

## Trastornos alimenticios en mujeres gimnastas

**Diana Melissa Reyes González**

Diplomado en Nutrición Deportiva

UCEM

### Resumen

Las mujeres gimnastas están propensas a desarrollar trastornos alimenticios debido a la presión social que ejercen los medios de comunicación y los propios entrenadores.

Ser un deportista de élite requiere grandes jornadas de entrenamiento por lo cual resulta de vital importancia lograr un correcto equilibrio nutricional y psicológico para no afectar el rendimiento deportivo de cada atleta. Sin embargo, en los últimos años la imagen corporal de los atletas ha sido foco de atención desviando en muchas ocasiones el rendimiento deportivo, lo que verdaderamente importa.

**Palabras clave:** trastornos alimenticios, anorexia, bulimia, gimnasia, deporte.

### Introducción

La gimnasia tiene sus orígenes desde hace más de 125 años en Grecia, Egipto y Roma. Tiene su origen pedagógico cuando Friedrich Ludwing Jahn, profesor del Instituto Alemán de Berlín introdujo no solo movimientos y carreras. Fue el creador de las paralelas, y las actividades se realizaban al aire libre. Fue en 1948 que se marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva durante los juegos olímpicos de Londres<sup>1</sup>.

Se trata de un deporte socio motriz por excelencia de naturaleza coreográfica, donde se compiten en parejas o grupos sin utilización de ningún material, mediante la realización de movimientos individuales y cooperativos. Es un deporte con gran componente estético, de ahí que la imagen corporal sea un factor clave en los mismos llevando a los atletas a desarrollar trastornos alimenticios<sup>2</sup>, los cuales son una alteración psicológica relacionada a

la imagen corporal y el consumo de alimentos. Las mujeres gimnastas están más propensas a desarrollarlos debido a la presión social de los medios de comunicación y las redes sociales ya que sus cuerpos están en constante exhibición durante las competencias todo esto sumado a que para lograr un mejor rendimiento deportivo es necesario tener un porcentaje de grasa demasiado bajo ya que como menciona Palacios et al<sup>3</sup> su composición corporal también es determinante para el éxito. Esto le proporciona las características biomecánicas necesarias para la ejecución de los ejercicios, siendo indiscutible en su óptimo rendimiento.

El interés de estudiar este tema surge debido a que se considera que los entrenadores deportivos no brindan la atención necesaria a este tipo de situaciones descuidando la parte psicológica y nutricional de las competidoras siendo estas de vital importancia para que junto a el entrenamiento se logre un mejor rendimiento y por ende mejores resultados.



## **Desarrollo**

Psicólogos, sociólogos y pedagogos destacan el valor educativo del deporte para alcanzar el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Es considerado como una herramienta apropiada para enseñar, sobre todo en los más jóvenes, cualidades positivas y virtudes como respeto, compañerismo, trabajo en equipo, lealtad, disciplina, dedicación, responsabilidad, conformidad, justicia y afán de superación, entre otras.

El deporte competitivo es aquel en el que el jugador tiene la intención de vencer al adversario o superarse a sí mismo. Está rígidamente organizado y sistematizado, debido a la importancia concebida a la comparación de los resultados, lo cual exige disciplina y estandarización máxima de equipos, instalaciones, duración del juego, número de participantes etc. El entrenamiento se centra en la mejora de las condiciones físicas y de las habilidades técnicas y tácticas del deportista. La función del entrenador es la aplicación de los conocimientos científicos para mejorar los resultados, a través de una dirección y planificación eficaz<sup>4</sup>.

Pareciera incongruente que un deporte el cual originalmente fue elegido por el deportista para buscar distracción, tranquilidad y óptimo desarrollo psicomotriz pudiera ocasionar problemas

psicológicos como depresión, ansiedad, estrés y trastornos de la conducta alimentaria por eso resulta importante estudiar la mentalidad de los deportistas con el fin de lograr reducir estos factores.

