

# Nutrición en mujeres fisicoculturistas y sus afectaciones conductuales

## *Nutrition in female bodybuilders and its behavioral effects*

María Isabel Meneses-Sáenz<sup>1</sup>, Jeamy Betzabe León-Ortega<sup>2</sup>, Pablo Damian Dávila-Tamayo<sup>3</sup>, César Zambrano-Párraga<sup>4</sup>

<sup>1</sup>mameneses@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0009-0008-9560-4048>

<sup>2</sup>jbleono@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0009-0007-2636-0783>

<sup>3</sup>padavila@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0000-0001-6824-1773>

<sup>4</sup>czambrano@tecnologicopichincha.edu.ec - Tecnológico Universitario Pichincha - <https://orcid.org/0000-0002-0508-1378>

Recibido: 9/09/2024 • Revisado: 24/10/2024  
Aceptado: 25/11/2024 • Publicado: 30/12/2024

### Resumen

Uno de las necesidades fisiológicas del ser humano es la alimentación y más aún cuando la persona realiza actividad física, siendo la nutrición un aspecto fundamental que incide en el rendimiento físico deportivo. En el ámbito del fisicoculturismo femenino, donde el aspecto físico es primordial, las atletas enfrentan desafíos nutricionales y conductuales. El objetivo de la presente investigación fue analizar la asociación entre los regímenes dietéticos y los desequilibrios nutricionales, las alteraciones hormonales, y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria y alteraciones conductuales en mujeres deportistas dedicadas al fisicoculturismo. El método investigativo fue documental, descriptivo, exploratorio con un enfoque cualitativo. Los hallazgos demostraron que restricciones calóricas extremas y desequilibrios nutricionales eran frecuentes. Esto comúnmente provocaba cambios de ánimo, fatiga, obsesión por los alimentos y trastornos alimentarios. No obstante, después de estos extremos, muchas atletas experimentaban episodios de sobrealimentación y culpa. Si bien los déficits nutricionales eran necesarios para lograr bajos porcentajes de grasa corporal, los comportamientos dietéticos poco saludables generaban preocupaciones sobre el bienestar físico y mental a largo plazo de las deportistas. El estudio destacó la necesidad de un enfoque más equilibrado y sostenible en la nutrición de las fisicoculturistas, con mayor énfasis en la educación y el apoyo psicológico para fomentar hábitos alimentarios más sanos y una imagen corporal positiva.

**Palabras claves:** *Bienestar físico y mental, desafíos nutricionales, fisicoculturismo femenino, restricciones alimentarias extremas, trastornos alimentarios.*

### Abstract

One of the physiological needs of the human being is food and even more so when the person performs physical activity, nutrition being a fundamental aspect that affects physical sports performance. In the field of female bodybuilding, where physical appearance is paramount, female athletes face nutritional and behavioral challenges. The objective of this research was to analyze the association between dietary regimens and nutritional imbalances, hormonal alterations, and the presence of eating disorders and behavioral alterations in female athletes dedicated to bodybuilding. The research method was documentary, descriptive, exploratory with a qualitative approach. The findings showed that extreme calorie restrictions and nutritional imbalances were prevalent. This commonly led to mood swings, fatigue, food obsession, and eating disorders. After these extremes, however, many athletes experienced episodes of overeating and guilt. While nutritional deficits were necessary to achieve low body fat percentages, unhealthy dietary behaviors raised concerns about the athletes' long-term physical and mental well-being. The study highlighted the need for a more balanced and sustainable approach to nutrition for female bodybuilders, with greater emphasis on education and psychological support to encourage healthier eating habits and a positive body image.

**Keywords:** *Physical and mental well-being, nutritional challenges, female bodybuilding, extreme dietary restrictions, eating disorders.*

## INTRODUCCIÓN

La nutrición es un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes frente al consumo de alimentos, lo que implica que una dieta tiene que ser variada, adecuada y completa. En el artículo “Nutrición Humana en el mundo en desarrollo” (Latham, 2002), menciona que el estudio de la nutrición tiene sus raíces en épocas remotas, cuando las sociedades antiguas comenzaron a relacionar ciertos alimentos con efectos en la salud. Sin embargo, no fue hasta mediados del siglo XIX cuando cobró un carácter científico con las investigaciones pioneras de Justus von Liebig y otros químicos que analizaron la composición de los nutrientes presentes en los alimentos. A medida que avanzaba el siglo XX, la nutrición evolucionó hacia un enfoque multidisciplinario, incorporando conocimientos de bioquímica, fisiología, epidemiología y otras ramas.

