



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

**Modelos Corporales Idealizados en Redes Sociales como Factores
de Riesgo para Trastornos de la Conducta Alimentaria en
Usuarios de Gimnasios.**

Nombre y apellido del alumno: Alarcón Villafañe, Naiara Ángeles.

N° de legajo: 26698

Directora del TFI: Dra. Marmo, Julieta.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julieta Marmo', written over a faint circular stamp.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

2024



RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO.

Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra: SI.

Desde la fecha 29 de noviembre de 2024.

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación 29 de noviembre de 2024.

Otro plazo mayor detallar/justificar: -

Lugar y fecha: Cipolletti, Río Negro, Argentina; 29 de noviembre de 2024.

Firma y aclaración del autor: Alarcón Villafañe, Naiara Ángeles.

Índice

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN.....	5
Delimitación del objeto de estudio	5
Fundamentación	7
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Supuesto básico de investigación.....	10
Problema de investigación	10
ESTADO DEL ARTE	12
MARCO TEÓRICO	18
Imagen corporal	18
Redes sociales y su relación con los TCA.....	20
Usuarios de gimnasios y entrenamiento	21
Hábitos alimentarios	23
Factores protectores y de riesgo	24
Trastornos de la Conducta Alimentaria	25
Etiopatogenia y comorbilidad de los TCA.....	34
Factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes.....	35
Importancia del diagnóstico temprano	36
MÉTODO	38
Diseño de estudio	38

Participantes-Muestra	38
Criterios de inclusión y de exclusión	38
Intrumentos	38
Procedimiento	39
Análisis de datos	39
Consentimiento informado	40
RESULTADOS	41
DISCUSIÓN	46
CONCLUSIÓN	55
Aportes y contribuciones... ..	55
LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	56
LÍNEAS DE INVESTIGACIONES FUTURAS	57
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	58
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS	68

RESUMEN

Modelos Corporales Idealizados en Redes Sociales como Factores de Riesgo para Trastornos de la Conducta Alimentaria en Usuarios de Gimnasios.

El objetivo de esta investigación consistió en analizar la exposición a imágenes corporales ideales (ICI) en redes sociales como posibles factores de riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en usuarios de gimnasios, sin diagnóstico previo de tal patología. Para ello, se llevó adelante un estudio empírico, cualitativo, con un enfoque narrativo.

La población que integra este Trabajo Integrador Final, estuvo conformada por 6 mujeres y 6 hombres con edades comprendidas entre 18 y 30 años ($M=23,4$), que residen en la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina, y asisten al gimnasio al menos 2 veces a la semana, durante un período mínimo de 4 meses. Se ha administrado el Consentimiento Informado y como instrumento de evaluación, una Entrevista elaborada *ad hoc*, con el objetivo de dar respuesta a la pregunta de investigación.

Entre los principales resultados se ha encontrado que la exposición a ICI en las plataformas digitales parece constituir un factor de riesgo significativo para el desarrollo de TCA en mujeres, ya que la mayoría manifiestan sentir presión social y una tendencia a compararse con dichos estereotipos. En varones, aunque algunos admiran y prestan atención a determinados estándares de belleza físicos, esta exposición no parece generar un impacto negativo sobre su autoestima, sino que suele funcionar como una fuente de motivación. También, se observa una diferencia entre ambos grupos en función a la valoración de los hábitos alimenticios promovidos en las redes sociales: Las participantes femeninas muestran una actitud más crítica y mayor desconfianza hacia este tipo de información.

Palabras clave: Imágenes Corporales Ideales, Factores de Riesgo, Redes Sociales, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Usuarios del gimnasio.

INTRODUCCIÓN

Delimitación del objeto de estudio

El presente Trabajo Integrador Final (TIF), enmarcado dentro del área de la Psicología Clínica, tuvo por objetivo analizar la exposición a imágenes corporales ideales en redes sociales como factores de riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria, en hombres y mujeres jóvenes que asisten a gimnasios en la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina. La muestra seleccionada pertenece a la población general y no cuenta con un diagnóstico previo de tal patología.

Para ello, se realizó un estudio empírico, de corte cualitativo, buscando comprender el significado implicado en dichos usuarios y así, dar respuesta a las preguntas de investigación.

Según Flotta (2023), actualmente se observa una problemática asociada con la insatisfacción respecto a la imagen corporal y los TCA. Esta preocupación estaría relacionada con los estándares de belleza impuestos por la sociedad, lo que lleva a muchas personas a implementar conductas riesgosas, como realizar ejercicio físico excesivo y recurrir a dietas restrictivas. Siguiendo al autor, los patrones estéticos, la valoración de la delgadez y la insatisfacción con la apariencia física pueden desencadenar alteraciones en la conducta alimentaria, poniendo en riesgo la vida de quienes se ven afectados. Aunque las mujeres son la población más afectada, se ha observado un aumento significativo en hombres que frecuentan gimnasios en los últimos tiempos.

Las redes sociales desempeñan un papel crucial en esta problemática, ya que influyen de manera importante en los ideales corporales (Lacarbonaro Cisneros y Ramundi, 2023). En sintonía, en años recientes, ha surgido un nuevo tipo de *Influencer* que ofrece consejos sobre gimnasios, entrenamientos, alimentación, rutinas de ejercicio, métodos para perder peso, estrategias para aumentar masa muscular, entre otros. La sobrecarga de información proveniente de plataformas digitales puede llevar a una preocupación excesiva por la

aparición física, así como a cambios en la conducta, pensamientos intrusivos, ansiedad e incluso comportamientos suicidas (Guerrero Puerto, 2023).

Estas redes en línea, según Sabater Ruiz (2018) hacen referencia a unas plataformas donde se producen interacciones sociales y un intercambio dinámico entre individuos, instituciones y grupos.

Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) señalan que los modelos corporales idealizados funcionan como ideales de belleza que pueden poner en riesgo la salud mental y física de las personas.

Por otra parte, Barriguet Meléndez et al. (2017) resaltan que los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas asociadas a la selección, preparación y consumo de alimentos que están relacionados a los aspectos económicos, sociales y culturales de una región o población.

En esta línea, los TCA, se caracterizan por la presencia de una alteración en la ingesta alimentaria o el control de peso; lo que puede provocar en la persona afectada una serie de problemas físicos y/o psicosociales. Esta patología es multifactorial e involucra factores genéticos, biológicos, socioculturales, familiares y de personalidad (Zabalza Esquíroz, 2019). Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, APA, 2013), estos cuadros clínicos se clasifican en: Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Trastorno por Atracón, Trastorno de Evitación de la Ingesta de Alimentos, Pica, Rumiación y en otras alteraciones denominadas Específicas y No Específicas. La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (2020) señala que estas alteraciones, son más frecuentes en jóvenes y adolescentes, destacándose en su prevalencia la Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, el Trastorno por Atracón y otros Trastornos de la Conducta Alimentaria o de la ingesta de alimentos Especificados (Gaete y López, 2020). Sin embargo, en adultos, son más

prevalentes la Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y el Trastorno por Atracción (Arija Val et al., 2022).

Fundamentación

La importancia de esta investigación radica en que la promoción de cuerpos ideales y hábitos alimenticios son fenómenos presentes en la sociedad actual. Éstos podrían tener un impacto significativo en la salud mental de los individuos que acceden a una amplia gama de contenidos a través de plataformas digitales como *Instagram, Tik Tok, Facebook, Twitter*, entre otras, y que podrían constituirse como factores de riesgo para el desarrollo de diagnósticos vinculados a la alteración de la ingesta y/o de la imagen corporal.

En esta línea, y como es sabido, las presiones estéticas pueden generar en los usuarios de gimnasios, sentimientos de insatisfacción corporal, comparación social y la adopción de estrategias extremas para alcanzar un cuerpo "perfecto" o ideal. Asimismo, estas plataformas impulsan dietas y hábitos alimenticios poco saludables como soluciones rápidas para obtener esos estándares de belleza. Investigaciones actuales como la de Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) mencionan que aquellas dietas de moda que se hallan en las redes sociales son inadecuadas e impulsan a las personas a adoptar conductas alimentarias perjudiciales para su salud física y mental. Por lo tanto, resulta importante abordar estas problemáticas para promover una relación más positiva y saludable con la alimentación, la imagen corporal y el ejercicio, especialmente entre los usuarios de gimnasios.

