

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DEPORTISTAS DE EQUIPO NO ELITE

EATING DISORDERS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN NON-ELITE TEAM ATHLETES

Isabel Díaz-Ceballos¹ 

Juan José Hernández-Morante² 

Cristina Reche-García² 

¹ Faculty of Physiotherapy, Escuela Universitaria Gimbernat, Cantabria, España

² Department of Nursing, Faculty of Nursing, Universidad Católica de Murcia, España

Autor para la correspondencia:

Juan José Hernández Morante
jjhernandez@ucam.edu

Título abreviado:

Trastornos Alimentarios y Bienestar en Amateurs

Cómo citar el artículo:

Díaz-Ceballos, I., Hernández-Morante, J.J., & Reche-García, C. (2024). Trastornos de la conducta alimentaria y bienestar psicológico en deportistas de equipo no élite. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(61), 2179. <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2179>

Recepción: 25 febrero 2024 / Aceptación: 10 junio 2024

Resumen

El objetivo de este trabajo preliminar es conocer la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en deportistas de deportes de equipo nacionales no-élite y describir su bienestar psicológico percibido a partir del modelo PERMA. Además, analizar el bienestar psicológico en función del riesgo de presentar sintomatología relacionada con TCA. En el estudio participaron 71 deportistas. Se utilizaron los cuestionarios «PERMA-Profilers», y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista, versión abreviada CHAD-B. Los resultados muestran que un 25.3% de los deportistas presentan alto riesgo de sufrir un TCA. No hay diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en el riesgo de TCA. Los deportistas presentan un bienestar psicológico de 7.6 en un rango de 0-10. Las dimensiones más destacadas son Relaciones sociales y Significado; por el contrario, la escala Sentimientos de Logro fue la que obtuvo menores puntuaciones. No observamos diferencias significativas en el bienestar psicológico en función del riesgo de TCA, ni en función del sexo. Este estudio nos ofrece información relevante para entrenadores y psicólogos deportivos, que tendrían que poner especial atención en la detección de casos de TCA, invisibilizados, negados o no reconocidos. Además, se recomienda aumentar su optimismo; inteligencia emocional; y motivación intrínseca; para una mejora del bienestar.

Palabras clave: Bienestar psicológico, PERMA, Trastornos de alimentación, deporte, salud mental.

Abstract

The aim of this preliminary work is to know the prevalence of Eating Disorders (ED) in non-elite national team sports athletes and to describe their perceived psychological well-being based on the PERMA model. Additionally, analyze psychological well-being based on the risk of presenting symptoms related to ED. 71 athletes participated in the study. The "PERMA-Profiler" questionnaires and the Athlete's Eating Habits Questionnaire, CHAD-B abbreviated version, were used. The results show that 25.3% of athletes are at high risk of suffering from an eating disorder. There are no statistically significant differences based on sex in the risk of ED. Athletes present a psychological well-being of 7.6 in a range of 0-10. The most prominent dimensions are social relationships and meaning; In other hand, the Feelings of Achievement scale was the one that obtained the lowest scores. We did not observe significant differences in psychological well-being depending on the risk of ED, nor depending on sex. This study offers us relevant information for coaches and sports psychologists, who would have to pay special attention to the detection of ED cases, made invisible, denied or not recognized. Additionally, it is recommended to increase your optimism; emotional intelligence; and intrinsic motivation; for improved well-being.

Keywords: Psychological well-being, PERMA, eating disorders, sport, mental health.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Introducción

Mientras que la participación deportiva proporciona incuestionables beneficios a la salud y bienestar de los individuos, es sabido que los deportistas están expuestos a riesgos adicionales que pueden afectar su salud mental, como los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) (Chang et al., 2019).

Los TCA presentan una vertiginosa expansión social, aumentando su prevalencia de un 3.5% para el periodo de 2000-2006 al 7.8% para el periodo de 2013-2018; estos trastornos se caracterizan por alteraciones graves en el comportamiento alimentario y el peso corporal, que conducen a múltiples complicaciones psiquiátricas y somáticas que, en ocasiones, pueden causar la muerte de la persona; son frecuentes en adolescentes y más aún en adultos jóvenes, con una prevalencia mayor en mujeres que en hombres (Galmiche et al., 2019).