Las investigaciones revelaron vínculos significativos entre determinados patrones dietéticos y la prevalencia de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, cáncer y trastornos cardiovasculares. En las últimas décadas, el campo de la nutrición ha experimentado un creciente interés en comprender los factores que influyen en los cambios de comportamiento alimentario de las personas. Numerosos estudios han abordado esta temática desde diversas perspectivas, reconociendo su importancia para promover hábitos saludables y prevenir problemas de salud asociados a la dieta. Uno de los enfoques fundamentales ha sido el análisis de los determinantes psicosociales que moldean las conductas alimentarias. La teoría del comportamiento planificado, propuesta por Icek Ajzen, postula que las intenciones de las personas para realizar un comportamiento están influenciadas por sus actitudes, normas subjetivas y percepción de control sobre el mismo (Ajzen, 1991). Investigaciones aplicadas al ámbito nutricional han respaldado esta teoría, demostrando que la intención de adoptar una dieta saludable se ve impactada por factores como las creencias sobre los beneficios percibidos, la influencia social y la autoeficacia (McDermott et al., 2015).

El fisiculturismo femenino ha ganado una creciente popularidad en las últimas décadas, convirtiéndose en un deporte que exige un estricto control de la nutrición y la composición corporal. Las mujeres fisicoculturistas se someten a rigurosos regímenes dietéticos y programas de entrenamiento intensivo con el objetivo de alcanzar un cuerpo musculoso y definido. Sin embargo, esta búsqueda por la perfección física puede conllevar el desarrollo de trastornos alimentarios y problemas conductuales asociados.

Diversos estudios han señalado que las deportistas de fisiculturismo presentan una mayor predisposición a desarrollar conductas alimentarias de riesgo, como la restricción calórica extrema, los atracones y las purgas (Castro López et al., 2013). Estas conductas se han relacionado con la insatisfacción corporal y la presión por alcanzar un bajo porcentaje de grasa corporal (Alfonseca, 2006). Ade-

más, se ha observado una mayor prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia nerviosa, en mujeres fisicoculturistas en comparación con la población general. Asimismo, las deportistas de fisiculturismo pueden experimentar alteraciones en su estado de ánimo y comportamiento debido a las fluctuaciones en los niveles hormonales y el desequilibrio nutricional (Gómez Candela, 2017). Se han reportado casos de irritabilidad, ansiedad, depresión y trastornos obsesivo compulsivos relacionados con la preocupación excesiva por la imagen corporal y la dieta.

Estas afectaciones conductuales no solo impactan la salud física y mental de las deportistas, sino también su rendimiento deportivo y su calidad de vida en general. Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática desde un enfoque multidisciplinario que involucre a nutricionistas, psicólogos, entrenadores y profesionales de la salud, con el fin de promover hábitos alimentarios saludables y prevenir los trastornos asociados en este grupo de deportistas.

Por todo lo explicado, surge la siguiente pregunta que nos va a dirigir en esta investigación: ¿cuál es la relación entre los patrones nutricionales, los cambios hormonales y problemas conductuales en mujeres fisicoculturistas? Esta pregunta deberá ser resuelta a través de una revisión documental. A partir de la interrogante, planteamos el objetivo de esta investigación: Analizar la asociación entre los regímenes dietéticos y los desequilibrios nutricionales, las alteraciones hormonales, y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria y alteraciones conductuales en mujeres deportistas dedicadas al fisiculturismo.

Por ende, la nutrición en las fisicoculturistas femeninas y sus efectos conductuales es un tema relevante en el campo de la investigación deportiva. Este tema aborda una intersección única entre la nutrición, la fisiología y la psicología del deporte.

La relevancia de este tema radica en la necesidad de comprender los desafíos nutricionales específicos que enfrentan las fisicoculturistas femeninas. Estos desafíos incluyen la necesidad de mantener un bajo porcentaje de grasa corporal, la ingesta adecuada de macronutrientes y micronutrientes para el desarrollo muscular, y la gestión de los ciclos menstruales y hormonales.