Según la Real Academia Española<sup>5</sup> define la gimnasia como la actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados y define a la gimnasia artística como la especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos, como el potro o las anillas, o bien sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias.

Un parámetro por el cual un gimnasta que alcanza la élite deportiva puede ser descartado desde los primeros procesos selectivos son las medidas antropométricas. En las últimas décadas, la contextura física de las mujeres gimnastas de élite ha cambiado. Hoy en día son aún más livianas y pequeñas, con niveles muy bajos de grasa corporal (10-12%), cierto grado de desarrollo de la masa muscular en la región superior del cuerpo, hombros relativamente anchos y caderas angostas<sup>6</sup>.

Un somatotipo ideal para la gimnasia artística debe tener un predominio en el componente muscular con respecto a la adiposidad<sup>7</sup>.

En un estudio realizado en 2017 en deportistas de 5 a 11 años pertenecientes al Club de gimnasia artística de la universidad técnica del norte, en Ecuador se encontró el somatotipo mesomórfico como el dominante en los y las integrantes del Club de Gimnasia de la UTN con cierta tendencia endomórfica.

Esta contextura física ofrece menor resistencia en las destrezas con giros y permite movimientos de giros explosivos en el aire y en las barras. Una baja estatura y una contextura pequeña resultan beneficiosas cuando el deportista debe realizar rotaciones y giros con su cuerpo en un espacio pequeño. Por el contrario, se ha sugerido que una súbita ganancia de peso ocasiona un cambio importante en estas características<sup>8</sup>.

Uno de los problemas nutricionales de los deportes estéticos es un balance negativo en la ingesta energética, tanto de algunos macronutrientes como de micronutrientes. Estas niñas

(6- 17 años) suelen realizar dietas restrictivas que carecen de suficientes aportes como calcio, hierro, vitaminas y otros minerales.

No se tienen muchos datos sobre la cantidad de kilocalorías estimadas que consumen las gimnastas sin embargo en la adaptación de la guía alimentaria “My plate” a las características de las dietas en deportistas de las disciplinas de wushu-gimnasia-karate-judo- boxeo, publicada en 2018 por Cristina Calderón et al<sup>9</sup>. se encontró un consumo de 1033.9 kcal y un máximo de 3453.7 kcal siendo 1996 kcal el promedio. Respecto a los carbohidratos se encontró que el 36% de los deportistas tienen un consumo insuficiente. Mientras que un 40% de los deportistas tienen un exceso del consumo de proteínas y también un 40% de consumo deficiente de grasas.

Estudios recientes en donde se toma en cuenta la antropometría y evaluación de cuestionarios psicológicos y dietéticos a la población muestra lograron demostrar una insatisfacción corporal en adolescentes deportistas de élite, sobretodo se observó una preocupación sobre su imagen corporal y el abordaje de dietas crónicas restringidas esto debido a la presión de sus entrenadores y familiares.

En 2016 Palacios et al<sup>3</sup>. demostraron que un 33.3% de la población de estudio presenta una preocupación por su adiposidad corporal. Así mismo se demostró que un 13 % de la población de estudio presenta un IMC en déficit. Esto pone en evidencia y sustenta el argumento de la importancia de educación nutricional y apoyo psicológico en los deportistas siendo el entrenador uno de los que deben de estar involucrados ya que según Borgues<sup>10</sup>, 2015. Se visualiza al entrenador por un lado como una figura de presión y por otro como influencia para que el deportista obtenga mejores resultados en su práctica. Pineda et al<sup>11</sup> menciona que la presión que ejerce el entrenador para ganar gritándoles cuando fallan, puede alentar al equipo a dar su mayor esfuerzo y evidenciar maestría deportiva. Por su parte

Valadez et al<sup>12</sup> señala que las mujeres tienen mayores niveles de agotamiento emocional a diferencia de los hombres; Respecto a los estilos de afrontamiento, los hombres utilizan mayormente el afrontamiento centrado en el problema, mientras que las mujeres el centrado en la emoción, lo cual hace propensas a las atletas a controlar dichas emociones con conductas alimentarias equivocadas. Esta comparación resulta interesante ya que Pineda et al<sup>11</sup>

menciona que al gritarle al atleta obtendrá mejores resultados, sin embargo, Valadez et al<sup>12</sup> menciona el lado emocional en especial en mujeres atletas, por lo que surge la pregunta si realmente funcione en mujeres deportistas utilizar gritos como lo menciona Pineda et al<sup>11</sup>.

