

## **Trastornos alimentarios en atletas de gimnasia artística femenil**

*Libni Morales Lorenzana<sup>1</sup>\* Daniel Castillo Díaz<sup>1</sup>, Cristal Sánchez Vargas<sup>1</sup>, Ana María García Jácome<sup>1</sup>, Brenda Isabel Rosales Díaz<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Facultad de Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. \*Correspondencia: libni.morales@correo.buap.mx

### **Resumen**

La gimnasia artística femenil es un deporte con amplio dominio corporal y que se evalúa frente a distintos jueces, los cuales emiten una nota de desempeño respecto a los elementos y ejecuciones técnicas que el atleta realice. Sin embargo, muchas veces esta evaluación está influenciada por el aspecto físico que presente la gimnasta, lo cual genera mucha presión en el entorno del deportista, ya que si “no cumple” con los “estándares” dictados por la disciplina deportiva e incluso por la sociedad, crean un ambiente hostil respecto a la imagen corporal del deportista, que si no es atendida y guiada de manera adecuada, repercute en el entorno y en la salud del atleta provocando severos daños y situaciones irreversibles en su vida. Por tal razón es fundamental poner especial atención a los posibles trastornos alimenticios que genera la mala interpretación de esta imagen corporal, siendo el atleta el principal afectado por estas situaciones incisivas y constantes por parte de los entrenadores, jueces y equipo técnico, así como de la sociedad en general.

**Palabras clave:** Trastornos alimentarios, deporte, gimnasia femenil, imagen corporal

### **Abstract**

#### **Eating disorders in female artistic gymnastics athletes**

Women's artistic gymnastics is a sport with extensive body control and is evaluated by different judges, who give a performance grade regarding the elements and technical executions that the athlete performs. However, many times this evaluation is influenced by the physical appearance of the gymnast, which generates a lot of pressure on the

athlete's environment, since if she "does not comply" with the "standards" dictated by the sporting discipline and even by society, they create a hostile environment regarding the athlete's body image, which if not attended to and guided appropriately, has repercussions on the athlete's environment and health, causing severe damage and irreversible situations in his or her life. For this reason, it is essential to pay special attention to possible eating disorders that are generated by the misinterpretation of this body image, with the athlete being the main person affected by these incisive and constant situations on the part of coaches, judges and technical team, as well as society in general.

**Key words:** Eating disorders, sports, women's gymnastics, body image

### **Introducción**

El deporte tiene su origen, sino tal cual lo conocemos y consideramos actualmente, en las civilizaciones más antiguas del mundo para posteriormente ir evolucionando de forma progresiva. Hablar de deporte es hablar de una de las expresiones humanas más importantes de todos los tiempos, a lo largo del siglo XX nos encontramos con una gran cantidad de autores que lo definen (1).

El deporte es una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro(s), de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro(s) tratando de superar sus propios

límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlos (2).

Entre tantos deportes se encuentra la gimnasia artística, la cual es tema central para esta revisión, la gimnasia artística ha existido desde hace más de 2000 años. En el período del Renacimiento, la gimnasia incrementa su importancia al formar parte de la educación de los jóvenes y como preparación de la milicia. A Pestalozzi, se le considera como el fundador de la metodología técnica y del análisis de los ejercicios gimnásticos (3), sin embargo, a pesar de esto, existe un problema muy marcado en esta disciplina como lo son los trastornos alimenticios, de lo cual se profundiza en este artículo.

### **Gimnasia artística**

En primera instancia, es importante tener un acercamiento al concepto de gimnasia artística, donde se le define como una práctica corporal deportiva en donde el sujeto le encuentra sentido a la búsqueda del dominio corporal en los aparatos de gimnasia siguiendo un código convencional. Esta demostración debe realizarse con una ejecución técnica preestablecida ante un jurado especializado. Por cada error que se produzca, el gimnasta recibirá un descuento en su nota final (4).

Por otro lado, encontramos que la gimnasia femenina es una disciplina deportiva que requiere de un duro, prolongado y constante entrenamiento físico a lo largo de toda la carrera deportiva. Sin embargo, una gimnasta de alto nivel no sólo necesita poseer una serie de aptitudes físicas, sino que sus características antropométricas son además muy importantes, y en ocasiones, determinantes en la victoria de la gimnasta, ya que le proporciona las características biomecánicas necesarias para la ejecución de ejercicios gimnásticos (5). Derivado de los anteriores, se tiene que el perfil de la gimnasta se ha descrito como de baja estatura con menor longitud del miembro inferior, mínimo tejido adiposo subcutáneo, mayor desarrollo muscular esquelético en la parte superior del cuerpo, brazos largos, pelvis estrecha y alta mesomorfia (6).