La investigación en esta área puede proporcionar información valiosa para optimizar el rendimiento físico y la salud de las atletas (Acosta, 2020, p. 32).

La importancia de este tema se extiende más allá del ámbito deportivo. Las fisicoculturistas femeninas a menudo se enfrentan a presiones sociales y estéticas intensas, lo que puede conducir a comportamientos alimentarios poco saludables y trastornos alimentarios. La investigación en este campo puede ayudar a identificar y abordar los efectos conductuales negativos potenciales, promoviendo así un enfoque más saludable y equilibrado hacia la nutrición y el entrenamiento.

Desde una perspectiva de relevancia social, este tema contribuirá a desafiar los estereotipos de género y promo-

ver una imagen más positiva de la fortaleza física femenina. Además, puede brindar conocimientos valiosos sobre cómo las prácticas nutricionales y los comportamientos alimentarios afectan la salud mental y el bienestar emocional de las mujeres atletas (Peris-Delcampo et al., 2023). Esto puede tener implicaciones más amplias para la promoción de una cultura deportiva más inclusiva y respetuosa con la diversidad.

El trabajo se fundamenta desde ámbito legal en la Constitución de la República del Ecuador: establece los principios fundamentales y los derechos relacionados con la salud, el deporte y la nutrición. En su artículo 32, se reconoce “la salud como un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir” (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

En este contexto, se presenta la fundamentación teórica relacionada con las variables de estudio:

*Nutrición:* “el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales” (Whitney et al., 2019, p. 4) Esta definición implica que la nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y desecha los nutrientes presentes en los alimentos que consumimos

*Fisicoculturismo:* En el libro Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas (Rodríguez, 2019, p. 21) se define a este deporte como la hiperconstrucción de la corporeidad; una resignificación del cuerpo en el entorno de los límites, a la que se desafía sobrecargándola de significado, rebosando sus partes más allá del límite de la semántica funcionalidad típica de la Modernidad que se concibe al cuerpo como un complejo orgánico y utilitarista.

*Afectaciones conductuales:* Los síntomas psicológicos y conductuales (SPCD) son síntomas mentales compuestos por alteraciones emocionales, conductuales y del pensamiento, que se pueden observar tanto antes de que se desencadene una demencia como durante el curso de la misma. Se observa muy frecuentemente en las personas mayores, por lo que lo común, tanto en el entorno familiar como en el residencial, es que estos signos sean los más consultados a los profesionales (Uceda & Cecilia, 2023).

*La Nutrición en Mujeres Fisicoculturistas:* La nutrición desempeña un papel crucial en el rendimiento y la salud de las mujeres fisicoculturistas. Estas atletas tienen demandas nutricionales específicas debido a sus altos niveles de actividad física y objetivos de composición corporal. Una nutrición adecuada es fundamental para optimizar el crecimiento muscular, la recuperación y el rendimiento en competencia.

*Necesidades nutricionales:* Incluyen macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para apoyar el crecimiento muscular y

la recuperación. Los carbohidratos y las grasas saludables son importantes para proporcionar energía y apoyo hormonal. Los micronutrientes también son cruciales para el metabolismo, la función inmunológica y la salud ósea (Bachl & Matas, 2018).

*Macronutrientes:* Las proteínas, los carbohidratos y las grasas saludables son esenciales para apoyar el crecimiento muscular, proporcionar energía y regular la función hormonal en las fisicoculturistas. “Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el entrenamiento y el rendimiento físico (4-7 g/kg/día)” (González-Gross et al., 2001). “Las grasas insaturadas, como las grasas omega-3, son beneficiosas para la salud cardiovascular y la inflamación (20-30% de la ingesta calórica total)” (Sánchez-Oliver, 2018, p. 65).

*Micronutrientes:* Las vitaminas y minerales son esenciales para diversos procesos metabólicos, incluyendo la producción de energía, la reparación tisular y la función inmunológica. “Las fisicoculturistas tienen un mayor riesgo de deficiencias de micronutrientes debido a las restricciones calóricas y los altos niveles de actividad física” (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021, p. 76).