Las redes sociales juegan un papel de importancia para dar a conocer un atleta nuevo, conocer su trayectoria, sus logros, su estilo de vida, etc. Las nuevas tecnologías no van a causar entre la población trastornos psicológicos, pero sí van a ejercer un impacto muy significativo en ellos<sup>13</sup>.

Es común que con el fácil acceso a estas redes los deportistas consulten sus dudas en ellas cayendo así en información errónea. Tal como lo menciona Blázquez et al<sup>14</sup>, en donde se entrevistaron adolescentes de entre 12 y 18 años para así obtener que Un 53.8% busca información sobre salud, un 39.3% sobre trastornos alimentarios. El 63,2% elige Google; solo un 11,9% webs médicas. Llevándolos así a una desinformación sobre temas de salud.

En el estudio realizado por Gavidia et al<sup>15</sup> en donde se estudió a 45 futbolistas para saber su relación con las redes sociales y el impacto que estas tienen en ellos.

Se concluye que el 71.2 % de los participantes se ubican en el nivel promedio y alto de adicción a redes sociales. Se encontró que existe relación inversa y significativa entre adicción a redes sociales y nutrición.

La adicción a las redes sociales, sumado a buscar en fuentes equivocadas información más la presión social y poca empatía de los entrenadores conduce a los deportistas a desarrollar falsos criterios de nutrición y una distorsión de su propia imagen corporal.

## **Conclusión**

Después de la revisión de distintos artículos se llega a la conclusión de que los deportistas que practican deportes enfocados en la estética como lo es la gimnasia artística están más propensos al desarrollo de trastornos alimenticios por la presión social y la poca empatía de los entrenadores. Es necesario mejores técnicas deportivas, nutricionales y psicológicas para lograr que los gimnastas desempeñen mejor su disciplina sin crear trastornos de la conducta alimentaria por lo cual resulta de suma importancia realizar un trabajo multidisciplinario mediante atención psicológica, nutrición en conjunto con el entrenador.

Se sugiere tomar en cuenta algunos criterios como lo sugiere la guía de práctica clínica sobre trastornos de la conducta alimentaria, tales como; Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla, miedo intenso a ganar peso, alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, en mujeres post-puberales, presencia de amenorrea<sup>16</sup>. Así como también realizar pruebas de laboratorio y aplicación del Cuestionario de conductas alimentarias de riesgo (CAR).

En numerosos artículos se estudia a una población de gimnastas y posteriormente se evalúa a quienes presentan trastornos alimenticios para finalmente dar a conocer un poco del contexto sociocultural, edad, sexo, especialidad dentro de la gimnasia de cada deportista. Estos datos son de gran ayuda ya que permiten conocer un promedio o tendencia para reconocer los factores de riesgo de cada deportista sin embargo sería conveniente conocer un poco más del historial de cada deportista, así como también conocer las consecuencias en su desempeño deportivo

Resultaría interesante y de gran ayuda realizar estudios en donde se evalúe el desempeño deportivo en dos grupos de gimnastas, el primero sin atención psicológica ni nutrición adecuada y el segundo con atención psicológica y nutrición oportuna, para así observar las diferencias que se encuentran entre los dos grupos.