Durante la pandemia de COVID-19, la incidencia de los trastornos alimentarios ha seguido aumentando (Silén & Keski-Rahkonen, 2022); y además, se ha descrito que la prevalencia de los trastornos alimentarios podría estar subestimada por falta de inclusión de todos los tipos de TCA en las encuestas epidemiológicas (Qian et al., 2022).

Es sabido que los TCA suponen una amenaza para el bienestar físico, psicológico y social de la persona. Además, en el caso de los deportistas, el desequilibrio originado por un TCA puede agravarse debido a la práctica de ejercicio sin la necesaria disponibilidad de energía y nutrientes (Baldó-Vela et al., 2021). De hecho, estudios previos han mostrado una alta prevalencia de baja disponibilidad de energía en atletas y bailarinas femeninas (Torres-McGehee et al., 2021) ya sea por motivos no intencionados (como un déficit alimentario no voluntario o un excesivo gasto energético) o intencionados (por ejemplo, por métodos purgativos asociados a TCA).

Recientemente, se ha concluido por meta análisis que las mujeres deportistas y no deportistas reportan niveles similares de TCA (Chapa et al., 2022) con preocupaciones mayoritariamente centradas en la pérdida de peso (Treasure et al., 2020). Sin embargo, en deportistas de alto rendimiento, los TCA son más prevalentes que en población normal (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004), alcanzando hasta a un 36% de los mismos (Perry et al., 2022).

En el caso de los hombres, los TCA presentan preocupaciones centradas con su imagen corporal y musculatura (Treasure et al., 2020). Se trata de trastornos que pueden ser invisibles y subestimados debido a sus propios prejuicios, ya que históricamente los TCA son una patología asociada al sexo femenino y con una apariencia externa, en ocasiones, engañosamente saludable (Limbers et al., 2018). Los deportistas élite masculinos son más vulnerables a los trastornos alimentarios en comparación con los hombres de la población general (Souter et al., 2018), al igual que se observa con las deportistas élite (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Los TCA en el deporte se han asociado clásicamente a mujeres que practican deportes estéticos, deportes con categoría de peso, gimnasio, deportes de resistencia (Baldó-Vela et al., 2021) y deporte de élite (Perry et al., 2022; Rice et al., 2016; Souter et al., 2018). Esto ha dado lugar a una falta de estudios de poblaciones masculinas y deportistas de equipo no élite (semiprofesionales o amateur), a pesar de que hay trabajos que han empezado a cuestionar la clasificación tradicional de los deportes como alto o bajo riesgo (Godoy-Izquierdo et al., 2019). Por ello, es posible hipotetizar que los hombres deportistas no de élite pueden ser una población particularmente vulnerable a los TCA, por una mayor presión de las categorías intermedias para alcanzar el nivel más alto de competencia sin tener todos los recursos materiales y económicos necesarios para ello (Baldó-Vela & Bonfanti, 2019; Baldó-Vela et al., 2021).

A pesar de que los TCA pueden ser más prevalentes en algunos deportistas, otros estudios afirman que el deporte puede ser un factor protector, debido, por ejemplo, a un aumento de la autoconfianza y el bienestar. El bienestar psicológico ha sido objeto de estudio en deportistas, pero no hay estudios previos que partan del análisis de la percepción de bienestar en deportistas con el modelo de Seligman (2011), constituyendo el marco teórico denominado PERMA, que evalúa elementos del bienestar como las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el significado y los logros. Tampoco lo hay evaluando diferencias en función del sexo, diferencias que podrían ser sustanciales (Romero et al., 2009).

Por tanto, teniendo en cuenta los antecedentes recién comentados, el objetivo de este trabajo es conocer la prevalencia actualizada de TCA en deportistas de adultos jóvenes no élite de deportes de equipo nacionales y describir su relación con el bienestar psicológico percibido y sus elementos fundamentales a través del modelo PERMA.

Material y Métodos

Participantes

En el presente estudio participaron 71 deportistas (semiprofesionales y amateur) no-élite españoles, federados, de cinco disciplinas de deportes de equipo no estéticos: fútbol, voleibol, hockey hierba, baloncesto y fútbol sala. Treinta y ocho de las deportistas fueron mujeres (54.16%) y 33 hombres (45.83%), de edades comprendidas entre los 18 y 40 años ($M = 24.5$; $DT = 4.7$). Se ha llevado a cabo un muestreo de conveniencia.