Guerrero Puerto (2023) destaca que, las redes sociales dan lugar al establecimiento de comparaciones, complejos y estereotipos entre las personas, generando una insatisfacción con la imagen corporal debido a la importancia que se le brinda a la apariencia física y a la belleza. Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) mencionan que, para alcanzar los ideales de belleza, los individuos llegan a poner en riesgo su salud mental y física mediante la adopción

de una serie de estrategias, como la implementación de hábitos alimenticios o dietas de moda halladas en las plataformas digitales, que se caracterizan por ser inadecuadas y riesgosas.

Según Domínguez Quispe y Yáñez Tafur (2021) las alteraciones alimentarias constituyen el 7.8% de los trastornos a nivel mundial. Asimismo, los reportes epidemiológicos constatan que entre el 90% y 95% de la población afectada son mujeres. Por otra parte, según Arija Val et al. (2022), los estudios de prevalencia, señalan que, el 2,2% de los casos ocurre en Europa, el 3,5% en Asia y el 4,6% América. Es así, como las edades más frecuentes de inicio para la Anorexia y Bulimia suelen situarse entre los 16 y los 25 años. Anteriormente, se concibió que estas afecciones predominaban en clases sociales medias y altas. Sin embargo, investigaciones actuales revelan que la Bulimia afecta principalmente a los estratos económicos más desfavorecidos, mientras que la Anorexia tiende a manifestarse en los niveles socioeconómicos elevados (Garner, 1979 y Mulders, 2017; Pope, 1987; como se citó en Arija Val et al., 2022). Los Trastornos de la Conducta Alimentaria constituyen una problemática que tiene un impacto significativo en la actualidad, ya sea en hombres o mujeres. Es una patología multideterminada, en la cual, la imagen corporal se constituye como uno de los ejes principales, además de las conductas destinadas a reducir el peso corporal, como la realización de dietas, el ejercicio excesivo, entre otras.

Cabe destacar que, la tasa de mortalidad de estas afecciones se sitúa en el 5% según la Asociación de Familiares de Enfermos de la Conducta Alimentaria: Anorexia y Bulimia (ARBADA, s/f) lo cual, la convierte en una de las enfermedades mentales con mayor índice de mortalidad juvenil. Tan solo un 60% consigue superar esta patología (Zabalza Esquíroz, 2019).

Esta investigación busca generar conciencia sobre los riesgos asociados a la exposición de contenidos digitales que promueven estereotipos poco realistas. Además, permite identificar posibles factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios,

así como de protección, los cuales pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de los usuarios de gimnasios y fomentar una cultura de autoimagen positiva.

Es importante destacar que la transferencia de los resultados de esta pesquisa resultan convenientes, en la medida en que, considerando sus implicancias prácticas, aportan información al ámbito de la Psicología Clínica, ya sea desde la evaluación psicológica y eventual tratamiento, principalmente en aquellos casos en donde la exposición a imágenes corporales ideales en las redes sociales se identifican como un factor de riesgo potente para el desarrollo de los TCA, pero especialmente a la Psicología de la Salud. En esta línea, al tratarse de un estudio en población general, resulta una contribución que permitiría diagramar y proyectar acciones tendientes a la prevención de la salud, a intervenciones basadas en la psicoeducación, así como en orientaciones específicas, tanto para los usuarios de gimnasios como para psicólogos u otros profesionales de diversas disciplinas con las cuales se puede trabajar interdisciplinariamente, en miras al bienestar de la persona. En ello radica también, su relevancia social y su transferencia a la comunidad.

Por último, si bien se han documentado numerosos trabajos científicos sobre la patología alimentaria, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes con tal diagnóstico, la impronta de esta investigación radica sentar un precedente, dado que se ha indagado a jóvenes de la ciudad de Zapala, no habiéndose encontrado pesquisas basadas en evidencia en esta población en las bases consultadas. Esta ausencia representa una laguna en el conocimiento, a la cual se buscó aportar con los resultados hallados, desde lo teórico y metodológico, una contribución al saber psicológico, especialmente considerando la región abordada.

Objetivos:

Objetivo general:

- Analizar la exposición a imágenes corporales ideales (ICI) en redes sociales como factores de riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en jóvenes usuarios del gimnasio de la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina.

Objetivos específicos:

- Conocer la motivación de los usuarios para asistir al gimnasio, su frecuencia y tipo de entrenamiento.
- Analizar cómo los jóvenes usuarios del gimnasio valoran la exposición a imágenes corporales idealizadas y la promoción de hábitos alimenticios en redes sociales.
- Indagar de qué manera influye la exposición de imágenes de cuerpos ideales de las redes sociales en los hábitos alimenticios.
- Identificar en los usuarios de gimnasios factores de riesgo para el desarrollo o evolución del TCA.

Supuesto Básico de Investigación

A través de las redes sociales, se visualizan modelos corporales idealizados y se promocionan hábitos alimenticios inadecuados como una estrategia para alcanzar dichos patrones de belleza, lo cual actúa como un factor de riesgo en los Trastornos de la Conducta Alimentaria, en jóvenes usuarios de gimnasios de la ciudad de Zapala, Neuquén.

Problema de Investigación

En relación a lo mencionado, esta investigación se ha planteado los siguientes interrogantes:

¿Cómo valoran los usuarios del gimnasio la continua visualización de imágenes corporales ideales y de dietas o hábitos alimentarios en las redes sociales y en qué medida funcionan como un factor de riesgo para el desarrollo de los TCA?

ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presentan los antecedentes más relevantes encontrados en las bases consultadas sobre las categorías de análisis de este estudio. Las investigaciones incluyen trabajos empíricos cualitativos y cuantitativos, realizados entre los años 2020 y 2023, en idioma español y abarcando la población hispanohablante. Los mismos se expondrán según la proximidad geográfica de los países a Argentina.

Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y no experimental, se propusieron como objetivo analizar las prácticas de dietas de moda, fuentes de información y el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria en 71 mujeres de 17 a 35 años que asisten a la Universidad privada de Mar del Plata, en Argentina. Se utilizó como instrumento de evaluación, el Cuestionario *Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982). Los autores encontraron como resultados que el 52,1% de la muestra presentó un riesgo de padecer un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Las mujeres encuestadas afirmaron que les genera angustia la idea de estar gordas. En algunos casos también, han vomitado después de comer, y que la comida les produce preocupación y culpa. Por otra parte, les obsesiona la idea de estar delgadas y poseen la impresión de que su vida gira en torno a la ingesta. Como dato global, se halló que un 53.5% de las participantes, realizaron alguna vez una dieta y el otro 46.5% nunca hizo alguna.

En Argentina, Losada et al. (2022), indagaron, a través de un estudio cuantitativo, transversal, no experimental, descriptivo y correlacional, la relación entre la internalización del ideal de delgadez y la frecuencia de exposición a las plataformas digitales en una muestra de mujeres adolescentes de 16 a 19 años, que viven en el área metropolitana de la ciudad de Buenos Aires. Como instrumento de evaluación se utilizó el cuestionario *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3* (SATAQ-3) (Thompson, 2004), un

Cuestionario de datos sociodemográficos y personales y el Cuestionario de frecuencia del uso de redes sociales, ambos confeccionados *ad hoc*. Los resultados indican que existe una relación entre la internalización del ideal de delgadez y el uso de las plataformas digitales en las mujeres adolescentes. Mientras mayor es la exposición a contenidos de las redes sociales, mayor es la internalización de dichos ideales socioculturales en función a la apariencia física.