## Referencias

1. Federación mexicana de gimnasia [Internet]. Lugar de publicación: México Editor; Federación mexicana de gimnasia diciembre 2020 [fecha de última actualización; diciembre 2020]. Disponible en <http://fmgimnasia.org/>
2. Vernetta, M., López, J. & Gutiérrez, A. La creatividad en la Gimnasia Acrobática. En Martínez, A. & Díaz, P (Coord). Creatividad y Deporte: consideraciones teóricas e investigaciones breves. Sevilla, Wanceulen, pp.133-154.
3. Palacios V, et al. Composición corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en atletas de gimnasia rítmica del Estado Carabobo. [Internet]. 2016. [citado 9 Dic 2020]; 6. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3759/375949531003.pdf>
4. Aguilera F. Estado nutricional, satisfacción con la imagen corporal e ingesta alimentaria en adolescentes que practican gimnasia artística. [Internet]. Argentina: Facultad de ciencias médicas; 2016 [citado en diciembre 2020]. Disponible en: [http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1272/2016\\_N\\_027.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1272/2016_N_027.pdf?sequence=1)
5. Real Academia Española [Internet]. Lugar de publicación. Madrid Editor; Madrid octubre 2014 [fecha de última actualización; diciembre 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/>
6. San Mauro I, et al. Aspectos nutricionales, antropométricos y psicológicos en gimnasia rítmica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2016 ago. [citado 2021 Ene 12]; 33(4): 865-871. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112016000400016](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400016)
7. Cuji J. Somatotipo como determinante para la selección del talento deportivo en Gimnasia Artística. Federación Deportiva de Chimborazo, 2018-2019. [Internet]. Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2019 [citado en diciembre 2020]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5522/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0005.pdf>
8. Pérez A. Evaluación fisioterapéutica de los deportistas del club de gimnasia artística de la universidad técnica del norte. [Internet]. Ecuador: Universidad técnica del norte;

- 2017 [citado en diciembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7285/1/06%20TEF%20221%20RABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
9. Calderón C, et al. Adaptación de la guía alimentaria “My plate” a las características de las dietas en deportistas de las disciplinas wushu-gimnasia-karate-judo- boxeo 2018-2019. [Internet]. 2019. [citado 9 Dic 2020]; 15. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/guia-dietas-deportistas.html>
10. Borgues L. Factores de Riesgo en el desarrollo de un Trastorno del Comportamiento Alimentario en Gimnasia Artística. [Internet]. Uruguay: Universidad de la república Uruguay; 2015 [citado en diciembre 2020]. Disponible en: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7938/1/Burgues%20c%20Luc%c3%ada.pdf>
11. Pineda H, et al. Influencia del entrenador deportivo con relación al perfeccionismo y las orientaciones de meta. [Internet]. 2017. [citado 10 febrero 2021]; Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/19003/1/235152045020.pdf>
12. Valadez A, et al. Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos. [Internet]. 2019. [citado 10 febrero 2021]; Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2019v28n2/revpsidep\\_a2019v28n2p161.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n2/revpsidep_a2019v28n2p161.pdf)
13. García S. La influencia de las nuevas tecnologías en los trastornos de la alimentación[Internet]. España: Universidad de Almería; 2018 [Citado 10 febrero 2021]. Disponible en: [http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7150/TFG\\_GARCIA%20RODRIGUEZ,%20SANDRA.pdf?sequence=1](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7150/TFG_GARCIA%20RODRIGUEZ,%20SANDRA.pdf?sequence=1)
14. Blázquez M, et al. Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. [Internet]. 2018. [citado 10 febrero 2021]; Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716306047>
15. Gavidia E. Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nuevo Cajamarca, 2018. [Internet]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2018 [Citado 10 febrero 2021].

Disponible en:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1673/Elver\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1673/Elver_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16. Secretaría de salud [Internet]. México: Secretaría de salud; [Citado 17 febrero 2021].

Disponible en:

[https://salme.jalisco.gob.mx/sites/salme.jalisco.gob.mx/files/ssa\\_113\\_08\\_grr.pdf](https://salme.jalisco.gob.mx/sites/salme.jalisco.gob.mx/files/ssa_113_08_grr.pdf)