Los deportistas evaluados fueron adultos jóvenes abarcando edades consideradas vulnerables para los TCA (Galmiche et al., 2019). Además, fueron semiprofesionales y amateur, para recoger información de deportistas no-élite (la gran mayoría de los deportistas), es decir, deportistas federados participantes en competiciones regladas cuya dedicación y remuneración es inferior a la profesional; y deportistas que practican deporte por motivos de ocio, de salud o para hacer ejercicio, pero sin recibir a cambio ningún sueldo.

Un 62.5% de la muestra poseían o cursaban una titulación universitaria, un 19.4% bachillerato, y el 18.1% formación profesional. Todos los participantes del estudio practicaban deporte desde hace 5 o más años. El 31.1 % de la muestra practicaba deporte menos de 4 días por semana, siendo el 68.1% los que entrenaban o jugaban al menos 4 veces o más por semana. Doce de los deportistas encuestados se encontraban lesionados de forma leve o moderada en el momento de recoger los datos (16.7%). Todos los deportistas fueron entrevistados en periodo de entrenamiento y/o competición.

Instrumentos

Se aplicó a los deportistas un cuestionario elaborado ad hoc para este estudio en el que se incluían 3 secciones. Un cuestionario de elaboración propia mediante el que se recogieron variables sociodemográficas y deportivas (fecha de nacimiento, sexo, tipo de deporte, etc.).

La segunda sección del cuestionario incluyó el test «PERMA-Profilers» (Butler & Kern, 2016) para evaluar el bienestar psicológico percibido. El PERMA-Profilers es una escala que mide los cinco pilares o dimensiones del bienestar propuestos en la teoría PERMA: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros, unidos a variables de contraste (las emociones negativas, la soledad y la percepción de la salud).

Las Emociones positivas se refiere a cómo se experimentan emociones agradables y satisfactorias, como el optimismo, la gratitud y el humor. Estas emociones son importantes para el bienestar y tienen el potencial de aumentar los recursos personales, intelectuales y sociales de las personas.

El Compromiso implica estar completamente involucrado y comprometido con la vida. Esto incluye tener experiencias óptimas al utilizar las fortalezas personales para realizar tareas de manera satisfactoria en la vida cotidiana.

Las Relaciones interpersonales es el pilar del bienestar que trata de la capacidad de establecer y experimentar relaciones sanas en diversas áreas de la vida. Esto incluye la empatía, el desarrollo de relaciones sociales saludables, los vínculos afectivos y la inteligencia social.

El Significado o Sentido se encuentra en la identificación y aplicación de las fortalezas personales para realizar actividades que trasciendan al individuo. Esto puede involucrar acciones desinteresadas en beneficio de otros, contribuir al bienestar social y establecer relaciones saludables en diferentes etapas del desarrollo.

Los sentimientos de Logro se refieren a alcanzar metas y objetivos personales que tienen un valor intrínseco significativo. Implica desarrollar el potencial individual al luchar por obtener resultados significativos en diferentes áreas de la vida y perseverar a pesar de los desafíos.

La escala PERMA-Profilers fue traducida al español siguiendo las Directrices de la Comisión Internacional de Pruebas para la traducción y adaptación de pruebas (Comisión Internacional de Pruebas (ITC), 2017). Esta traducción, igual que la escala original, está compuesta por 23 ítems de respuesta tipo Likert en rango de 0 a 10. Presenta un α de Cronbach de entre .65 y .94 para cada uno de los factores.