En Perú, Girón Ramírez y Pari Mendoza (2021) investigaron sobre la insatisfacción corporal y el uso de redes sociales asociados a la Dismorfia Muscular (DM) en 538 estudiantes universitarios, mediante un estudio cuantitativo, observacional de tipo transversal en estudiantes de la Universidad Continental. El objetivo fue determinar si la insatisfacción corporal y el uso de las plataformas digitales funcionan como factores de riesgo de dicha patología. Para la recolección de datos se utilizó una ficha que incluía información general sobre los encuestados y sobre el uso de redes sociales. También empleó un cuestionario de 13 preguntas sobre satisfacción corporal: 4 interrogantes sobre la asistencia al gimnasio y un cuestionario con 16 ítems sobre DM. Los resultados indican que el 12.6% de la muestra presenta dicho cuadro. En el 26.4% se halló insatisfacción corporal y el 29,4% asistían al gimnasio. Del total de la muestra diagnosticada con este trastorno, el 82.4% eran usuarios de *Instagram* y *Facebook*, y en menor porcentaje, de *Twitter*. El 79.4% del total de los diagnosticados con la afección, asisten a gimnasios. La investigación concluye que los usuarios de las plataformas digitales como *Facebook* e *Instagram* tienen mayor prevalencia del trastorno, en comparación a otras redes sociales. Así como también, los usuarios masculinos son mayormente afectados en comparación a las mujeres. Las personas mayores a 18 años tienen mayor prevalencia de DM que los adolescentes.

En Colombia, Castañeda Quirama et al. (2022), analizaron las asociaciones que existen entre el riesgo de padecer un TCA, la influencia del modelo estético corporal y la

adicción a la red social *Instagram*. Dicho estudio fue planteado mediante una metodología cuantitativa, descriptiva, transversal y correlacional. La muestra, no probabilística por conveniencia estuvo compuesta por 54 mujeres con edades de 13 a 17 años de Medellín, que utilizan alguna red social. El instrumento de recolección de datos fue el *Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982). Los resultados indican que la exposición a la red social *Instagram* no tiene correlación con tener riesgos de padecer una alteración alimenticia, lo cual puede deberse a que la mayoría de las participantes, al pertenecer a un estrato socioeconómico bajo, cuentan con escaso acceso al uso de los datos móviles, y por ende, a la red social mencionada, según indicaron los autores.

Ramírez Osorio (2023) estudió en Colombia, el impacto de las dietas influenciadas por redes sociales sin el acompañamiento del nutricionista/dietista. Utilizó una metodología cualitativa y un diseño descriptivo. El objetivo de la investigación fue analizar cómo el uso de las plataformas digitales influye en la conducta alimentaria de las personas y su conocimiento nutricional, con el fin de identificar tanto los efectos positivos como negativos que las plataformas pueden tener en la adopción de regímenes dietarios y su salud. La muestra estuvo compuesta por 135 personas, entre 18 y 70 años, de todos los géneros, con problemas en la conducta alimentaria, que tienen redes sociales donde siguen recomendaciones. La misma, fue seleccionada a través de encuestas realizadas en la red social *Instagram*, *Facebook* y Formularios de Google. Estas accedieron de forma voluntaria a realizar las entrevistas de tipo dirigidas, necesarias para recolectar los datos cualitativos. Los resultados indican que la mayoría de los contenidos sobre dietas y alimentación provienen de personas sin formación profesional. La realización de dietas o la modificación de los hábitos alimentarios sin el acompañamiento profesional adecuado, puede tener un impacto negativo en los usuarios. El uso de las redes sociales puede impactar significativamente en la conducta alimentaria de los individuos.

En el mismo país, Restrepo Carvajal y Castañeda Quirama (2020) analizaron a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal la relación entre el riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria y el uso de redes sociales en 337 mujeres de 15 a 30 años que asistían regularmente al gimnasio hace más de 4 meses, en la ciudad de Medellín. El instrumento utilizado fue *Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982). Los resultados hallados indican asociaciones significativas entre el uso de redes sociales y el riesgo de TCA. El 47,5% casos se encuentran en peligro de sufrir dicha alteración. El uso de las redes sociales, las actitudes alimentarias anómalas y la satisfacción corporal, sumado a otros factores de vulnerabilidad pueden aumentar el riesgo de que se inicie o se mantenga la enfermedad, en las personas que asisten a centros de acondicionamiento físico o gimnasios.

Ojeda Martín et al. (2021), se propusieron investigar el uso de las redes sociales y el riesgo de padecer un TCA en jóvenes de Sevilla, España. El estudio fue de carácter cuantitativo, relacional y transversal. La muestra se compuso por 108 jóvenes de diferentes sexos, de 18 a 30 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario *Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982) y una serie de preguntas elaboradas por los investigadores acerca del uso de las redes sociales y la salud. Los resultados mostraron que no hay una relación significativa entre el género y el riesgo de trastornos alimentarios. Además, se encontró una relación inversa significativa entre la edad de los jóvenes y el riesgo de estos trastornos, lo que indica que aquellos más cercanos a la adolescencia tienen un mayor riesgo. Se descubrió una relación parcial entre el índice de masa corporal (IMC) y el riesgo global de TCA, y una relación directa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el riesgo de estos trastornos. Aunque no se encontró un riesgo mayor en los usuarios de *Instagram* en comparación con otras redes, *Twitter* fue identificada como la más riesgosa. A pesar de la literatura previa, no se observó relación entre el uso de redes sociales para obtener información nutricional o

seguir rutinas de ejercicio y el riesgo de trastornos alimentarios. Sin embargo, se destacó una estrecha relación entre experiencias negativas en redes sociales y el riesgo de estos trastornos.

En España, Guerrero Puerto (2023) mediante un estudio cualitativo, investigó sobre la Dismorfia Corporal (DC), el culto al cuerpo y el impacto negativo de internet y las redes sociales, en una muestra compuesta por 8 personas, usuarios regulares del gimnasio y pertenecientes al sector *fitness* y el *bodybuilding*, para conocer su opinión sobre DC y por un psicólogo, ya que presenta conocimientos sobre dicha temática. Posteriormente se realizó un análisis de contenido de cinco perfiles de *Instagram*, *Facebook* y *Tik Tok* que eran descritas como cuentas pertenecientes a entrenadores personales, creadores de contenido y profesionales del *Fitness* y *bodybuilding*, con más de 100.000 seguidores. Para la recolección de datos, se utilizaron Entrevistas. Los resultados indican que la DC es un problema social serio que se ha presentado a lo largo de los años debido a la instalación de la cultura de la musculación a través de las redes sociales y otros medios. La práctica deportiva, en ocasiones puede ser perjudicial y generar alteraciones psicológicas. Los contenidos hallados en *Instagram* promueven el ejercicio excesivo, el consumo de productos que garantizan el aumento de la masa muscular y un alto rendimiento; proporcionan información nutricional y demonizan determinados productos alimentarios. Sin embargo, otros perfiles están orientados a la motivación, al humor y al disfrute de comidas y de la vida saludable. En relación a los usuarios de gimnasios, se halló que todos siguen o han seguido a cuentas de *influencers* vinculados al mundo del *fitness* o suelen visualizar contenidos sobre dicho tema. La mayoría de estos, toman como referentes a los creadores de contenido y siguen sus consejos. Los hallazgos señalan que esta patología no afecta sólo a la población masculina, sino también, a la femenina.

Fernández Sánchez (2022) estudió en España, la influencia de la insatisfacción corporal en el desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y el uso de *Instagram* en una muestra compuesta por 76 mujeres de 18 a 35 años, mediante un estudio cuantitativo. Para ello, utilizó el cuestionario *Body Shape Questionnaire-34* (Cooper et al., 1987) que permitió medir la insatisfacción corporal; *el Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982) para medir el riesgo de TCA e *Instagram*, con un cuestionario de elaboración propia. En los resultados no se halló relación entre todas estas variables, pero sí arrojó una relación significativa entre la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar un TCA.

