más temprana, dicha fuente describe además que en el caso del género



estos trastornos inciden mayoritariamente en las mujeres, resaltando que de cada 100, siete son mujeres y de esa misma población, uno es hombre. Estos datos intuyen, que los TCA se presentan en la última década y que siguen en aumento.

Los TCA son condiciones crónicas que suelen presentarse en la adolescencia y se caracterizan por la insatisfacción de la percepción de la imagen corporal, miedo a engordar y pensamiento obsesivo con la alimentación, causando graves perturbaciones en la dieta diaria, como comer pequeñas cantidades o comer en exceso (Ponce, Turpo, Salazar, Viteri-Condori, Carhuancho & Taype, 2017).

Marquez (2008) en su artículo titulado Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención dice que:

La incidencia de los trastornos alimentarios es superior en grupos de población que están sometidos a una influencia sociocultural más intensa, lo que ocurre en todas aquellas personas que llevan a cabo actividades relacionadas con el cuerpo y que pueden requerir una imagen esbelta y de delgadez. La existencia de este tipo de referencias es especialmente influyente en diversos tipos de deportes y el término anorexia atlética se utiliza para referirse al conjunto de comportamientos alimentarios subclínicos presentes en los deportistas, entre cuyas características comunes podemos encontrar baja autoestima, una imagen corporal distorsionada en la que el cuerpo es percibido con un exceso de peso, culpabilidad, ineficiencia, perfeccionismo y un sentido de pérdida de control, con un mecanismo compensatorio ejercido a través de la manipulación de la comida y la utilización de métodos de control del peso tales como vómitos, ayuno o el uso de laxantes y diuréticos. En cualquier caso, puesto que la anorexia atlética no cumple



todos los criterios para los trastornos específicos, se podría considerar similar a los TCA-NE.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIH) (2016) divide a los TCA en tres grupos, que son los siguientes:

- Anorexia nerviosa (AN), que se caracteriza por una imagen distorsionada del cuerpo, el individuo rechaza mantener un peso superior al peso saludable para su altura, lo que motiva la adopción de estrategias inadecuadas para prevenir el aumento de peso (Jiménez, 2016) .
- Trastornos por atracón (TA), tienen episodios de ingesta de comida en la que se consumen grandes cantidades de alimentos en un corto periodo, junto con la ausencia de conductas compensatorias inadecuadas y la sensación de ansiedad, depresión y culpa, después de comer en exceso (Arévalo, López, Tellez-Girón, & Mancilla-Díaz, 2015).

Los deportistas en edades entre 12 y 17 años son el segmento de la población con mayor vulnerabilidad (Baquero, 2020); los medios de comunicación y el significado que la sociedad actual le da a la belleza han hecho que algunas personas desde la adolescencia o inclusive antes, cambien sus hábitos y costumbres alimenticias buscando obtener una imagen y cuerpo perfecto (Paredes, 2018; Posso Pacheco y Bertheau, 2020; Sánchez, 2016). Esto no solo responde a una interacción compleja entre diferentes hormonas, sino que también tiene que ver con el impacto del medio que los rodea.

Lo antes expuesto evidencia como objetivo del trabajo, realizar una revisión sistemática sobre la literatura científica publicada sobre TCA para analizar el TCA y su influencia en la salud de los deportistas.