### **Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios correctos son fundamentales para el rendimiento del deportista en cualquier disciplina deportiva, los deportes gimnásticos implican una iniciación temprana, pero es en la adolescencia cuando

aumenta la intensificación de los entrenamientos, con lo cual, es una etapa clave desde el punto de vista nutricional, principalmente por las altas necesidades de nutrientes esenciales para su crecimiento, así como, para mantener un buen rendimiento y prevenir riesgos de lesiones y de abandono. Centrándonos en los deportes gimnásticos, la alimentación ha sido siempre una de las cuestiones polémicas debatida en multitud de ocasiones, indicando algunas veces que esta población no sigue una alimentación adecuada o en muchos casos insuficiente debido a las dietas estrictas que llevan estas gimnastas (7). La alimentación se define como un proceso voluntario y consciente de ingestión de alimentos, y se menciona que la nutrición es una serie de procesos fisiológicos involuntarios e inconscientes por el que nuestro organismo extrae las sustancias nutritivas que contienen los alimentos (8).

En la elaboración de las dietas de los deportistas hay que considerar edad, sexo, peso, altura, clima, horas de reposo, tipo y horas de actividad física, etc., de manera que se cubra el gasto metabólico basal y el debido a la actividad física desempeñada (9), es por esto que se busca siempre lograr una dieta que sirva a cada atleta, y una dieta equilibrada se consigue combinando alimentos con distintas propiedades: alimentos proteicos o formadores (lácteos, cárnicos, pescados y huevos), alimentos reguladores (frutas, hortalizas y verduras), alimentos energéticos (cereales, azúcar, grasas y aceites) y alimentos mixtos como patatas, frutos secos y legumbres (10).

Por otro lado, se realizaron recomendaciones para adaptar la ingesta de alimentos y nutrientes, considerando las cargas de entrenamiento y los días de descanso. Se han intentado mantener las proporciones de una dieta equilibrada que consisten en que, del total de calorías aportadas por la dieta, el 10% provengan de las proteínas, el 30% de las grasas y el 60% de los hidratos de carbono. Cumpliéndose las recomendaciones de energía y nutrientes con las siguientes consideraciones: edad de las gimnastas, su tasa metabólica basal (TMB) y la actividad física realizada (11).

### **Imagen corporal**

La manera en que un individuo se percibe imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo es denominada como imagen corporal (IC) (12).

En el ámbito del deporte, donde la delgadez o una silueta musculosa son condiciones de suma importancia para el

alto rendimiento, solo que los trastornos alimenticios y de la imagen corporal pueden ser más prevalentes. En esta línea, se ha evidenciado que las chicas suelen verse más presionadas hacia una imagen de extrema delgadez (13). Debido a esta presión, se habla entonces de una falta de autoestima, en donde la autoestima es una variable de personalidad referida al grado con que una persona se valora a sí misma (14). Por otro lado, encontramos que la autoestima tiende a facilitar el rendimiento deportivo, de modo que los individuos con una autoestima elevada podrán percibir, en la mayoría de ocasiones, la competición deportiva como un reto, con más exigencia, lo cual, consecuentemente, mejorará su rendimiento en el deporte practicado; mientras tanto, por otro lado, los participantes con una autoestima más baja percibirán el deporte como una situación amenazante, que perturbará su rendimiento deportivo, tanto a corto como a largo plazo (15).

Es importante resaltar que las personas con baja autoestima suelen realizar comportamientos de riesgo para su salud, mientras que aquellos con alta autoestima tienden a llevar a cabo conductas mucho más saludables y adaptativas, a la vez que se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que muestran (16). La presión de cada deporte puede traer consigo riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria (TCA), en los deportes estéticos, entre los que se encuentran las disciplinas gimnásticas. En esta IC, ciertas medidas morfológicas como el peso, un índice de masa corporal (IMC) y un porcentaje de grasa bajo adquieren su importancia, convirtiéndose en procesos selectivos para dicho éxito (12).

Centrándonos en la gimnasia, donde los aspectos estéticos y artísticos pueden influir en el criterio subjetivo de los jueces sobre el desempeño de un atleta, la apariencia física se vuelve un compromiso psicológico para realizar ejercicio ya que el atleta experimenta presión constante por parte de su entrenador, sus compañeros y padres para que mantenga su peso y figura corporal estética con la finalidad de obtener mejores resultados, llevando a los atletas a desarrollar patrones de alimentación poco saludables para satisfacer esas altas demandas de mejores resultados (17). Por otra parte, y aunado a esto, se considera que la influencia de los entrenadores juega un papel muy importante, ya que son los principales referentes dentro de su disciplina gimnástica. Son varios los estudios que analizan los TCA causados desde el punto de vista de la presión ejercida por el entrenador, se observó

como los entrenadores presionaban a las gimnastas pesándolas muy a menudo, por lo que esto puede ser traducido para las gimnastas, en que un bajo peso corresponde a un buen trabajo dentro del entrenamiento (18).