Barquero Schmäing (2023) exploró sobre el efecto de las plataformas digitales en la sintomatología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, la insatisfacción corporal y la autoestima de 163 mujeres españolas de 18 a 25 años. Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron el *Eating Attitudes Test-26* (Garner, 1982) para evaluar la sintomatología del trastorno; *Body Shape Questionnaire- 34* (Cooper et-al. 1987) compuesto por 34 preguntas relacionadas a la presencia de insatisfacción corporal y la autoimagen; y la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) que evalúa la autoestima. Los resultados indican que existe una correlación significativa entre el consumo intensivo de las redes sociales, principalmente del contenido de “*Fitspiration*” y un aumento en la sintomatología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, insatisfacción corporal y una disminución de la autoestima.

MARCO TEÓRICO

Este Trabajo Final Integrador se ha propuesto analizar la exposición a imágenes corporales ideales (ICI) en redes sociales como factores de riesgo para los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) , desde la perspectiva de jóvenes usuarios del gimnasio de la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina.

Para ello, a continuación, se describirán los aportes teóricos sobre cada una de las variables implicadas, articulando a la contribución conceptual, los reportes de investigaciones actuales sobre la temática, a fines de desarrollar cada una de visión integral de la problemática planteada.

Imagen Corporal

Muñoz López (2014) define el concepto de imagen corporal (IC) como una forma en que el individuo percibe, siente e imagina su propio cuerpo, y actúa en función de ello. Esta percepción, se encuentra relacionada con los factores socioculturales y está conformada por cuatro componentes: El perceptual, que refiere a la manera en que el individuo percibe todo su cuerpo o alguna de sus partes; el cognitivo, que se vincula a las valoraciones que le realiza; afectivo, que son los sentimientos hacia su propia corporalidad o a determinadas partes de la misma; y el conductual, que hace referencia a los comportamientos que se manifiestan a partir de la percepción que presenta la persona sobre sí misma (Cash y Pruzinsky, 1990, como se citó en Muñoz López, 2014).

Continuando con el autor, en la constitución de la imagen corporal intervienen factores históricos o predisponentes y de mantenimiento. El primero abarca aspectos personales, como la baja autoestima, inseguridad, sentimientos de ineficacia y dificultades en la autonomía, que pueden provocar que la persona se centre en alcanzar un aspecto físico

perfecto, con el fin de compensar sus sentimientos negativos hacia sí; aspectos socioculturales, que promueven un ideal estético determinado; el modelo familiar o amistades, como los padres o amigos, que promueven determinadas actitudes, incluyendo burlas o críticas hacia el cuerpo; y el desarrollo físico o *feedback* social, que engloba los cambios de la pubertad, haber sido víctima de abuso sexual, enfermedades, haber experimentado situaciones dolorosas con el cuerpo, etc. Por último, los factores de mantenimiento refieren a aquellas situaciones, experiencias o acontecimientos que refuerzan y mantienen una IC negativa, produciendo malestar. Entre ellos se halla la comparación social, la observación, evaluación y crítica con respecto al cuerpo, en los entornos sociales y las sugerencias directas e indirectas para modificar la apariencia física.

Resulta imprescindible destacar que la IC es la imagen que la mente forma sobre el la propia corporalidad, por lo tanto, no está directamente vinculada a la apariencia física real. En este punto, las actitudes y las valoraciones que el individuo realiza sobre su cuerpo son factores claves (Vaquero Cristóbal, et al., 2013).

La percepción negativa de la imagen física es un factor psicológico/cognitivo que puede conducir al individuo a adquirir prácticas alimentarias que conllevan un alto riesgo (Treasure y Schmidt, 2013, como se citó en Baladía, 2016). No obstante, la apreciación positiva del cuerpo depende de la aceptación de la propia corporalidad, independientemente del tamaño o de las imperfecciones y se manifiesta mediante el cuidado, la adopción de estilos de vida saludables y la resistencia a la internalización de patrones estéticos no realistas (Baladía, 2016).

La autora Muñoz López (2014), sostiene que en la sociedad occidental se han expandido actividades relacionadas con el cuerpo, tales como la cosmética, cirugías plásticas, farmacia, dietética y la actividad física, lo que ha convertido a la imagen corporal en un

aspecto central de la vida cotidiana. Como resultado de esta situación, otros valores personales, han adquirido menor relevancia en comparación con la importancia que se le atribuye al aspecto físico.

Redes sociales y su relación con los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Para Sabater Ruiz (2018), una red social puede concebirse como una forma de interacción social, en donde hay un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones. Es un sistema abierto que se encuentra constantemente en construcción, e involucra a personas que poseen necesidades y problemáticas similares, que tienen como principio crear, compartir y colaborar. Algunos ejemplos de estas plataformas son:

Instagram, Tik Tok, Facebook, Twitter y Youtube.

En función a los modelos estéticos corporales, Fernández Sánchez (2022) asegura que los medios de comunicación, funcionan como emisores que causan presiones sociales con respecto a la autoimagen. Además, destaca que, las personas que utilizan *Instagram*, suelen seguir “*Influencers*”, cuyo término hace referencia a personas que tienen una alta influencia en las redes sociales, ya que, poseen múltiples seguidores y *likes* en sus publicaciones.

Los *Influencers*, suelen dar distintas opiniones y consejos sobre temas actuales, logrando llamar la atención de los usuarios de la red. No obstante, las mujeres que siguen a creadores de contenidos que abordan temas relacionados al deporte, tienden a manifestar mayores niveles de preocupación corporal e idealizan los cuerpos delgados. Estas influencias que circulan en las plataformas digitales, generan que las jóvenes tengan una visión negativa sobre su imagen corporal y realicen, en algunos casos, prácticas inapropiadas o insalubres para lograr controlar su peso y su figura. Este hecho, está estrechamente relacionado al mantenimiento y desarrollo de conductas que afectan la salud mental de los individuos, tales

como los TCA, ya que promueven estereotipos de belleza irreales que son difícilmente alcanzables.

Según Guerrero Puerto (2023), los medios de comunicación influyen significativamente en la insatisfacción corporal, ya que promueven determinados patrones estéticos que son poco realistas. Los estereotipos de belleza impuestos impactan en la percepción de la imagen corporal, provocando una autoevaluación negativa e incluso trastornos psicológicos. Los individuos presentan una tendencia a valorar su cuerpo según dichos patrones que promueve la sociedad, y el resultado de esta situación es la satisfacción o la insatisfacción con la propia imagen (Fornés Vives, 2003, como se citó en Muñoz López, 2014). El autor (2023) menciona que, las redes sociales permiten que se establezcan comparaciones, complejos y estereotipos entre las personas, generando entre los usuarios una insatisfacción con su imagen física, debido a la notoria importancia que se le asigna a la apariencia y a la belleza. En este sentido, los adolescentes y los jóvenes constituyen la población más afectada.

Usuarios de Gimnasios y Entrenamiento

Según Martínez Echagüe (2015) los gimnasios son aquellos espacios en donde los usuarios esculpen, trabajan y moldean sus cuerpos, convirtiéndolos en una entidad que puede transformarse, moldearse y cambiarse.

Moreno Sotelo y Perea Acevedo (2012) aseguran que los modelos estéticos han ejercido una fuerte influencia en las tendencias de estética y belleza, generando insatisfacción corporal en los individuos. La percepción de la imagen corporal, está condicionada por la moda y la sociedad, que rinde culto a la estética. Como resultado, en los últimos años se ha identificado un incremento significativo en el número de personas que asisten a gimnasios o a

centros de acondicionamiento físico, impulsados por la presión social que exige que los cuerpos se adapten a estereotipos de belleza específicos.

Bajo esta perspectiva, los gimnasios se transforman en un medio que permite alcanzar modelos estéticos corporales o lograr una imagen corporal con mayor aceptación social, donde el ideal de belleza para las mujeres se asocia con la delgadez, y en los hombres a los cuerpos musculosos. Sin embargo, el ejercicio no debería ser percibido como una moda, sino, como en una necesidad. Por este motivo, los centros de acondicionamiento físico deben enfocarse en promover el ejercicio como una práctica destinada a mejorar la salud y el bienestar psicológico y físico.