## Metodología

### **Estrategia de búsqueda y selección de estudios**

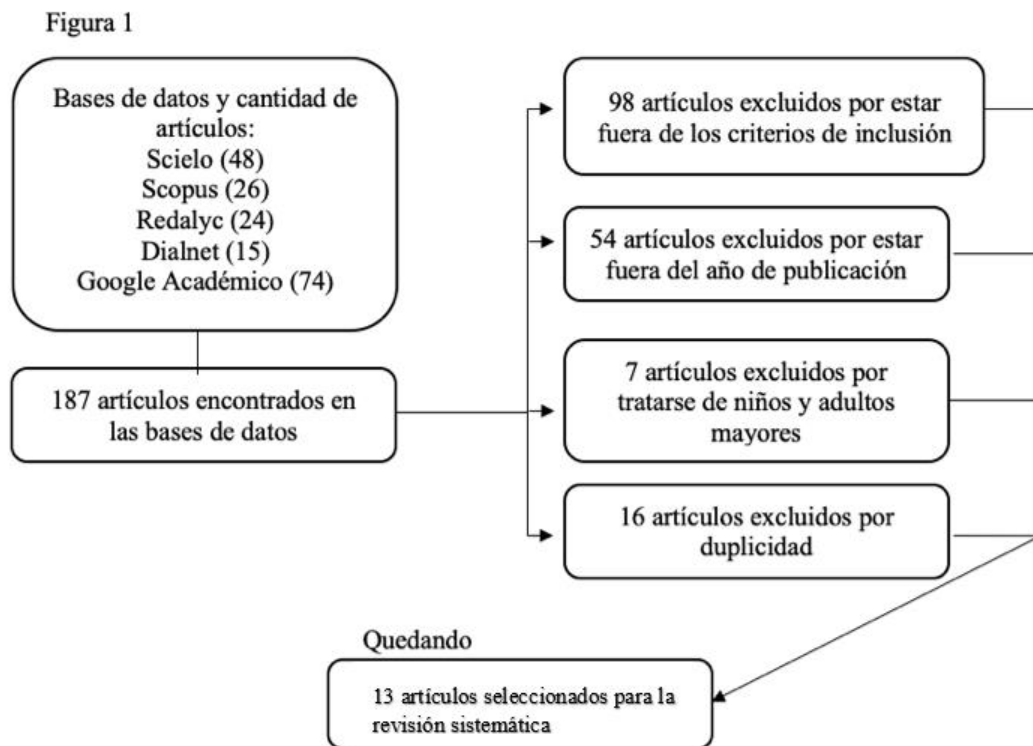
Se realizó una revisión sistemática en cuanto a estudios realizados sobre los TCA en los deportistas de entre 12 y 17 años; para la búsqueda de información, se utilizaron las siguientes palabras claves en español: trastornos alimenticios, trastornos alimentarios, anorexia, bulimia, TCA en deportistas adolescentes, deportistas y eating disorder como palabra clave en inglés.

### **Criterios de inclusión**

Para seleccionar los estudios, se tomaron en cuenta, los artículos de prevalencia, incidencia y factores de riesgo para el TCA en los deportistas en edades entre 12 y 17 años, publicados en inglés y español, en el período comprendido entre 2015 a 2020 exceptuando un artículo del 2008 que fue de mucha relevancia.

En cuanto al proceso considerado para la búsqueda de información, fue necesario recurrir a las siguientes bases de datos: Scielo, Scopus, Redalyc, Dialnet y Google Académico. (Posso et al. 2021)

Se obtuvieron 188 documentos con información relacionada al tema, datos que se almacenaron en una tabla en Excel donde se ubicaron la cantidad de artículos encontrados en cada base de datos. (Posso et al 2020a)



Con la palabra clave “trastornos alimenticios” se encontraron 123 artículos, con trastornos alimentarios 42, con TCA en deportistas 22; en todos estos documentos estaban presentes las palabras clave Anorexia y Bulimia.

Se revisaron cinco bases de datos donde se encontraron 187 artículos con todas las palabras clave, fueron eliminados 98 artículos por estar fuera de los criterios de inclusión (Posso et al 2020b), 54 por estar fuera del año de publicación, 16 por estar repetidos en otras bases de datos, 7 que trataban de niños y adultos mayores, quedando 13 artículos para el desarrollo del estudio.

## Desarrollo

El contenido de los artículos fue resumido en los apartados: Autor, año, país, tipo de TCA más frecuente y factores incidentes en un TCA. Además, fue necesario clasificar la información de los hallazgos más antiguos, a los recientes.

Tabla 1.

Resultados más importantes de los trabajos de la revisión por tipos de TCA más frecuentes y factores que inciden en un TCA

<b>N</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Tipos de TCA más frecuentes</b>	<b>Factores que inciden en un TCA</b>
1	Arévalo, R., López, X., Tellez-Girón, M., & Mancilla-Díaz, J.	2015	México	Anorexia, bulimia	Aspecto socio afectivo
2	Sánchez, A.	2016	Costa Rica	Bulimia	Ansiedad
3	Jiménez, M	2016	España	Anorexia	Autoestima
4	González Quiñones, J., Martínez Caro, D., Martínez Muñoz, S., & Pinzón Ramírez, J.	2017	Colombia	Anorexia	Autoestima
5	Ponce, C., Turpo, K., Salazar, C., Viteri-Condori, L., Carhuancho, J., & Taype, Á	2017	Perú	Anorexia	Aspecto socio afectivo y autoestima
6	Sandoval, A	2017	Argentina	Anorexia, bulimia	Autoestima
7	Figueroa	2018	México	Anorexia	Obsesión, autoestima, ansiedad
8	Gómez, C., Mijan de la Torres, A., Palma, S., Rodríguez, P., Matia, P., Loria, V., Martín-Palmero, A.	2018	España	Bulimia	Ansiedad
9	Paredes, B	2018	Perú	Anorexia, bulimia	Autoestima
10	Avila, J., Park, K., & Golden, N.	2019	México	Anorexia, trastornos por atracón	Autoestima
11	Torres, V	2019	México	Anorexia, trastornos por atracón	Aspecto socio afectivo
12	Marquez, S	2008	Madrid	Anorexia, bulimia, baja autoestima, La incidencia de los trastornos	Aspecto socio afectivo, aspecto físico, parámetros de competencia.