Es por esta razón, que una preocupación excesiva por el peso o alteración de la IC, puede llevar a los gimnastas a desórdenes alimentarios produciendo efectos desfavorables como la disminución del rendimiento deportivo, y lo que es aún más importante, un impacto negativo para la salud (12), en donde encontramos que la definición más importante en la actualidad con respecto a salud, es la de la organización mundial de la salud (OMS), definiéndola como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (19), y en donde también encontramos que la enfermedad es catalogada como una alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible (20).

### **Trastornos de conducta alimentaria**

Los TCA se caracterizan por anormalidades en el comportamiento de la ingesta de alimentos, teniendo como finalidad controlar el peso, cuya base se encuentra en una alteración psicológica. Estos TCA son importantes problemas de salud mental que afectan principalmente a mujeres jóvenes y se constituyen en trastornos severos casi siempre crónicos, con alta disfuncionalidad (12). Los trastornos alimenticios son un grave problema de salud pública que afecta, por lo general, a un gran número de mujeres en las sociedades. Actualmente existen características actitudinales y conductuales hacia el peso, la figura y el comer en la mayoría de las mujeres, o normativas dentro de nuestro contexto sociocultural, como el uso de dietas para bajar de peso, insatisfacción con la figura, el peso y el deseo de pesar menos (21).

Los dos trastornos de la conducta alimentaria más definidos son la anorexia y la bulimia, y a la vez encontramos que las mujeres que entrenan con intensidad y le dan importancia a la pérdida de peso, a menudo presentan trastornos alimentarios que, al disminuir la disponibilidad de energía, reducen el peso y la masa corporal hasta un punto en que aparecen irregularidades del ciclo menstrual (oligomenorrea con 35 a 90 días entre menstruaciones) o cesa la menstruación (desaparición al menos 3 meses consecutivos) y se presenta osteoporosis

(22). Debido a que la combinación entre trastornos alimentarios y ambiente deportivo constituye una situación especial, el deportista afectado es único y requiere aproximaciones especiales para su recuperación y tratamiento, de tal forma el conocimiento de la prevalencia ayudará a las personas que trabajan con los atletas que padezcan estos desórdenes (23).

### **Discusión**

Después de analizar la gimnasia artística como deporte estético, donde la IC de las atletas tiene una supuesta importancia especial y donde los aspectos estéticos influyen de modo subjetivo en los criterios de jueces y entrenadores debido a que se asocia directamente la apariencia de la atleta con su desempeño, encontramos que estas situaciones llevan a modificar de modo psicológico el “compromiso” que debe alcanzar la gimnasta respecto a su peso y su figura; esta presión es constante y por parte de todos los círculos sociales que la rodean, tanto su entrenador como sus compañeros, de igual forma los jueces y la sociedad en general tiende a estandarizar a las gimnastas por paradigma, sin conocer realmente las repercusiones y daños psicológicos que conllevan estos señalamientos, pensando erróneamente que esta IC las llevará a alcanzar mejores resultados sin considerar todas las variables que giran en torno al éxito de un atleta. Esta conducta se desarrolla de forma negativa en patrones alimentarios poco saludables, enfermedades y trastornos que pueden llevar a bajo rendimiento deportivo y por consecuencia a lesiones físicas, bioquímicas, fisiológicas, órgano-estructurales y psicológicas, que pueden comprometer la salud del atleta e incluso provocar hasta la muerte. Por esta razón es fundamental que entrenadores, preparadores físicos, equipo médico, familiares e incluso amigos estén al pendiente de las posibles señales de alarma sobre atletas principalmente de nivel amateur y sobre todo en niñas-adolescentes, ya que suelen ser las principales presas de estos señalamientos, es una obligación de todos como sociedad integrarnos en esta responsabilidad y romper paradigmas en busca de la integridad, salud y bienestar de los deportistas en general.

### **Conclusión**

La imagen corporal de las atletas no se asocia estrictamente con su desempeño deportivo, por el contrario, muchas veces es mal interpretado por entrenadores, jueces, preparadores físicos, compañeros, equipo médico y hasta la familia. Es fundamental romper viejos paradigmas y pensar en las repercusiones que esto

conlleva, se debe tener claro que es más importante la integridad, la salud y el bienestar de las atletas, que la imagen corporal mal concebida por estigmas deportivos y la sociedad en general.