Por último, la tercera sección del cuestionario incluye un instrumento para detectar el riesgo de TCA específico para deportistas. En concreto, se aplicó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista en su versión abreviada CHAD-B. (Díaz & Dosil, 2012) (disponible bajo petición). Este test fue diseñado y validado específicamente para evaluar el riesgo de patología alimentaria en deportistas españoles, y la versión abreviada consta de 20 ítems de respuesta tipo Likert, donde las opciones de respuesta van de 1 a 6 (1 “completamente en desacuerdo” (no me pasa nunca) y 6 “completamente desacuerdo” (me pasa siempre). Según los autores que han validado esta herramienta, los 20 ítems constituyen cuatro dimensiones. La dimensión 1 es el miedo a engordar en periodos de descanso y práctica de ejercicio físico como método de pérdida de peso. La dimensión 2 se define como malestar psíquico asociado al peso y la figura ante comentarios y actitudes de los otros significativos. La dimensión 3 es la preocupación obsesiva por los alimentos y el peso en relación con los compañeros, mientras que la dimensión 4 expresa las cogniciones relativas a la satisfacción corporal y la autoimagen. Actualmente, constituye el único cuestionario de cribado en castellano, válido, fiable y específico para la detección de TCA en el deporte. Ha sido validado con un α de Cronbach de .93. Una puntuación de ≥ 60 puntos indica alto riesgo y ≥ 66 es el punto de corte para determinar un riesgo muy alto (Díaz & Dosil, 2012). El α de Cronbach observado en este estudio fue de .96 para la escala total.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación, se contactó con diferentes clubes deportivos de Cantabria a través de sus entrenadores o fisioterapeutas para explicar en qué consiste el trabajo y solicitar la posibilidad de recoger los datos en su club. En el momento en que se obtuvo el consentimiento, como equipo, se concertó una cita para acudir a las instalaciones deportivas en las que se llevaron a cabo los entrenamientos de los diferentes clubes con el objetivo de explicar los objetivos de la investigación y prestar la ayuda que fuera necesaria a los participantes del estudio en la cumplimentación de la prueba. En esta encuesta los participantes dan su consentimiento de participación asumiendo la confidencialidad y anonimato de los datos. Además, en caso de desearlo, podrían abandonar la encuesta en cualquier momento, siendo retiradas las respuestas del estudio. El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Murcia CEO072301.

Análisis Estadístico

Se ha llevado a cabo un estudio observacional de corte transversal. Se han realizado análisis descriptivos y estudio de frecuencias, según corresponda. Se empleó el test de Kolmogorov-Smirnoff para conocer la normalidad de las variables. Para comparar las puntuaciones obtenidas en bienestar y riesgo de TCA, se usó la prueba t para muestras independientes, y el test de Levene para comprobar la igualdad de varianzas. Todo ello para comparar si existen diferencias en las medias entre grupos en función de distintas variables. Todos los procedimientos estadísticos se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS-27.0. Se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$.

Resultados

El 25.3% de los deportistas presentaban riesgo de desarrollar un TCA (18.3% mujeres y 7.0% hombres). Los deportistas con alto riesgo de TCA mostraban un notable bienestar psicológico auto-reportado ($M = 7.7$). El área menos destacada fue la de Emociones positivas ($M = 7.17$), y el área más fortalecida fue la de Relaciones sociales ($M = 8.6$). No hay diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones del CHAD entre hombres y mujeres ($p = .20$) aunque las mujeres presentaban puntuaciones medias más elevadas en riesgo de TCA.

El bienestar psicológico percibido por los deportistas fue similar entre aquellos con alto riesgo de TCA y los que no ($p = .52$). Sin embargo, la dimensión de Compromiso presentaba puntuaciones más elevadas en los deportistas con alto riesgo de TCA ($p = .01$) (Tabla 1).

Tabla 1
Puntuaciones de bienestar total (PERMA) y de sus dimensiones en deportistas de equipo no-elite en función de si presentaban riesgo o no de TCA