---

				alimentarios es y un sentido de pérdida de control	
13	Baquero, F	2020	Colombia	Bulimia	Autoestima

---

### Por resultados de investigaciones y tipos de TCA más frecuentes

La revisión condujo a apreciar que mayoritariamente se encontró información en países americanos, acorde al tema principal y en una población de deportistas elite entre 12 y 17 años.

No se ha podido establecer o precisar cuál es el país con mayor número de investigaciones de TCA ya que la información hallada es similar en porcentajes, pero cabe indicar que un mayor número de estudios lograron señalar que el país con mayor incidencia de casos en deportistas elite entre 12 y 17 años con TCA en América, es México.

Con respecto a los tipos de TCA más frecuentes se puede apreciar que el mayor número de deportistas elite de entre 12 y 17 años con TCA es por anorexia, en menos porcentaje bulimia y en no muchos casos trastornos alimenticios.

### Por factores que inciden a un TCA

Los estudios revelaron que son múltiples los factores que conducen a un TCA, factores que tienen prevalencia en la cultura de cada país. Se encuentran los siguientes:

El aspecto socio afectivo es uno de los principales factores que conducen a un TCA, entre las encuestas que realizaron los investigadores y las conclusiones a las que llegaron se pudo conocer que un alto índice de deportistas manifiesta que entre las razones de su trastorno



es la falta de atención emocional en la familia y su centro de entrenamiento y las estrictas normas de estética corporal o casilleros de peso para competir en las distintas disciplinas deportivas.

Como siguiente factor con mayor prevalencia es la autoestima, y en este aspecto los estudios han podido evidenciar que los medios de comunicación audiovisual tienen gran responsabilidad del aumento de TCA en la población joven y por ende en los deportistas de entre 12 y 17 años, en este sentido estudios realizados como el de Mérida & López (2017) quienes demuestran de acuerdo a lo investigado que estas patologías de orden psicológico fueron influenciadas por caracteres conductuales relacionados con la conceptualización de la belleza.

Otro de los factores que de acuerdo a los estudios revisados condujeron a un TCA fueron los de orden de personalidad asociados a la ansiedad, la obsesión competitiva y algunas adicciones especialmente de consumo alimenticio. Con el paso del tiempo, estas posturas relacionadas con la personalidad se vuelven incontrolables, lo que hace muy difícil que los deportistas logren superar los TCA.

Los TCA han sido ampliamente estudiados en niños, poco en deportistas entre 12 y 17 años. De ahí la importancia de conocer este comportamiento para implementar acciones que mejoren los estilos de vida en esta población.

Según Caldera & Del Campo (2019) la causa por la que se presenta con más frecuencia en niñas de 13 a 15 años es precisamente por la pubertad y los cambios que en dicha etapa se presentan en relación a la imagen corporal, mientras que Lamarain (2019) menciona que entre los 17 a 19 años, los TCA se deben a factores psicosociales y socio afectivos.



Posiblemente sean esos factores psicosociales y socio afectivos los que estén influyendo más, lo que resulta, que los deportistas entre 12 y 17 años estén presentando TCA con mayor frecuencia que en años anteriores.

Queda claro que la relación entre la depresión y la patología alimentaria es más clara conforme mayor sea la edad de la persona y mayor sea su nivel competitivo, aunque (Pérez, 2018) señala que la relación no es tan fuerte, esto posiblemente por los cambios en el estado de ánimo, que son más constantes considerando el papel hormonal y cambios en el desarrollo.

### **Conclusión**

De acuerdo a la información analizada, es posible concluir con que los TCA son una problemática social que afecta en gran grado a la población de deportistas elite entre 12 y 17 años de América Latina y el mundo y que requiere la atención especialmente desde una prevención, ya que en muchos de los casos las familias, entrenadores y dirigentes deportivos no llegan a notar lo que ocurre con sus atletas (hijos, alumnos, etc.), se pudo apreciar además que, en los últimos cinco años, deportistas de elite adultos también se ven inmersos en dicha problemática.