Según Iliveko (2023) existen diversos tipos de entrenamiento. Entre ellos se destacan las prácticas de fuerza, que favorecen la regeneración de los músculos y el desarrollo de la fuerza mediante el levantamiento de pesas o el uso de bandas de resistencia. Otro tipo corresponde al de resistencia, que se enfoca en mejorar la capacidad física para resistir la fatiga por períodos prolongados de tiempo, mejorar la salud del corazón y se clasifica como un ejercicio aeróbico.

Además, el entrenamiento de velocidad, está diseñado para generar respuestas corporales rápidas y requiere de una coordinación significativa entre el cerebro y el cuerpo; y el de potencia es aquel que combina elementos de fuerza y de velocidad, integrando a ambos aspectos con el fin de mejorar el rendimiento físico del individuo. Finalmente, se encuentra el ejercicio de hipertrofia muscular, cuyo objetivo es aumentar el tamaño del músculo y es el resultado de un entrenamiento de fuerza y de alto volumen (Copado Estrada, 2021).

Como afirman Moreno Sotelo y Perea Acevedo (2012) las personas asisten a los gimnasios por diversos motivos, tales como mejorar su condición física y salud, prevenir la aparición de distintas enfermedades o disminuir sus efectos, así como por recreación,

reconocimiento, transformación del cuerpo, entre otros. Por lo tanto, la actividad física puede ayudar a prevenir enfermedades; construir una imagen corporal o autoestima positiva, o en algunos casos provocar una imagen corporal no deseada. Resulta de suma importancia destacar que, el ejercicio físico no garantiza por sí solo la salud, y deben ser consideradas las motivaciones subyacentes para su práctica.

Hábitos Alimenticios

En relación a los hábitos alimenticios, Barriguete Meléndez et al. (2017) aseguran que, estos son un conjunto de comportamientos vinculados a la selección, preparación y consumo de alimentos, que se encuentran relacionados con los aspectos sociales, económicos y culturales de una población o región.

Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) mencionan que desde el año 2000 y en adelante, los modelos estéticos corporales de las mujeres se basan en mantener una contextura delgada, pero resaltando algunas partes del cuerpo como el busto, el abdomen, los glúteos y los muslos. Por esta razón, este grupo suele intentar alcanzar esos ideales de belleza poniendo en riesgo su salud mental y física, mediante la manipulación de fotografías, el ejercicio físico excesivo y la adopción de hábitos alimenticios o dietas de moda que pueden ser halladas en las plataformas digitales, y que se caracterizan por ser restrictivas, inadecuadas y que contribuyen a implementar conductas alimentarias riesgosas. Estas dietas llamadas “dietas milagro”, prometen el descenso de peso de manera rápida, mediante una restricción de nutrientes y energía, sin embargo, no cumplen con las características propias de una alimentación adecuada y equilibrada. Algunas de las más conocidas son: El ayuno intermitente; la dieta cetogénica que es alta en grasas, baja en carbohidratos y moderada en proteínas; la dieta cruda en donde solo se consumen alimentos sin cocción, dietas donde se

consumen principalmente polvos y bebidas suplementadas, etc. E incluso, se adoptan conductas compensatorias y purgativas con el fin de controlar el peso.

Factores Protectores y Factores de Riesgo

Según Usubiaga San Martín (2023), hay una serie de factores denominados protectores, que son condiciones o características que reducen la probabilidad de que una persona desarrolle un TCA. Estos factores se dividen en dos tipos: Los de carácter individual, y aquellos que están relacionados al ámbito social y familiar.

En el ámbito individual, se halla: Tener una elevada autoestima e imagen corporal positiva; saber filtrar y ser crítico con la información extraída de los medios de comunicación; contar con habilidades sociales; presentar habilidades para la resolución y el afrontamiento de problemas; tener inteligencia emocional y ser asertivo; poseer un buen rendimiento escolar.

En el ámbito social y familiar, los aspectos que actúan como factores de protección son: que la cultura acepte todo tipo de tamaños y formas corporales; practicar un deporte o actividad física en donde el atractivo físico o los patrones de belleza no tengan relevancia, comer regularmente en familia; que la familia, amistades o pareja no pongan tanto énfasis ni atención en el peso y la imagen corporal.

Los factores de riesgo son características o eventos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle una psicopatología, respecto a otros individuos que no se hallen expuestos a dichas circunstancias (Marmo, 2011).

Existen diversos factores que predisponen al desarrollo de un TCA. Entre los factores biológicos se destaca la desregulación metabólica en la Anorexia Nerviosa. Por otra parte, los factores psicológicos incluyen la ansiedad, el perfeccionismo y la insatisfacción corporal. Esta última, se ve determinada por la baja autoestima, la interiorización del ideal de delgadez

y el afecto negativo. Asimismo, se destacan determinados rasgos individuales, como el índice alto de masa corporal y las problemáticas emocionales. En cuanto a los factores sociales, se hallan las actividades deportivas o profesionales que ejercen presión por la figura corporal, el abuso de redes sociales, las presiones sociales y las características del grupo familiar (Canals y Arijá Val, 2022, como se citó en Miranda 2023).

Trastornos de la Conducta Alimentaria

Según Pernía Llanos (2022) los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son alteraciones dentro de la alimentación, que generan cambios físicos, emocionales, cognitivos y conductuales en la persona que lo padece, ocasionando una disminución en la calidad de vida, por lo cual, resulta de suma importancia el diagnóstico temprano. Por otra parte, Bermúdez Durán et al. (2021), los definen como trastornos de la salud mental que se caracterizan por la presencia de conductas patológicas frente a la ingesta de alimentos y una obsesión por controlar el peso, acompañado de una distorsión en la percepción de la imagen corporal.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, APA, 2013) clasifica a los TCA en Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Trastorno por Atracónes, Trastorno de Evitación de la ingesta de Alimentos, Pica, Rumiación y otras alteraciones Específicas y No Específicas, que se manifiestan a través de dietas restrictivas, atracones, uso de diuréticos y laxantes, ayunos, exceso de ejercicio y vómitos inducidos (Domínguez Quispe y Yañez Tafur, 2022).

Según Gaete y López (2020) los TCA más frecuentes en la adolescencia son los tres primeros enunciados, seguidos de otros Trastornos de la Conducta Alimentaria o de la ingesta de alimentos Especificados. Asimismo, las alteraciones más frecuentes en adultos son la Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y el Trastorno por Atracón (Arijá Val et al. 2022).

La Anorexia Nerviosa es un trastorno caracterizado por un constante miedo a aumentar de peso o mantenerse dentro de los estándares normales. El individuo afectado experimenta un cambio en la percepción de su forma y tamaño corporal (Domínguez Quispe y Yañez Tafur, 2022). Según Bermúdez Durán et al. (2021), esta es la enfermedad psiquiátrica más común en las mujeres de 14 a 18 años, sin embargo, aparece en alrededor del 5% de los pacientes de 20 años. Las personas afectadas, manifiestan conductas restrictivas como ayunos, evitación de ciertos alimentos, reducción de las porciones de comida, reglas estrictas relacionadas con la ingesta de alimentos, evitación de comidas comunes en el hogar y conductas ritualizadas en cuanto a la preparación, compra y consumo de productos alimentarios.

La Anorexia Nerviosa se subdivide en dos tipos: El restrictivo y el tipo con atracones/purgas. El primero, se presenta en el 50% de los casos y se caracteriza por la presencia de dietas restrictivas, ayunos y ejercicio excesivo. En el segundo tipo, las personas alternan entre intentar seguir una dieta estricta y tener episodios intermitentes de atracones, seguidos de conductas compensatorias, como el vómito inducido, diuréticos, enemas o laxantes. No obstante, a veces se presentan purgas sin que anteriormente hayan ocurrido ingestas compulsivas.

