

Deporte escolar y trastornos de la conducta alimentaria

School sports and eating disorders

*Alejandro Martínez-Rodríguez, **Belén Leyva-Vela, *Bernardo J. Cuestas-Calero, ***Cristina Reche

*Universidad de Alicante (España), **Hospital Universitario del Vinalopó, Elche – Alicante (España), ***Universidad Católica San Antonio de Murcia (España)

Resumen. Ciertos deportes están asociados a riesgos de presentar una alimentación desordenada, sin embargo, se desconoce el estado de la cuestión en infantes. Es objeto de este estudio conocer la prevalencia de riesgo elevado de padecer trastornos de conducta alimentaria (TCA) en escolares que practican deportes de combate en categoría infantil y las diferencias existentes en función de su nivel competitivo y propuesta de dieta. Fueron evaluados 113 escolares practicantes de karate y taekwondo (33 niñas y 80 niños; edad: $M = 11.62$, $dt = .48$), que cumplimentaron el instrumento de detección de conductas de riesgo relacionadas con los TCA EAT-26. Los resultados señalan que el 2% de los participantes de estudio presentan sospecha de un trastorno alimentario, son taekwondistas varones de nivel nacional y que siguen dieta. No aparecen diferencias en las conductas de riesgo relacionadas con TCA en función del género del menor o el deporte practicado. Sin embargo, hubo una tendencia significativa de mayor proporción de menores con riesgo de TCA en el grupo de deportistas que competían a nivel nacional frente a los que lo hacían a nivel regional ($p = .01$), así también en el grupo que seguía una dieta frente al que no la seguía ($p = .00$). Dietas que según lo hallado corresponden a propuestas individuales o que siguen el criterio del entrenador. Se hace un llamamiento al desarrollo de una intervención psicoeducativa para evitar que en la búsqueda del rendimiento óptimo se desarrollen hábitos alimentarios que puedan desembocar en un TCA.

Palabras clave: Infancia, deportes de combate, estudiantes de primaria, trastornos de la conducta alimentaria.

Abstract. Certain sports are associated with eating disorder risks; however, in children this relation is uncertain. The aim of this study is to assess the prevalence of high eating disorder risk in school students who practice combat sports in the child category, as well as the existing differences by competitive level and diet proposal. 113 children who practiced karate and taekwondo (33 girls and 80 boys; age: $M = 11.62$, $dt = .48$) were evaluated by filling the instrument EAT-26 for the detection of risk behaviors related to eating disorders. Results indicate that 2% of the study participants may show signs of potential eating disorder. They practice taekwondo, they fight at a national level, and they follow a diet. There are no differences in risk behaviors related to eating disorders depending on gender or sport practiced. However, there was a significant trend of a higher proportion of children with eating disorder risks in the group of athletes competing at the national level compared to those who did at the regional level ($p = .01$), as well as in the group that followed one Diet compared to those who did not ($p = .00$). Those diets seem to have been generated following personal credos or trainers indications. This points out the need of implementing psychoeducational interventions to avoid that eating habits develop into eating disorders in search for optimum performance.

Keywords: Childhood, combat sports, elementary school students, eating disorders.

Introducción

El deporte escolar, como espacio de aprendizaje, es ideal para favorecer el desarrollo de habilidades competenciales de forma atractiva, motivante y divertida para quien lo practica. Los deportes de combate son una de las numerosas propuestas didácticas en el aula de educación física, siendo una magnífica opción para mejorar el desarrollo de habilidades que representan un reto y desafío para los niños. Se trata de deportes individuales donde se coordinan la atención, la fuerza, la respiración, el equilibrio, la postura y el movimiento para vencer a un adversario (Pinillos, 2016). El practicante se encuentra sólo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también ejecutan en igualdad de condiciones (Reche, Tutte, & Ortín, 2014).

Es conocido el beneficio en niños que reporta la práctica regular de los deportes de combate como el karate y el taekwondo en el contexto escolar en diferentes niveles. A nivel emocional, mejorando su estado de ánimo (Lee, Choi, & Han, 2007); a nivel social, desarrollando habilidades interpersonales, estimulando la autoconciencia, confianza, interés, automotivación y compromiso (Margarita, Juárez, Andrade, Peña, Arrellano, & Hernández, 2016); a nivel conductual, reduciendo la agresividad (Klimczak, Podstawski, & Dobosz, 2014); mejorando su nivel cognitivo (Su-Youm Cho, Wi-Young So, & Hee-Tae Roh, 2017); así como su uso como herramienta psicoterapéutica en distintas poblaciones infantiles (Vlachos, 2015).

A nivel físico se han encontrado progresos en escolares de primaria con un entrenamiento regular de deportes de combate en su aptitud física y sus habilidades de equilibrio (Won, 2017; Fong, Shirley, et al., 2012), disminuyendo su peso y grasa corporal, evitando el síndrome

metabólico en niños obesos (Cho Wan Ju, & Oh Nam Yoon, 2014). Recientemente, se ha ido más allá y se ha concluido que su práctica unida a un programa de educación nutricional mejoraba su salud general y aspectos relacionados con la obesidad en particular (Baek, 2017).

Sin embargo, en la búsqueda del desempeño deportivo óptimo hay que revisar los hábitos alimenticios y los deportes de combate como el karate y el taekwondo están asociados a riesgos de presentar una alimentación desordenada por sus exigencias de control de peso (Dasil, 2004). El tipo de dieta elegida, la restricción alimenticia, la disminución en la ingesta de líquidos, etc., son una parte fundamental de la nutrición y si se realizan de forma incorrecta, pueden llevar a diferentes trastornos nutricionales e incluso a estados de deshidratación que afecten al rendimiento del deportista (Calvo, Fernández, Aznar, & García, 2017).