*Ingesta calórica:* Las fisicoculturistas femeninas a menudo mantienen un déficit calórico para reducir la grasa corporal; suelen seguir dietas hipocalóricas con el objetivo de mantener un bajo porcentaje de grasa corporal y una musculatura definida (Helms, Aragon y Fitschen, 2014). Sin embargo, un déficit calórico excesivo puede conducir a una pérdida de masa muscular, fatiga, problemas hormonales y un mayor riesgo de lesiones. Por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio adecuado entre la restricción calórica y el mantenimiento de la masa muscular.

*Comportamientos alimentarios:* Pueden incluir restricciones calóricas severas, ciclos de restricción y atracones, y el desarrollo potencial de trastornos alimentarios. Debido a las presiones estéticas y de rendimiento, algunas fisicoculturistas femeninas pueden desarrollar comportamientos alimentarios poco saludables. “Las restricciones calóricas severas y los ciclos de restricción y atracones pueden conducir a trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la vigorexia” (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021, p. 72). Estos trastornos pueden tener consecuencias físicas y psicológicas graves si no se abordan adecuadamente.

*Consecuencias físicas:* Posibles impactos negativos como pérdida de masa muscular, desgaste excesivo, lesiones y un rendimiento deficiente. Una nutrición inadecuada puede tener un impacto negativo en el rendimiento y la salud de las fisicoculturistas femeninas. “Un déficit calórico prolongado puede provocar una pérdida de masa muscular, fatiga crónica y un mayor riesgo de lesiones” (Fernández-García et al., 2020, p. 38). Además, “las carencias nutricionales pueden conducir a un desgaste excesivo, disfunción hormonal y una recuperación deficiente” (Sánchez-Oliver, 2018, p. 62). Estos factores pueden afectar negativamente el rendimiento deportivo y la calidad de vida.

*Trastornos Conductuales:* Los trastornos conductuales se refieren a un conjunto de comportamientos y actitudes desadaptativas que pueden tener un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico de las personas (Acosta, 2020). En el contexto del culturismo femenino, estos trastornos están relacionados con las demandas estéticas y nutricionales extremas que enfrentan estas atletas.

*Trastornos Alimentarios:* La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción severa de la ingesta calórica, un miedo intenso a ganar peso y una distorsión de la imagen corporal (Alfonseca, 2006). La bulimia nerviosa implica ciclos de atracones alimentarios seguidos de comportamientos compensatorios inadecuados, como el vómito autoprovocado o el abuso de laxantes. La vigorexia, también conocida como dismorfia muscular, se refiere a la preocupación obsesiva por tener un cuerpo musculoso y definido, a pesar de tener una masa muscular adecuada.

*Obsesión por el control:* El pesaje compulsivo y el conteo calórico excesivo son conductas relacionadas con un deseo desmedido de control sobre el peso y la ingesta alimentaria. Los comportamientos compensatorios, como el ejercicio excesivo, el uso de diuréticos o laxantes, pueden ser utilizados para contrarrestar la ingesta de alimentos.

*Distorsión de la imagen corporal:* La insatisfacción corporal se refiere a la evaluación negativa del propio cuerpo y la preocupación excesiva por el peso y la forma física. La dismorfia muscular, o vigorexia, implica una percepción distorsionada de la propia musculatura, a pesar de tener una masa muscular adecuada o incluso excesiva.

*Aislamiento Social:* Algunas personas con trastornos alimentarios o preocupaciones excesivas por la imagen corporal pueden evitar situaciones sociales y aislarse debido a la vergüenza o la ansiedad relacionada con su apariencia. Este aislamiento social puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y relaciones interpersonales.

*Baja autoestima:* La baja autoestima se refiere a una evaluación negativa de uno mismo y un sentimiento de inadecuación o insuficiencia. Las personas con trastornos alimentarios o preocupaciones excesivas por la imagen corporal pueden experimentar sentimientos de culpa, vergüenza y una pobre percepción de sí mismas.

## MÉTODOS Y MATERIALES

La presente investigación adoptó un diseño documental, descriptivo-correlacional, basado en la revisión sistemática de literatura científica existente. Este enfoque metodológico permitió caracterizar de manera exhaustiva los hábitos nutricionales y las posibles afectaciones conductuales reportadas en mujeres fisiculturistas, así como analizar las relaciones entre estas variables a partir de los hallazgos previamente documentados por otros investigadores (Martínez-Rodríguez, 2015).