En lo que respecta a la Bulimia Nerviosa, Pernía Llanos (2022) menciona que es un trastorno caracterizado por la presencia de episodios de atracones recurrentes acompañados de una sensación de pérdida de control sobre la ingestión, seguido de conductas compensatorias para evitar subir de peso. Según Bermúdez Durán et al. (2021) la persona ingiere exageradamente diferentes tipos de alimentos en periodos de tiempo cortos. Los atracones suelen finalizar tras la sensación de malestar físico (por ejemplo: Náuseas o dolor abdominal) y generalmente, se experimentan una serie de sentimientos negativos, como la

culpa. Al igual que en la Anorexia Nerviosa, la Bulimia se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. La edad promedio de inicio oscila entre los 16 y los 20 años, pero puede producirse también durante el inicio de la edad adulta.

En referencia al Trastorno de Atracones, Bazataqui Florez (2022) afirma que, en esta enfermedad existe una tendencia a ingerir grandes cantidades de alimentos en momentos específicos, experimentando una sensación de pérdida de control. García Palacios (2014) señala que éste está asociado a la obesidad y tiene una alta comorbilidad médica y psiquiátrica. Sin embargo, se presenta en personas con sobrepeso, obesidad y con peso normal, por lo tanto, resulta inadecuado vincularlo únicamente a la segunda, puesto que la mayoría de las personas obesas no experimentan atracones de forma regular.

Respecto al Trastorno de la Conducta Alimentaria o de la Ingesta de Alimentos Especificado, Gaete y López (2020) afirman que éste se refiere a un TCA que no cumple con todos los criterios establecidos por las categorías principales de dichos trastornos según el DSM-5 (APA, 2013), pero que comparte comportamientos específicos asociados a alteraciones alimentarias. Según el manual diagnóstico mencionado, comprende: Anorexia Nerviosa Atípica, Bulimia Nerviosa de baja frecuencia y/o duración limitada, Trastorno de Atracones de frecuencia baja y/o duración limitada, Trastorno por Purgas y el Síndrome de Ingesta Nocturna de Alimentos.

Usubiaga San Martín (2023) menciona que, durante los últimos años han aparecido nuevos TCA, como la Vigorexia, Ortorexia y Diabulimia, que aún no han sido incluidos en los manuales diagnósticos como el DSM- 5 y el CIE-10. Por este motivo, no se consideran completamente como tales. Sin embargo, su inclusión está siendo debatida por diferentes especialistas.

Según Guerrero Puerto (2023) la Vigorexia está principalmente asociada al sexo masculino y se caracteriza por una preocupación excesiva por el cuerpo y una obsesión por aumentar la masa muscular a través del ejercicio físico, uso de fármacos y dietas desequilibradas. Por otra parte, Rodríguez Molina (2007) menciona que se manifiesta con mayor frecuencia entre los 18 y los 25 años. Asimismo, la cantidad de tiempo dedicada a la actividad física en las personas que experimentan esta alteración, dificulta la adaptación social, académica, laboral, familiar y de pareja. Quienes lo padecen, tienen una distorsión de su imagen corporal, ya que se perciben a sí mismos como más débiles y delgados de lo que son objetivamente.

Tal como afirma Ayllon Martín (2021) la Ortorexia se caracteriza por una obsesión por comer de manera saludable, lo que conlleva una limitación en la variedad de alimentos que se consumen, basadas en la calidad de los mismos y no en la cantidad. Además, algunas personas eliminan, restringen o rechazan diferentes tipos de alimentos porque los consideran perjudiciales, como grupos alimenticios enteros (carnes, grasas, lácteos), alimentos con conservantes o colorantes, e incluso, limitan alimentos de cierto origen (orgánicos o productos de huerta) o cocinados de una determinada forma (crudos o cocidos en un material concreto).

En relación a la Diabulimia, Usubiaga San Martín (2023), indica que este término hace referencia a la omisión de la insulina, por parte de personas diagnosticadas con diabetes de tipo I, con la finalidad de perder peso.

Resulta imprescindible mencionar que, algunos autores, como Sabater Ruiz (2018) clasifican a la Vigorexia, Ortorexia y la Diabulimia como Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE), los cuales, según Pernía Llanos (2022) son aquellos que no cumplen con los criterios diagnósticos de algún tipo de TCA, pero sí comparten

algunos de ellos (2022). En función a los TCANE, Díaz (2023) destaca que estos no son menos graves que la Anorexia ni la Bulimia Nerviosa, no obstante, no cuentan con suficientes investigaciones, por lo tanto, carecen de tratamientos específicos a pesar de la gravedad y prevalencia que poseen.

Según el DSM- 5 (APA, 2013) los criterios diagnósticos de la Anorexia Nerviosa incluyen:

A. El individuo consume una cantidad de calorías menor a la que necesita, lo cual, lo conduce a alcanzar un peso corporal significativamente bajo, teniendo en cuenta su sexo, edad, salud física y curso del desarrollo. El peso corporal significativamente bajo se refiere, en adultos, a un peso inferior al mínimo normal, o en niños y adolescentes, a un peso inferior al mínimo esperado.

B. Existe un miedo intenso a subir de peso y engordar, al igual que comportamientos que interfieren en el aumento de peso, incluso, cuando se presenta un peso significativamente bajo.

C. Se presenta una alteración en la autopercepción sobre el propio peso o forma corporal, una autoevaluación que se encuentra influida por los anteriores o una falta de reconocimiento de la gravedad del bajo peso.

Asimismo, los criterios diagnósticos de la Bulimia Nerviosa según el manual mencionado son:

A. Presencia de atracones recurrentes, que se caracterizan por los siguientes hechos:

1. Ingestión de una cantidad excesiva de alimentos, que es notoriamente superior a lo que la mayoría de las personas ingerían dentro de un período y circunstancia similar.

2. Sensación de pérdida de control sobre la ingesta durante el episodio.

B. Conductas compensatorias inadecuadas con la finalidad de evitar el aumento de peso, tales como, vómito inducido, uso inapropiado de laxantes, diuréticos, medicamentos, ayuno o ejercicio excesivo.

C. Los atracones y las conductas compensatorias inadecuadas se producen al menos una vez a la semana durante un período de tres meses.

D. La autoevaluación se encuentra influida por la forma corporal y el peso.

E. La alteración no ocurre exclusivamente durante episodios de Anorexia Nerviosa.

El Trastorno de Atracónes, forma parte de otra clasificación perteneciente al DSM- 5 (APA, 2013). Los criterios diagnósticos según este manual engloban:

A. Episodios recurrentes de atracones que se caracterizan por:

1. Ingesta de una gran cantidad de alimentos que es claramente superior a lo que la mayoría de las personas ingerirían dentro de un periodo y circunstancia similar.

2. Sensación de pérdida de control sobre lo que se ingiere durante la presencia del episodio.

B. Los episodios de atracones están asociados con tres o más de los siguientes hechos:

1. Comer más rápido de lo normal.

2. Comer hasta sentirse incómodamente lleno.

3. Comer gran cantidad de comida cuando no se siente con hambre física.

4. Comer debido a la vergüenza que se siente por la cantidad de comida que se ingiere.

5. Luego del episodio, sentirse a disgusto con uno mismo, deprimido o avergonzado.

C. Intenso malestar debido a los atracones.

D. Los atracones ocurren al menos una vez a la semana durante un período de tres meses.

E. El atracón no está vinculado al uso recurrente de conductas compensatorias inadecuadas como en la bulimia nerviosa, y no se producen dentro del curso de la bulimia y anorexia nerviosa.

Adicionalmente, dentro del DSM-5 (APA, 2013) se encuentra el Trastorno de la Conducta Alimentaria o de la Ingesta de Alimentos Especificado que se aplica en aquellas situaciones en las que predominan los síntomas propios de un TCA, que causan un malestar clínicamente significativo y un deterioro en el ámbito social, laboral u otras áreas importantes de funcionamiento, pero que no cumplen con todos los criterios de ningún TCA ya categorizado.