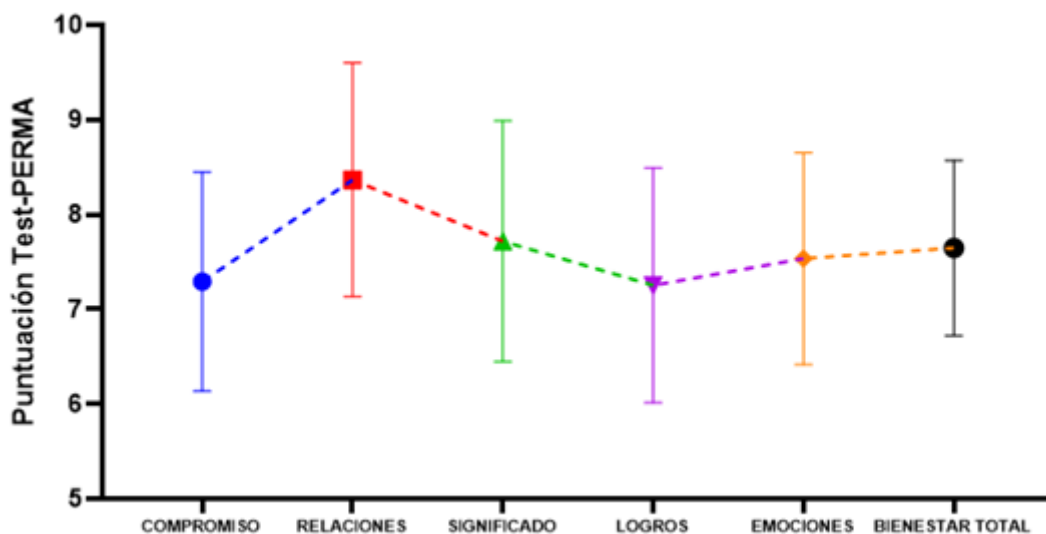
	NO RIESGO (n = 53)	RIESGO (n = 18)	t	p	Tamaño efecto (d)
COMPROMISO	7.09 ± 1.12	7.87 ± 1.09	- 2.5562	.013	- 0.6974
RELACIONES	8.26 ± 1.2	8.67 ± 1.04	- 1.2001	.234	- 0.3274
SIGNIFICADO	7.71 ± 1.26	7.74 ± 1.33	- 0.0861	.932	- 0.0235
LOGROS	7.18 ± 1.28	7.46 ± 1.13	- 0.8283	.410	- 0.2260
EMOCIONES	7.66 ± 1.04	7.17 ± 1.30	1.6365	.106	0.4464
BIENESTAR	7.60 ± 0.94	7.77 ± 0.89	- 0.6417	.523	- 0.1750

Nota: Los datos representan media ± DE. Para comparar deportistas con riesgo o sin riesgo de TCA, se usó la prueba de la t de Student. El tamaño del efecto se ha determinado según el parámetro d de Cohen.

El Bienestar psicológico percibido para la totalidad de deportistas presentaba una puntuación media de 7.6 y una DT = 0.92 en un rango de 0-10, con puntuaciones mínimas de 4.75 y máximas de 9.19. La media de puntuaciones del percentil 25 es 7.12, del p50 7.84 y del p75 8.25.

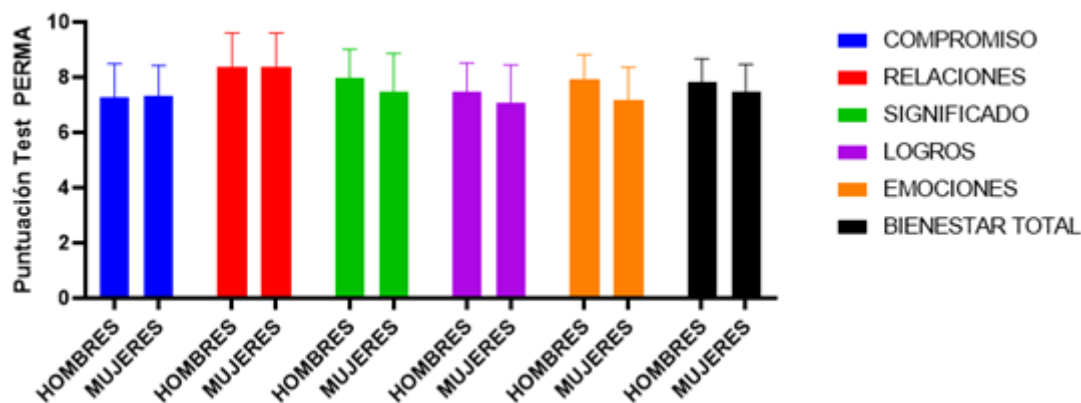
Las dimensiones del bienestar psicológico percibido exhibían diferentes niveles, tal y como se muestra en la figura 1. La dimensión de Relaciones interpersonales fue la que mostró una mayor puntuación, frente a las dimensiones de compromiso y sentimiento de logro, que mostraron los valores más reducidos. De todos modos, tanto el bienestar total como todas las dimensiones se situaron siempre en un rango de puntuaciones elevadas (por encima de 7 de 10 puntos) (Figura 1).