Dada la naturaleza exploratoria del estudio, se buscó adquirir un conocimiento profundo sobre un fenómeno re-

lativamente poco estudiado, como lo es la nutrición en el fisiculturismo femenino y sus implicaciones conductuales (Martínez-Salgado, 2012). Este nivel exploratorio sentó las bases para futuras investigaciones que aborden esta temática con mayor especificidad.

Posterior al nivel exploratorio, se desarrolló el nivel descriptivo orientado a especificar las propiedades y características relevantes de las variables analizadas, a partir de la evidencia previa disponible. Tal como señalan Hernández et al. (2014), “los estudios descriptivos buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p. 92). En este sentido, se procuró describir de manera precisa los hábitos nutricionales, los patrones conductuales y otros aspectos clave relacionados con la práctica del fisiculturismo femenino.

Se adoptó un enfoque cualitativo que permitió profundizar e interpretar las diferentes perspectivas, experiencias y significados atribuidos por las propias fisiculturistas a su realidad nutricional y conductual, según lo reportado en los estudios revisados.

El proceso de revisión combinó tanto la inducción como la deducción. Por un lado, se partió de observaciones y datos particulares reportados en la literatura para construir generalizaciones y teorías explicativas mediante un razonamiento inductivo. Pero, por otro lado, también se contrastaron esas inferencias inductivas con el marco teórico existente y se pusieron a prueba mediante una lógica deductiva (Klimovsky, 1994). Esta interacción dialéctica entre inducción y deducción enriqueció el análisis y permitió una comprensión más integral del objeto de estudio.

Los criterios de inclusión para la selección de fuentes fueron: a) artículos científicos revisados por pares que abordaran la nutrición en mujeres fisiculturistas y sus afectaciones conductuales, b) publicados en los últimos 10 años, c) en idiomas español o inglés, y d) con acceso a texto completo. Se excluyeron aquellos estudios que no cumplieran con estándares metodológicos aceptables o que se centraban en poblaciones distintas a la de interés (Arroyo et al., 2008).

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos especializadas como Google Académico, Scielo, Dialnet, PubMed y Web of Science. Se utilizaron palabras clave como “nutrición”, “fisiculturismo femenino”, “trastornos conductuales”, “deportes de fuerza” y combinaciones de estas mediante operadores booleanos. Para desarrollar el estudio documental los autores se apoyaron en el gestor bibliográfico Zotero y se aplicaron criterios de calidad metodológica para la selección final de referencias (Zotero, 2024).

## ANÁLISIS Y RESULTADOS

El examen de la bibliografía procedente de fuentes fidedignas como Google Scholar, SciELO y Dialnet. Redalyc y otras evidenció una vinculación significativa entre la nu-

trición de fisoculturistas femeninas y la manifestación de trastornos conductuales, a partir de diferentes investigaciones existe una coincidencia; las deportistas se sometieron frecuentemente a dietas hipocalóricas extremas y ciclos drásticos de restricción de macronutrientes para reducir su porcentaje de grasa corporal, desencadenando deficiencias nutricionales, desequilibrios hormonales y alteraciones en la química cerebral que incrementaron el riesgo de padecer trastornos alimentarios y problemas de salud mental.

Se observó una preocupante obsesión por controlar el peso y la imagen corporal, propicia para el desarrollo de

anorexia, bulimia o trastorno por atracón, amenazando gravemente su bienestar físico y mental. Las rigurosas rutinas de entrenamiento y nutrición aislaron socialmente a estas atletas, asociándose con depresión y ansiedad. Algunas recurrieron indebidamente a sustancias y suplementos para optimizar rendimiento y estética, causando efectos adversos como cambios de ánimo, irritabilidad e insomnio. Resulta alarmante la presencia de dismorfia muscular, donde a pesar de su evidente musculatura, percibían su cuerpo como pequeño e insignificante, perpetuando prácticas nutricionales y de entrenamiento cada vez más extremas.