Las presentaciones que se pueden utilizar son las siguientes: Anorexia Nerviosa atípica, aplicable a situaciones en donde se cumplen todos los criterios para la anorexia nerviosa, sin embargo, el peso corporal del individuo se encuentra dentro o por encima del intervalo normal, a pesar de la significativa pérdida del mismo; la Bulimia Nerviosa de baja frecuencia o de duración limitada que se presenta en aquellos casos en donde se cumplen todos los criterios para la Bulimia Nerviosa, pero los atracones y conductas compensatorias inadecuadas se producen menos de una vez a la semana y/o durante menor cantidad de meses; el Trastorno de Atracones de frecuencia baja y/o duración limitada, refiere a aquellas situaciones en donde se cumplen todos los criterios propios del Trastorno de Atracones, excepto que, los episodios de atracón y las conductas compensatorias se producen menos de una vez a la semana y/o durante menos de tres meses; el Trastorno por Purgas, que incluye la presencia de conductas purgativas frecuentes con el fin de influir en la forma y el peso corporal en ausencia de atracones; y, el síndrome de Ingesta Nocturna de Alimentos, en el

cual, se presentan frecuentes episodios de consumo de alimentos por la noche y se manifiesta a través de la necesidad de comer al despertarse del sueño o un consumo excesivo de comida luego de cenar.

Por otra parte, el Trastorno de la Conducta Alimentaria o de la Ingesta de Alimentos No Especificado constituye una categoría dentro del DSM - 5 (APA, 2013) que es aplicable en aquellas circunstancias en donde se presentan síntomas de un TCA pero que no se cumplen todos los criterios de ningún trastorno categorizado. Se utiliza en situaciones en las que el clínico decide no especificar el motivo de incumplimiento de los criterios e incluye presentaciones en las que no cuenta con información suficiente para arribar a un diagnóstico específico.

Atendiendo a las manifestaciones clínicas de los TCA, Pernía Llano (2022) menciona que estas se dividen en 4 niveles: Físico, conductual, cognitivo y emocional.

A nivel físico, las personas afectadas experimentan una serie de cambios fisiológicos, como la presión arterial baja; bradicardia sinusal (frecuencia cardíaca inferior a 60 latidos por minuto); hipoglucemia, temperatura corporal baja, disminución hormonal, síncope, insuficiencia de vitamina D, e irregularidades en la menstruación. Además, manifiestan cambios a nivel físico, entre ellos: Piel seca, cambios dentales, manos frías o azules y debilidad muscular. Zabalza Esquíroz (2019) agrega entre los indicadores la presencia de: Menor densidad ósea, síntomas gastrointestinales, mareos y debilitamiento muscular.

En el nivel conductual se encuentran las acciones asociadas a la disminución de peso y a la transformación del cuerpo para verse de mejor manera, mediante estrategias insalubres como vomitar, no comer, ejercitarse excesivamente, etc. Mientras que, dentro del nivel cognitivo, las personas diagnosticadas manifiestan distorsiones cognitivas y preocupación excesiva sobre la imagen corporal y el peso.

En relación al nivel emocional, cabe mencionar que, los TCA están relacionados con conceptos tales como la inteligencia emocional y la alexitimia (Pernia Llano, 2022).

Según Romero Mesa et al. (2022), la inteligencia emocional se refiere a un conjunto de habilidades emocionales básicas que son desarrolladas mediante el aprendizaje y la experiencia diaria. Con esta, la persona puede percibir, utilizar, comprender y gestionar las emociones. Tiene cuatro componentes principales: La percepción y expresión emocional, facilitación, comprensión y regulación. Ésta última, es considerada como la habilidad más compleja y predictiva del bienestar y la salud, y es definida como la capacidad de gestionar y manejar las emociones eficazmente. Las habilidades emocionales se encuentran relacionadas con los síntomas de los TCA y son factores que juegan un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de los mismos. Cabe mencionar que, las personas con alteraciones alimentarias presentan dificultades para utilizar estrategias de regulación emocional adaptativas para manejar emociones intensas, por lo tanto, para autorregularse, pueden recurrir a conductas alimentarias desadaptativas. Por ejemplo, en el caso de la Anorexia Nerviosa, la restricción alimentaria puede ser utilizada como una estrategia para suprimir emociones subyacentes. Por otro lado, los episodios de atracones en personas pueden servir para aliviar emociones negativas que resultan abrumadoras.

Behar (2011) señala que los individuos con TCA pueden presentar alexitimia, caracterizada por la dificultad para identificar y describir sensaciones y sentimientos. Esto puede llevarlos a reducir su expresión emocional y mostrar falta de asertividad. Estos rasgos se relacionan con la timidez, sumisión y sentimientos de inutilidad, lo que resulta en una falta de habilidades para establecer límites interpersonales, expresar desacuerdos y afirmar sus emociones y sentimientos.

Etiopatogenia y Comorbilidad de los TCA

Según Bazataqui Flórez (2022), los TCA pueden ocasionarse por medio de factores psicológicos, individuales, biológicos, genéticos, familiares y socioculturales. A continuación, se describen cada uno de estos factores en detalle, siguiendo el análisis del mismo autor:

Entre los factores psicológicos se encuentran el perfeccionismo, la elevada autoexigencia, la necesidad de tener todo bajo control y la rigidez cognitiva, que se refiere a la dificultad para modificar patrones de pensamientos, creencias y comportamientos. Por otro lado, los factores individuales incluyen la baja autoestima, pertenecer el sexo femenino (9 de cada 10 casos pertenecen a mujeres y 1 es un hombre) tener una imagen corporal negativa y estar atravesando por la etapa del desarrollo de la adolescencia, en donde el individuo es más vulnerable ante el entorno social ya que aún está desarrollando su personalidad, rol social y autoestima.

Dentro de los factores biológicos, se hallan las alteraciones del sistema de neurotransmisores (disminución de la serotonina, noradrenalina y dopamina), el funcionamiento anormal del hipotálamo y la alteración del sistema de disminución del metabolismo basal. Asimismo, los factores genéticos también ocupan un lugar importante, ya que, se presenta un mayor riesgo en aquellas personas que cuentan con antecedentes familiares de TCA.

Atendiendo a los aspectos familiares se encuentran las experiencias vitales estresantes, como la muerte de algún miembro de la familia, la sobreprotección y el ambiente familiar sin estructura estable y segura. Entre los factores socioculturales, se hallan los estereotipos actuales, determinados deportes como las danzas o boxeo, presión social por la imagen corporal mediante los medios de comunicación, el sistema de tallas actuales, las

críticas o burlas destinadas al físico, páginas web que hacen apología a los TCA y las profesiones vinculadas a la moda y al espectáculo.

En función a la comorbilidad, Sadock et al. (2015), y Ayuzo del Valle y Covarrubias Esquer (2015, 2019, como se citó en Bermúdez et al., 2021) afirman que la Anorexia Nerviosa está relacionada a la depresión en el 65% de los casos, con la fobia social en el 34% de las situaciones y al trastorno obsesivo compulsivo en el 26%. Al mismo tiempo, otras alteraciones asociadas son los ataques de pánico, el déficit de atención e hiperactividad, el abuso de sustancias, el trastorno de bipolaridad y el síndrome de estrés postraumático, mientras que, en la Bulimia Nerviosa, hay una mayor comorbilidad con los trastornos afectivos, los trastornos de personalidad y el abuso de sustancias que en la anorexia.

Según Díaz (2023) los trastornos afectivos son las alteraciones más frecuentes asociadas a los TCA, principalmente, la depresión mayor (Braum, 1994). Asimismo, la distimia, también suele aparecer en los pacientes con dicha afección, así como el abuso de sustancias (Braum, 1994; Díaz, 2023; Halmi, 1992).

Factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes de los TCA.

Zabalza Esquíroz (2019) enumera una serie de factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes. En función a los primeros, menciona que estos están presentes antes de la aparición del TCA y aumentan su riesgo. Entre ellos se encuentran el hecho de padecer de algún trastorno afectivo como la depresión mayor, el trastorno bipolar u otros trastornos relacionados con los cambios significativos en el estado del ánimo, tener entre 13 a 20 años, pertenecer a un nivel socioeconómico medio o alto, factores genéticos, la obesidad materna, los estereotipos sociales y presentar introversión o inestabilidad emocional.