Figura 1
 Puntuaciones de bienestar total (PERMA) y de sus dimensiones en deportistas de equipo no-elite



Revisando diferencias en bienestar en función del sexo, los datos mostraron una puntuación mayor en los hombres en la dimensión de Emociones positivas ($p < .001$). Aunque no se observaron diferencias significativas en la puntuación total de bienestar psicológico percibido ($p = .10$) entre hombres y mujeres, las puntuaciones medias fueron más elevadas en los hombres (Figura 2).

Figura 2
 Puntuaciones de bienestar total (PERMA) y de sus dimensiones en deportistas de equipo no-elite en función del sexo



Discusión

El presente trabajo surgió con el objetivo de conocer la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en deportistas adultos jóvenes no-élite de deportes de equipo nacionales y describir su relación con el bienestar psicológico percibido desde el modelo PERMA. Según esto, se puede afirmar que el 26.4% de los participantes en el estudio presentaban síntomas compatibles con la existencia de un TCA, el 7% son hombres, lo que indica una prevalencia de riesgo de TCA menor a lo detectado en otros estudios como el de Baldó-Vela et al. (2022) quienes detectaron 20.36% en deportistas hombres de equipo Amateur, profesional y semiprofesional, con un perfil clínico compatible con un TCA; y menos también al 14% encontrado en deportistas de equipo semiprofesionales españoles (Baldó-Vela & Bonfati, 2019). Estas diferencias podrían tener relación con la categoría profesional considerada, los diferentes deportes utilizados u otros contextos.

Destacar que hay que conocer estos datos para poder prevenir, detectar estos trastornos y los comórbidos, como el abuso de sustancias, ya descritos en otros estudios (Limbers et al., 2018), con mayor prevalencia en hombres (Souter et al., 2018), y que quizás a medio-largo plazo puedan interrumpir en el bienestar y rendimiento de los deportistas.

Es de señalar que en nuestros deportistas no se observan diferencias en TCA en función del sexo, aunque las mujeres tenían puntuaciones más elevadas. En la misma línea, recientes estudios ponen de manifiesto cómo las mujeres deportistas tienen más riesgo de desarrollar un TCA que los hombres (Díaz & Díaz, 2012; Godoy & Díaz, 2021), probablemente por una presión tanto desde el contexto deportivo como social a mantener un determinado peso o imagen corporal (Allan & Owen, 2019).

El hecho de que no haya diferencias por sexo en la sintomatología de detección de riesgo de un TCA es de resaltar, pues la atención ofrecida para la prevención, detección y tratamiento de la sintomatología de TCA por parte de entrenadores y psicólogos deportivos es frecuente en el sexo femenino, dejando de lado el masculino.

Un dato inicialmente contradictorio fue que los deportistas entrevistados mostraban niveles elevados de bienestar reportado, independientemente de la presencia o no de TCA. Esta cuestión es bastante llamativa por el conocimiento de los problemas comórbidos asociados a los mismos, que parecen estar invisibilizados, negados o no reconocidos.

El pilar del bienestar más destacado en los deportistas coincide con el más destacado en la literatura dentro del bienestar psicológico del modelo PERMA, que en concreto es el de Relaciones personales, o capacidad de establecer y experimentar relaciones sanas en diversas áreas de la vida, incluyendo la empatía, el desarrollo de relaciones sociales saludables, los vínculos afectivos y la inteligencia social. Estas relaciones sociales podrían estar protegiendo el bienestar global de los deportistas.

La dimensión menos destacada en el bienestar percibido de los deportistas evaluados en el presente trabajo fue la de Sentimientos de Logro, que se refiere a alcanzar metas y objetivos personales que tienen un valor intrínseco significativo. Los sentimientos de logro implican desarrollar el potencial individual al luchar por obtener resultados significativos en diferentes áreas de la vida y perseverar a pesar de los desafíos. Esta información resalta la importancia de seguir trabajando en la motivación intrínseca de los deportistas.

En el caso de los deportistas detectados como con alto riesgo de presentar un TCA, se observa como área más dañada en su bienestar la de experimentar emociones positivas, agradables y deseables.