**Tabla 1**

*Estado del arte*

<b>Tema/Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusión</b>
Teoría de la Conducta Planificada / Ajzen (1991)	Proponer un modelo para predecir las intenciones conductuales	Diseño documental método analítico - sintético Nivel descriptivo	La intención de realizar una conducta es el determinante más importante. Está influenciada por la actitud, normas subjetivas y control conductual percibido.	Un modelo útil para predecir y explicar comportamientos planificados.
Trastornos Alimentarios y Deporte / Alfonseca (2006)	Revisar la relación entre trastornos alimentarios y deporte	Revisión bibliográfica – documental. Método hipotético deductivo	Los trastornos alimentarios son más frecuentes en deportes de riesgo estético. Existen factores de riesgo y protección específicos.	Es necesaria la prevención y detección temprana en el ámbito deportivo.
Dismorfia Muscular y Trastornos Alimentarios / Castro et al. (2013)	Estudiar la relación entre dismorfia muscular y síntomas de trastornos alimentarios	Estudio descriptivo transversal. Diseño documental y del campo	Se encontró una correlación positiva entre dismorfia muscular y sintomatología de trastornos alimentarios.	La dismorfia muscular puede ser un factor de riesgo para desarrollar trastornos alimentarios.
Metaanálisis Teoría de Conducta Planificada / McDermott et al. (2015)	Evaluar la capacidad predictiva de la TCP en la elección de alimentos	Método Meta análisis Diseño documental	La TCP explica entre el 14-27% de la varianza en la intención de consumir alimentos específicos. Los predictores varían según el tipo de alimento.	La TCP tiene capacidad predictiva moderada en la elección de alimentos, pero debe complementarse con otras variables.
Consenso Trastornos Conducta Alimentaria / Gómez Candela (2017)	Establecer recomendaciones sobre evaluación y tratamiento nutricional de trastornos alimentarios	Enfoque mixto Método analítico - sintético Consenso de expertos	Se establecen criterios de evaluación, requerimientos nutricionales y pautas de intervención nutricional según fase de la enfermedad.	Un abordaje nutricional adecuado es fundamental en el tratamiento de los trastornos alimentarios.
Fisoculturismo: Orígenes y Filosofía / Rodríguez (2019)	Explorar los orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas del fisoculturismo	Revisión histórica y filosófica. Diseño documental Método comparativo	El culto al cuerpo musculoso tiene raíces antiguas. El fisoculturismo moderno incorpora elementos estéticos y de búsqueda de perfección física.	Comprender las raíces del fisoculturismo ayuda a contextualizar sus implicaciones actuales.

En la presente investigación se han explorado las implicaciones de la nutrición en mujeres fisicoculturistas y su relación con las alteraciones conductuales. Los hallazgos obtenidos demuestran una problemática compleja que merece una atención especial por parte de profesionales de la salud, entrenadores y la comunidad científica.

En primer lugar, los resultados resaltan la necesidad de un enfoque equilibrado y saludable en la nutrición de las fisicoculturistas. Si bien la búsqueda de un físico musculado y definido es inherente a esta disciplina, las dietas hipocalóricas extremas y los ciclos drásticos de restricción de macronutrientes pueden desencadenar una serie de consecuencias perjudiciales, tanto físicas como psicológicas (Martínez-Rodríguez & Baladía, 2019). Estos hallazgos enfatizan la importancia de contar con planes nutricionales personalizados y supervisados por profesionales capacitados, que garanticen el aporte adecuado de nutrientes y eviten déficits que puedan comprometer el bienestar de las atletas.

Además, este estudio arroja luz sobre la relación entre la nutrición en el fisicoculturismo femenino y la aparición de trastornos conductuales, como la obsesión por el control del peso y la imagen corporal, el aislamiento social, los trastornos del estado de ánimo y los trastornos de la conducta alimentaria (Gómez Candela, 2017).

## DISCUSIÓN

En la presente investigación, se han explorado las implicaciones de la nutrición en mujeres fisicoculturistas y su relación con las alteraciones conductuales. Los hallazgos obtenidos demuestran una problemática compleja que merece una atención especial por parte de profesionales de la salud, entrenadores y la comunidad científica. A continuación, se presenta contrastaciones entre investigaciones citadas en el estado del arte:

**Integración de la Teoría del Comportamiento Planificado:** La teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1991) y el metaanálisis de McDermott et al. (2015) se complementan al mostrar cómo las intenciones de comportamiento y la elección de alimentos pueden predecirse mediante actitudes, normas subjetivas y control conductual percibido. Sin embargo, McDermott et al. (2015) sugieren que esta teoría debe complementarse con otras variables para una comprensión más completa, lo que resalta la necesidad de un enfoque multidimensional en la investigación de comportamientos alimentarios.