Adicional, estos trastornos no varían en porcentajes distantes por la cultura alimentaria sino más bien por la conceptualización de la belleza que se crea en las personas y la concepción del cuerpo perfecto para los distintos deportes de competencia, que en muchos casos también se encuentra influenciado por medios de comunicación audiovisuales. Es importante una intervención a tiempo, que las familias, entidades deportivas y los entrenadores acompañados del equipo técnico como psicólogo deportivo, medico deportivo, etc., sean informados con datos prudentes y que sobre todo en los centros de entrenamiento deportivo formativo y de alto rendimiento se escatimen esfuerzos para trabajar en aspectos psicológicos relacionados con la autoestima y el amor propio, dando lugar a que la personalidad de los



deportistas de entre 12 y 17 años se construya en consonancia con sus ideales y sueños a alcanzar a futuro por su bien y el de la sociedad.

## Referencias

- Arévalo, R., López, X., Tellez-Girón, M., & Mancilla-Díaz, J. (2015). El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5. *Revista mexicana de trastornos alimenticios*, 6(1), 108-120. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.003>.
- Avila, J., Park, K., & Golden, N. (2019). Trastornos de la alimentación en adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(S1), 48-57. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=94539>
- Baquero, F. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Hospital Infantil Universitario de San José Carrera <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/pediatria/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-adolescentes>
- Caldera, I., Del Campo, P. (2019). Predictores de conductas alimentarias de riesgo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 22-31. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.519>
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. (2019). <http://www.salud.gob.mx>. Obtenido de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf>



- Figueroa, G. (2011). El caso de Ellen West": la ética médica en los albores de la anorexia nerviosa. Revista mexicana de trastornos alimenticios, 104-112.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4257/425741616006.pdf>
- Gómez, C., Mijan de la Torres, A., Palma, S., Rodriguez, P., Matia, P., Loria, V., Martin-Palmero, A. (2018). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. Resumen ejecutivo. Nutrición Hospitalaria, 35(2), 489-494.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35n2/1699-5198-nh-35-02-00489.pdf>
- González, J., Martínez, D., Martínez, S., & Pinzón, J. (2017). Relación entre trastorno de conducta alimentaria y género y familia en adolescentes escolarizados, Suba (Bogotá). Carta Comunitaria, 25(143), 29-35. <https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v25.n143.81>
- Jiménez, M. (2016). La distorsión mediática del cuerpo humano. Pensamiento libre.  
<https://www.revistapensamientolibre.com/single-post/2016/07/11/La-distorsión-mediática-del-cuerpo-humano>
- Lamarain, M. (julio de 2019). Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria. Obtenido de Efecto de los trastornos de la conducta alimentaria : Revisión sistemática de la literatura:  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/17298>
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. Nutrición Hospitalaria, 23(3), 183-190.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es&tlng=es)



NIH. (febrero de 2016). Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. Recuperado el marzo de 2021, de National Institute of Mental Health: [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901\\_152220.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf)

Paredes, B. (2018). Trastornos de conducta alimentaria y rasgos de personalidad en ex alumnas de secundaria de una Intitución Educativa de Trujillo. (Tesis) Universidad Privada Antenor. [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4369/1/RE\\_PSICOL\\_BLANCA.PAR EDES\\_TRASTORNOS.DE.CONDUCTA\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4369/1/RE_PSICOL_BLANCA.PAR EDES_TRASTORNOS.DE.CONDUCTA_DATOS.PDF)

Pérez, A. (2018).Trastornos de la conducta alimentaria: estudio de variables clínicas y propuesta de una tipología. (Tesis) Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/46697/1/T39643.pdf>

Ponce, C., Turpo, K., Salazar, C., Viteri-Condori, L., Carhuancho, J., & Taype, Á. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. Revista Cubana de Salud Pública, 43(4), 1-12 [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662017000400006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006)

Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, J., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. y Núñez Sotomayor, L. (2020a). Por una Educación Física Virtual en Tiempos de COVID. PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>

Posso Pacheco, R., Aponte Guerra, J., Zapata Galarza, M. y Betancourt Mejía, A. (2020b). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones



educativas. Revista científica Olimpia, 17, 78-91.  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1269>

Posso Pacheco, R. y Bertheau, E. (2020). Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física. Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0, 24(3), 205–223.  
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.141>

Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. Acción, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>

Sánchez, A. S. (2016). Importancia del abordaje diagnóstico en pacientes con trastornos de conducta alimentaria. Revista Costarricense de Psicología, 25(38), 47-54.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4767/476748703003.pdf>

Torres, V. (5 de diciembre de 2019). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedad, <https://rosarionuestro.com/argentina-es-el-segundo-pais-del-mundo-con-la-mayor-cantidad-de-casos-de-bulimia-y-anorexia/>

### **Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.