El bienestar reportado fue mayor en los hombres, como se refiere en investigaciones previas (Reche et al., 2022), aunque no de forma significativa en el presente caso. Los hombres deportistas puntuaron más elevado que las mujeres en cómo experimentaban emociones agradables y satisfactorias, como el optimismo, la gratitud y el humor. Estas emociones son importantes para el bienestar y tienen el potencial de aumentar los recursos personales, intelectuales y sociales de las personas.

Las limitaciones del presente estudio se asocian a su carácter transversal, además del tamaño de la muestra reducido debido a su preliminaridad. Por otra parte, este estudio se realizó con una metodología de autoinforme, lo que está relacionado con las limitaciones propias de esta metodología de investigación.

En cuanto a la aplicación práctica, este estudio muestra la importancia de incentivar las emociones positivas en las mujeres de deporte de equipo españolas no-élite y mejorar los sentimientos de logro, tanto en ellas como en los hombres.

Es así que se recomienda atender la inteligencia emocional, variable que se ha visto media en el bienestar psicológico de los deportistas (Núñez et al., 2011). Además, se sugiere intervenir en optimismo disposicional ya que se ha descrito que cuanto más optimista es la persona más aumenta su puntuación en la dimensión Logros del modelo PERMA (Fernández-Abascal & Díaz, 2022). Así también, se recomienda intervenir para mejora de la motivación intrínseca, y las estrategias centradas en la tarea y la experiencia deportiva, que aparecen en estudios previos como predictoras del bienestar psicológico deportivo (Cantón-Chirivella et al., 2015).

Otra aplicación práctica es la necesidad de sensibilizar sobre la existencia elevada de TCA (sin diferencias en función del sexo) a los entrenadores de fútbol, voleibol, hockey hierba, baloncesto y fútbol sala, a pesar del bienestar percibido de los deportistas. Sabemos que las estimaciones de prevalencia de los TCA pueden variar según deporte y contexto, pero lo que es seguro es que estos trastornos es probable que no se reconozcan, notifiquen, ni diagnostiquen lo suficiente; sobre todo en hombres (Eichstadt et al., 2020). Por último, sería necesario hacer programas psicoeducativos para que los deportistas puedan tomar conciencia de su trastorno.

Como futuras líneas de investigación sería interesante implementar intervenciones positivas de tercera generación y psicoeducación en los programas de atención al deportista, teniendo en cuenta las diferencias de sexo encontradas, y evaluar los progresos.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados de este estudio y de su discusión y análisis se pueden extraer las siguientes conclusiones principales:

El bienestar psicológico percibido por los deportistas no-élite es medio alto. La dimensión que menos destaca son los sentimientos de logro y la más fortalecida las relaciones sociales. Los hombres presentan mayores emociones positivas que las mujeres.

Son 25% los deportistas de equipo con alto riesgo de presentar un TCA, mayoritariamente mujeres en nuestro contexto nacional. Su sintomatología relacionada con un TCA no interfiere en su bienestar psicológico percibido.

Hombres y mujeres no difieren en bienestar psicológico percibido o TCA, aunque las puntuaciones de los varones fueron mayores en el caso del bienestar y menores en la sintomatología relacionada con un TCA.

Los jugadores masculinos de deportes de equipo no élite pueden ser un grupo tan de riesgo como el de mujeres en el desarrollo de trastornos alimentarios

Se sugiere igualar la atención ofrecida para la prevención, detección y tratamiento de la sintomatología de TCA por parte de entrenadores y psicólogos deportivos en estos deportistas, así como generar programas que puedan hacer tomar conciencia a los deportistas de su trastorno, negado, invisible o no reconocido.

Este estudio muestra también la necesidad de hacer cribados de TCA entre deportistas no-élite de equipo y no subestimar la prevalencia real, que alcanza a un 25% de los mismos. De este modo promocionar una detección de síntomas de TCA de forma temprana, para su intervención.

Declaración del Comité de Ética

El estudio se realizó siguiendo la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el Comité de Comité de Ética de la Universidad Católica de Murcia (código de registro CEO072301, fecha de aprobación: 21 de julio de 2023).