### **Referencias**

1. Muñoz Pérez S. Concepto y elementos del deporte. EFDeportes. [Internet]. Septiembre de 2015 [citado 27 de septiembre de 2023]; 20(208). Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd208/concepto-y-elementos-del-deporte.htm>
2. Castejon J. Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid: Pila Teleña; 2001.
3. Ochoa Villaseñor A. Gimnasia artística femenil. Ciudad de México: CONADE; 2008.
4. Portos ME, Patow VE. La gimnasia, la gimnasia artística y la gimnasia rítmica. Semejanzas semánticas, diferencias conceptuales y teóricas. Análisis de los discursos de estas prácticas. [Internet]. Argentina: Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias; 2013 [citado 27 de septiembre de 2023]; P. 3. Disponible en: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.2980/ev.2980.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2980/ev.2980.pdf)
5. Leyton Román M, del Campo V. L, Sabido Solana R, , Morenas Martín J. Perfil y diferencias antropométricas y físicas de gimnastas de tecnificación de las modalidades de artística y rítmica. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]. 2012; (21):58-62. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287012>
6. Canda AS. Perfil antropométrico del gimnasta desde la infancia hasta la madurez deportiva: reporte de 2 casos. Arch Med Deporte. [Internet] 2016 [citado 27 de septiembre de 2023];: p. 376. Disponible en: [https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02\\_canda.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or02_canda.pdf)
7. Peláez Barrios E, Vernetta M. Hábitos nutricionales en gimnastas: revisión sistemática. RICCAFD [Internet]. 22 de diciembre de 2020 [citado 31 de enero de 2024]; 9(3):116-30. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/9575>

8. Grande CF. *Nutricion y Salud.*: Ediciones temas de hoy, S.A.; 1988.
9. Hurtado M. *Importancia de la educación nutricional en el ámbito de la gimnasia femenina.* Canarias médica y quirúrgica. 2007.
10. Kathleen Mahan L, Escott-Stump S, Raymond JL. *Nutrición y Dietoterapia España*: Elsevier; 2013.
11. Bello J. *Tablas de composición para platos cocinados.* Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.; 1998.
12. Salas Morillas A, Gutiérrez Sánchez A, Vernetta Santana M. *Insatisfacción corporal y trastornos de conducta alimentaria en gimnastas.* Retos. [Internet] 2022[citado 27 de septiembre de 2023];44: p. 577-585. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8184754>
13. Valles Verdugo G, Hernández Armas E, Baños R, Moncada-Jiménez J, Rentería I. *Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a.* Retos. 2022;37: p. 297-302.
14. Roig J. *dspace.uib.es.* [Online].; 2014. Available from: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3843/Roig\\_Barcelo\\_Joan\\_Pere.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3843/Roig_Barcelo_Joan_Pere.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
15. Molina J, Chorot P, Valiente RM, Sandín B. *Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes.* Cuadernos de Psicología del Deporte. 2014;14(3): p. 57-66.
16. Espinoza Oteíza L, Rodríguez Rodríguez F, Gálvez Carvajal J, Vargas Carvajal P, Yáñez Sepúlveda R. *Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva.* J. Med. Health. 2011;12(1).
17. Fortes L de S, Neves CM, Filgueiras JF, Almeida SS, Ferreira MEC. *Body dissatisfaction, psychological commitment to exercise and eating behavior in young athletes from aesthetic sports.* Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum [Internet]. 2013; 15(6):695-704.
18. Francisco R. *Los deportes estéticos como contextos de alto riesgo para los trastornos alimentarios: perspectivas de jóvenes bailarinas y gimnastas de élite.* Revista española de psicología. 2012; 8: p. 265-274.
19. Alcántara G. *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad.* Sapiens. 2008, 93-107.
20. Herrero Jaén Sara. *Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud.* Ene. [Internet]. 2016 [citado 2024 Feb 26]; 10(2). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es).
21. Lozano Z. *La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea.* In Cres. 2012, 299-311.
22. Márquez S. *Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención.* Nutr. Hosp. [Internet]. 2008 Jun [citado 2024 Feb 26]; 23(3): 183-190. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es).
23. Enns MP, Drewnowski A, Grinker JA. *Body composition, body size estimation, and attitudes towards eating in male college athletes.* Psychosom Med. 1987, 49(1): 56-64.

#### Como citar este artículo:

Morales LL, Castillo DD, Sánchez VC, García JAM, Rosales DBI. *Trastornos alimentarios en atletas de gimnasia artística femenil.* *Körperkultur Science* 2025; 3(5): 7-11. Doi: 10.5281/zenodo.14201738



**Körperkultur Science**

Recibido: octubre 2023

Aceptado: abril 2024