**Prevención y Detección Temprana de Trastornos Alimentarios:** Alfonseca (2006) y Gómez Candela (2017) destacan la importancia de la prevención y detección temprana de trastornos alimentarios en el ámbito deportivo. Mientras que Alfonseca (2006) se enfoca en los factores de riesgo y protección específicos, Gómez Candela (2017) proporciona pautas prácticas para la evaluación y tratamiento nutri-

cional, subrayando la necesidad de un abordaje integral y personalizado.

**Dismorfia Muscular y Trastornos Alimentarios:** Castro et al. (2013) y Alfonseca (2006) abordan la relación entre dismorfia muscular y trastornos alimentarios. La correlación positiva encontrada por Castro et al. (2013) sugiere que la dismorfia muscular es un factor de riesgo significativo, lo que se alinea con los hallazgos de Alfonseca (2006) sobre la prevalencia de trastornos alimentarios en deportes de riesgo estético. Esto resalta la necesidad de intervenciones específicas para abordar la dismorfia muscular en el contexto deportivo.

**Perspectiva Histórica y Filosófica del Fisicoculturismo:** Rodríguez (2019) proporciona una perspectiva histórica y filosófica del fisicoculturismo, destacando sus raíces antiguas y su evolución hacia una práctica moderna que incorpora elementos estéticos y de búsqueda de perfección física. Esta perspectiva complementa los hallazgos de las otras investigaciones al contextualizar la importancia de la imagen corporal y los comportamientos alimentarios en el fisicoculturismo.

**Teoría del Comportamiento Planificado vs. Prevención de Trastornos Alimentarios:** Mientras que la teoría del comportamiento planificado (Ajzen, 1991; McDermott et al., 2015) se centra en la predicción de intenciones y comportamientos, las investigaciones de Alfonseca (2006) y Gómez Candela (2017) se enfocan en la prevención y tratamiento de trastornos alimentarios. Este contraste resalta la necesidad de integrar modelos teóricos con prácticas de intervención para abordar de manera efectiva los comportamientos alimentarios en el deporte.

**Dismorfia Muscular vs. Perspectiva Histórica del Fisicoculturismo:** La investigación de Castro et al. (2013) sobre dismorfia muscular y la perspectiva histórica de Rodríguez (2019) proporcionan un contraste interesante. Mientras que Castro et al. (2013) se enfocan en los riesgos actuales asociados con la dismorfia muscular, Rodríguez (2019) contextualiza estos riesgos dentro de una tradición histórica y filosófica más amplia. Este contraste subraya la importancia de considerar tanto los factores contemporáneos como los históricos en el estudio del fisicoculturismo.

**Abordaje Nutricional vs. Factores Psicosociales:** Gómez Candela (2017) y Alfonseca (2006) destacan la importancia de un abordaje nutricional adecuado y la prevención de trastornos alimentarios, mientras que Ajzen (1991) y McDermott et al. (2015) se enfocan en los factores psicosociales que influyen en los comportamientos alimentarios. Este contraste sugiere que un enfoque integral que combine intervenciones nutricionales y psicosociales es esencial para abordar los desafíos nutricionales y conductuales en el fisicoculturismo femenino.

## CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian una relación sustancial entre los patrones nutricionales de las mujeres fisicoculturistas, los cambios hormonales que experimentan y la manifestación de problemas conductuales. Las dietas hipocalóricas extremas y los ciclos drásticos de restricción de macronutrientes, comúnmente adoptados por estas atletas en su búsqueda de un físico musculado y definido, pueden desencadenar deficiencias nutricionales y desequilibrios hormonales significativos. Estos desequilibrios, a su vez, pueden alterar la química cerebral y contribuir al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, obsesiones relacionadas con el control del peso y la imagen corporal, trastornos del estado de ánimo y otros problemas conductuales. Por lo tanto, existe una clara relación entre los patrones nutricionales extremos y los cambios hormonales asociados, y la aparición de alteraciones conductuales en esta población.