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los Autores

Conceptualización: I.D.C. & C.R.G.; Metodología: I.D.C.; Software J.J.H.M.; Validación: J.J.H.M., & C.R.G.; Análisis formal: C.R.G.; Investigación: I.D.C.; Recursos: J.J.H.M.; Análisis de datos: C.R.G.; Escritura – versión original: I.D.C. & C.R.G.; Escritura – revisión y edición: J.J.H.M. & C.R.G.; Visualización J.J.H.M.; Supervisión J.J.H.M.; Administración del proyecto: C.R.G. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Declaración de Disponibilidad de Datos

Los datos están disponibles bajo una solicitud razonable al autor de correspondencia (jjhernandez@ucam.edu).

Agradecimientos

Nos gustaría agradecer su colaboración a todos los clubes que han participado en el presente estudio, así como los deportistas de dichos clubes.

Referencias

- Allan, T., & Owen, A. (2019). For athletes, there are many pressures to be strong and fit, but also have that feminine look: a study of female athletes' body image. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 13(5), 85-96. https://www.academia.edu/41374005/Tessa_Allan_and_Alison_Owen_2019_For_athletes_there_are_many_pressures_to_be_strong_and_fit_but_also_have_that_feminine_look_a_study_of_female_athletes_body_image_Journal_of_Qualitative_Research_in_Sports_Studies_13_1_85_96
- Baldó-Vela, D., & Bonfanti, N. (2019). Evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes de equipo. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1171-1178. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02630>
- Baldó-Vela, D., Bonfanti, N., & Villarino-Marín, L.A. (2022). Eating disorders risk assessment in men who practice team sports. *Frontiers in Nutrition*, 9, 957075. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.957075>
- Butler, J.M., & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profler: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

- Cantón-Chirivella, E., Checa-Esquivá, I., & Vellisca-González, M.Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.02>
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C.L., & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American medical society for sports medicine position statement-executive summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Chapa, D.A.N., Johnson, S.N., Richson, B.N., Bjorlie, K., Won, Y.Q., Nelson, S.V., Ayres, J., Jun, D., Forbush, K.T., Christensen, K.A., & Perko, V.L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: a meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 55(7), 861–885. <https://doi.org/10.1002/eat.23748>
- Díaz, J.D., & Díaz, D.C. (2012). *Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento*. Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Eichstadt, M., Luzier, J., Cho, D., & Weisenmuller, C. (2020). Eating disorders in male athletes. *Sports Health*, 12(4), 327-333. <https://doi.org/10.1177/1941738120928991>
- Fernández-Abascal, E.G., & Díaz, M.D.M. (2022). Effects of the COVID-19 lockdown on personal well-being: a longitudinal study in Spanish population. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(3), 458-468. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.509521>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavalacci, M.P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Godoy-Izquierdo, D., & Díaz, I. (2021). Inhabiting the body (ies) in female soccer players: the protective role of positive body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 718836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718836>
- Godoy-Izquierdo, D., Díaz Ceballos, I., Ramírez Molina, M.J., Navarrón Vallejo, E., & Dosil Díaz, J. (2019). Risk for eating disorders in "high"-and" low"-risk sports and football (soccer): a profile analysis with clustering techniques. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 117-126. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/59421/revpsidep_a2019v28n2p117.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Limbers, C.A., Cohen, L.A., & Gray, B.A. (2018). Eating disorders in adolescent and young adult males: prevalence, diagnosis, and treatment strategies. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 9, 111-116. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S147480>
- Núñez, J.L., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302016.pdf>
- Perry, C., Chauntry, A.J., & Champ, F.M. (2022). Elite female footballers in England: An exploration of mental ill-health and help-seeking intentions. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 650-659. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2084149>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2021). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorder*, 27(2), 415-428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Reche-García, C., Hernández Morante, J.J., Trujillo Santana, J.T., González Cisneros, C.A., Romero Romero, J., & Ortín Montero, F.J. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D., & Parker, A.G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Romero Carrasco, A.E., García-Mas, A., & Brustad, R.J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511496011.pdf>
- Seligman, M.E. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362-371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>

- Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, mental health and elite sport: a narrative review. *Sports Medicine-Open*, 4(57), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>
- Torres-McGehee, T.M., Emerson, D.M., Pritchett, K., Moore, E.M., Smith, A.B., & Uriegas, N.A. (2021). Energy availability with or without eating disorder risk in collegiate female athletes and performing artists. *Journal of Athletic Training*, 56(9), 993-1002. <https://doi.org/10.4085/JAT0502-20>
- Treasure, J., Duarte, T.A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet*, 395(10227), 899-911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)