Es conocido que las dietas estrictas y el control de peso son factores predisponentes para el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) (Serdula, Collins, & Williamson, 1993), pero también de que un seguimiento de dieta puede hacer mejorar el rendimiento en estos atletas (Martínez-Rodríguez, Vicente, Montero, Cervello, & Roche, 2015).

Parece existir consenso en afirmar que los deportistas poseen un mayor riesgo (seis veces mayor) de padecer TCA que el resto de la población (Toro, 2004) y que durante la infancia practicar actividades en las que se valoren excesivamente la delgadez y/o el peso es un factor de riesgo para padecer un TCA (Fairbum, Cooper, Doll, & Welch, 1999).

Las tasas de incidencia en general de los TCA han venido aumentando de manera significativa en el mundo (Londofio-Pérez, & Ruge, 2017). Existe controversia a la hora de establecer el riesgo elevado de padecer un TCA o su prevalencia en España, apareciendo en los estudios sesgos y errores en la validez externa e interna de las investigaciones, pero sí sabemos que la vulnerabilidad aparece en la preadolescencia, principalmente en mujeres, y que ha ido aumentando con el paso de los años (Toro, 2000), apareciendo más casos en poblaciones escolares que los revelados por investigaciones clínicas (Ruiz-Lázaro, Comet, Calvo, Zapata, Cebollada, Trébol, & Lobo, 2010).

- Environmental Research and Public Health*, 14(5), 454.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J., Díaz, I., Viñolas, A., & Díaz, O. (2012). Prevención y detección de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (CAR, CEARE y CTD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 163-166.
- Escoto, M. D. C.; & Camacho, E. J. (2008). Propiedades psicométricas del test infantil de actitudes alimentarias en una muestra mexicana. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 99-106. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016300007>.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., & Welch, S.L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56(5), 468-76.
- Fong, Shirley S.M. et al. Sport-specific balance ability in Taekwondo practitioners (2012). *Journal of Human Sport and Exercise*, 7 (2), 520-526.
- Gandarillas, A., Zorrilla, B., Sepúlveda, A. R., & Muñoz, P. (2003). Prevalencia de casos clínicos de trastornos del comportamiento alimentario en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid. Madrid: *Instituto de Salud Pública*.
- Gamer, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Kalarchianb, M., Lilienfeld, L., Marcusb, M., & Ringhamb, R. (2008). A family history study of binge-eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 49(3), 247-254.
- Klimczak, J., Podstawski, R., & Dobosz, D. (2014). The association of sport and violence, aggression and aggressiveness-prospects for education about non-aggression and reduction of aggressiveness. *Archives of Budo*, 10, 273-286.
- Lee, O.J., Choi, C. S., & Han J.Y. (2007). The Effects of Taekwondo Training and Gender on The Change of Mood States. *Archives of Budo*, 16(4), 317-328.
- Londoño-Pérez, C., & Ruge, A. M. M. (2017). Family and Personal Predictors of Eating Disorders in Young People. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(2), 235-242.
- Margarita Salazar, C., Juárez Lozano, R., Andrade Sánchez, A. I., Peña Vargas, C. S., Arrellano Ceballos, A. C., & Hernández Murúa, J. A. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis*, 2(3), 356-378.
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183-190.
- Martínez Rodríguez, A., Salar, N. V., Montero Carretero, C., Cervelló Gimeno, E., & Roche Collado, E. (2015). Eating disorders and diet management in contact sports; EAT-26 questionnaire does not seem appropriate to evaluate eating disorders in sports. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4).
- Martínez-Rodríguez, A., Vicente-Salar, N., Montero-Carretero, C., Cervello, E., & Roche, E. (2015). Nutritional strategies to reach the weight category in judo and karate athletes. *Archives of Budo*, 11, 383-393.
- Pinillos Ribalda, M. (2016). efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16 (63), 537-559.
- Reche García, C., Tutte Vallarino, V., & Ortín Montero, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (2), 267-279.
- Richardson, J. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135-147.
- Ruiz-Lázaro, P. M.; Comet, M. P.; Calvo, A. I., Zapata, M., Cebollada, M., Trébol, L.; Lobo, A. (2010). Prevalencia de trastornos alimentarios en estudiantes adolescentes tempranos. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 38(4), 204-211.
- Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E., & Byers, T.E. (1993). Weight control practices of US adolescents and adults. *Annals of Internal Medicine*, 119(7 Part 2), 667-671.
- Toro, J. (2000). La epidemiología de los trastornos de la conducta alimentaria. *Medicina Clínica*, 114, 543-4.
- Toro, J. (2004). *Riesgo y causas de la anorexia nerviosa*. Barcelona: Ariel.
- Torres-McGehee, T. M., Green, J. M., Leeper, J. D., Leaver-Dunn, D., Richardson, M., & Bishop, P. A. (2009). Body image, anthropometric measures, and eating-disorder prevalence in auxiliary unit members. *Journal of Athletic Training*, 44(4), 418-426.
- Vlachos, E. (2015). The benefits of using traditional martial arts as an intervention programme for children with behavioural, emotional and social difficulties. *Journal of Pedagogic Development*, 5(2), 37-45.
- Von Elm, E., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., & Vandenbroucke, J. P. (2008). Declaración de la Iniciativa STROBE (Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology): directrices para la comunicación de estudios observacionales. *Gaceta Sanitaria*, 22(2), 144-150.
- Won, S.D. (2017). Effects of Regular Taekwondo Poomsae Training on Physical Fitness and Balance Capability in Elementary School Children. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 67, 575-582.