Los hallazgos respaldan la premisa de que las prácticas nutricionales extremas, como las dietas hipocalóricas y los ciclos de restricción de macronutrientes, pueden desencadenar deficiencias nutricionales y desequilibrios hormonales que, a su vez, aumentan el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, obsesiones relacionadas con el peso y la imagen corporal, trastornos del estado de ánimo y otros problemas conductuales. Por lo tanto, se ha establecido una clara asociación entre estos factores, lo que resalta la importancia de adoptar un enfoque integral y equilibrado en la nutrición y el entrenamiento de las mujeres fisicoculturistas, con el fin de salvaguardar su bienestar físico y mental.

Con todo lo consultado, es imperativo promover un equilibrio saludable en la nutrición, respaldado por planes personalizados y supervisados por profesionales capacitados. Además, es fundamental implementar estrategias de prevención y detección temprana de los trastornos conductuales asociados, así como brindar un apoyo psicológico adecuado para salvaguardar la salud mental de las fisicoculturistas.

Además, esta investigación abre nuevos interrogantes y líneas de investigación futuras. Por ejemplo, sería importante explorar las diferencias culturales y sociales que pueden influir en las percepciones y prácticas nutricionales de las fisicoculturistas. Asimismo, sería enriquecedor examinar el papel que desempeñan los entrenadores, los jueces y la comunidad del fisicoculturismo en la promoción de una cultura más saludable y equilibrada.

Producto de esta investigación se han encontrado resultados valiosos, es importante reconocer algunas limitaciones. Debido a la naturaleza compleja del tema, aún existen áreas que requieren una investigación más profunda, como el impacto a largo plazo de las prácticas nutricionales extremas y el desarrollo de intervenciones efectivas para abordar los trastornos conductuales asociados al fisicoculturismo femenino.

## REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Alfonseca, J. A. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 245–259.
- Bachl, N., & Matas, B. (2018). *Archivos de Medicina del Deporte*. 35(188), 90–95.
- Castro López, R., Cachón Zagalaz, J., Molero López-Barajas, D., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2013). Dismorfia muscular y su relación con síntomas de trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 4(1), 31–36.
- Constitución de la República del Ecuador*. (2008). Constitución de la República del Ecuador. [https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf)
- Fernández-García, J. C., Pérez-López, F. R., & Chedraui, P. (2020). Impacto de la nutrición en el rendimiento deportivo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(1), 35–42.
- Gómez Candela, C. (2017). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: Bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1234–1245. <https://doi.org/10.20960/nh.1562>
- González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 51(4), 321–331.
- Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: Nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 20–30.
- Hernández Sampieri, R., & Fernández-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; 6ta ed.). McGraw-Hill Education.
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. FAO.
- Lavín, A. R. P. (2015). El pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales. Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Lecanda, R. Q., & Garrido, C. C. (s/f). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Editorial Académica Española.
- Martínez-Rodríguez, A. (2015). Efectos de la dieta y práctica de deportes aeróbicos o anaeróbicos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1240–1245. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8131>
- Martínez-Rodríguez, R., & Baladía, E. (2019). Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares: ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y

- Dietética en este campo? *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 1–3.
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613–619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- McDermott, M. S., Oliver, M., Svenson, A., Simnadis, T., Beck, E. J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P., & Sharma, R. (2015). The theory of planned behaviour and discrete food choices: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1–11.
- Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & Ucha, F. G. (2023). *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*. Imaginante editorial.
- Rodríguez, A. S. (2019). *Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas*. Midac, SL.
- Sánchez-Oliver, A. J. (2018). *Nutrición y suplementación en el deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Uceda, B. I., & Cecilia, S. (2023). Estrés laboral y depresión en personal asistencial de un hospital de Chota en tiempos COVID-19. *Revista de Salud Pública*, 202(1), 45-52.
- Universidad Estatal de Bolívar, & Acosta, M. (2020). La nutrición, suplementación e hidratación en el ámbito deportivo como base en el físico culturismo. *Revista de Investigación Talentos*, 7(1), 31–47. <https://doi.org/10.33789/talentos.7.1.121>
- Whitney, E. N., Rolfes, S. R., Crowe, T., & Walsh, A. (2019). *Understanding nutrition*. Cengage AU.