En relación a los factores precipitantes, el autor refiere que incluyen aquellos aspectos que inducen la aparición del trastorno tales como las separaciones y pérdidas, los cambios en el cuerpo como el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, los cambios en la piel y el desarrollo de la sexualidad, los contactos sexuales, las críticas sobre el cuerpo, el incremento del peso, las rupturas conyugales, el traumatismo desfigurador y el incremento en la actividad física.

Los factores perpetuantes son aquellos que generan que la persona no se cure y el cuadro clínico se sostenga en el tiempo. Estos involucran la interacción familiar, las consecuencias de la inanición como la pérdida de peso extrema, el debilitamiento muscular, la desnutrición, la fatiga, entre otros; la actividad física excesiva, el aislamiento social, las cogniciones anoréxicas que son los patrones de pensamiento propios de la persona que padece la alteración y la iatrogenia (Zabalza Esquíroz, 2019).

Importancia del Diagnóstico Temprano

Se desprende entonces, luego de todo lo descrito tanto en los antecedentes como en la teoría y la clínica, que los TCA tienen un impacto significativo en la salud integral de las personas, pudiendo culminar en un pronóstico grave, que incluye la muerte. Por este motivo, resulta imprescindible hacer un diagnóstico temprano y realizar un tratamiento adecuado (Campbell y Peebles, 2014, en Miranda 2023). La detección temprana puede tener un papel fundamental en la prevención del trastorno, en la severidad y en el pronóstico (Baladia, 2016). Es por ello que reconocer los factores de riesgo en la población del presente estudio, puede constituir un gran aporte, en la medida de trabajar preventivamente, orientando y psicoeducando a los usuarios de gimnasios, así como de redes sociales.

La Psicoeducación es considerada una intervención que ocupa un lugar importante, principalmente, cuando se enfatiza no solo en la experiencia del individuo afectado, sino

también, en la relevancia que presenta la influencia social (Losada y Rodríguez Eraña, 2019, como se citó en Miranda 2023).

Piñeros Ortíz et. al (2010) resaltan que las personas que presentan estos cuadros tienen una mayor prevalencia de conductas suicidas: El riesgo de suicidio en mujeres que presentan Anorexia Nerviosa es 20 veces mayor que el de la población general, así como también, entre el 15% y el 40% de los pacientes con Bulimia Nerviosa, han presentado al menos un intento de suicidio.

Según Miranda (2023) pueden traer múltiples consecuencias en la persona afectada. Algunos de los efectos que pueden presentarse a largo plazo, están relacionados a la disminución de la masa muscular, la inanición y los comportamientos compensatorios, así como también, es posible que se manifiesten dificultades cardiovasculares, debilidad y pérdida de fuerza, osteoporosis, deterioro del sistema inmune, disfunciones cognitivas y cerebrales (López y Treasure, 2011). Las personas que pertenecen al sexo femenino y padecen un trastorno vinculado a la alimentación, suelen manifestar irregularidades en la menstruación, disminución en la masa corporal y en la energía (Márquez, 2008), al igual que, las conductas purgativas pueden desencadenar trastornos periodontales, caries dentales, reflujo gastroesofágico y lesiones en la mucosa oral (Romero et al., 2015).

Estos trastornos, también conllevan una serie de secuelas emocionales y psicológicas que repercuten en la salud integral del individuo, entre ellas, se halla la irritabilidad, la ansiedad, ideas obsesivas, humor depresivo y el retraimiento social (Aguinaga et. al., 2002).

En este sentido, es fundamental destacar la importancia del diagnóstico temprano para prevenir complicaciones graves a lo largo de la vida (Piñeros Ortíz et al., 2010).

MÉTODO

Diseño de Estudio

El presente estudio se enmarca como una investigación empírica de tipo cualitativa, en la que se buscó comprender las experiencias subjetivas y los puntos de vista de los participantes, valorando sus procesos (Sampieri, 2006). Se trata de una pesquisa no experimental, transversal y exploratoria, en donde se describen los fenómenos tal como ocurren dentro de su entorno natural. Dado los objetivos previstos para este TIF, este diseño resulta el más conveniente para el logro de los mismos.

Participantes- Muestra

La muestra de esta investigación estuvo integrada por 12 personas: 6 mujeres y 6 hombres, que viven en la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina, con edades entre los 18 a 30 años, que asisten al gimnasio al menos dos veces a la semana, durante un período mínimo de cuatro meses. Todos ellos pertenecen a la población general, y sin un diagnóstico previo o actual de TCA. El total de la muestra representa los criterios establecidos por el Reglamento de TIF (UFLO, 2024), para estudios cualitativos.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión para este estudio fueron: Personas de población general, de ambos sexos, residentes de la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años, que asistan al gimnasio al menos dos veces por semana, durante un período mínimo de cuatro meses.

Se excluyó del estudio a las personas menores a 18 años o mayores de 30; a quienes no residían en la ciudad establecida, no cumplían con la asistencia mínima de dos veces por semana al gimnasio, que llevaban menos de cuatro meses de entrenamiento, o que tienen o han tenido un diagnóstico de TCA.

Instrumentos

Para la recolección de datos cualitativos se utilizó una Entrevista dirigida, elaborada *ad hoc* la cual, según Bleger (1985) funciona como una técnica de investigación científica, en donde el orden y la forma de las preguntas ya están previstas. Esta permite una mejor comparación sistemática de los datos recabados.

La entrevista consta con 17 interrogantes y fue diseñada específicamente para explorar y conocer las experiencias y percepciones de los/las participantes. Incluye una serie de preguntas cerradas, y aborda aspectos como la edad, género, nivel educativo, ocupación, tiempo de asistencia al gimnasio, frecuencia, tipo de entrenamiento, las redes sociales más utilizadas, el impacto de las imágenes corporales ideales sobre su autoestima y la relación con la comida. Además, indaga en la confiabilidad que presenta la información sobre dietas extraídas de plataformas digitales y el análisis de dichos factores desde el punto de vista de riesgo, vinculado a los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Asimismo, se empleó el Consentimiento Informado antes de administrar los instrumentos.

Procedimiento

Se contactó a los participantes mediante un cuestionario realizado en la red social *Instagram*, de manera aleatoria, no circunstancial y no probabilística. Posteriormente, se estableció el primer contacto a través de mensajes directos en dicha plataforma, solicitando el contacto de *WhatsApp*. En este contexto, se informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación, garantizando el anonimato y la confidencialidad. Una vez que los participantes manifestaron explícitamente su acuerdo, se les envió el Consentimiento Informado, para que una vez firmado se inicie el estudio.

Análisis de datos

Recabados los datos de las Entrevistas, se sistematizó la información utilizando un *Excel*, formulando las categorías específicas según las respuestas de los participantes, para su posterior análisis, teniendo en cuenta el análisis narrativo y descriptivo del mismo.

Desde la ruta de la investigación cualitativa, se ha procedido a la organización y análisis de los datos, avanzando inicialmente por una revisión panorámica de la información recabada. A partir de ello, se determinaron las categorías y criterios, con el objetivo de configurar los datos obtenidos, mediante una base elaborada por el investigador, y se avanzó en ese sentido, mediante la identificación de unidades de análisis. Se empleó una codificación axial y selectiva.

Una vez organizadas las respuestas en las categorías, se procedió al análisis y comprensión de los resultados, considerando los objetivos planteados, el supuesto básico y preguntas de investigación (Hernández Sampieri et. al., 2018). Además, se contrastó la información hallada con los datos obtenidos del planteamiento del problema, objetivos, enunciados, antecedentes y el marco teórico. Finalmente, se formuló una propuesta de intervención a partir de la problemática planteada.

Consentimiento Informado

Se ha empleado, como se enunció anteriormente, el Consentimiento Informado, el cual es un dispositivo legal, de conocimiento y cumplimiento obligatorio, tal como establece el Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires (s.f). Este documento otorga información necesaria y suficiente sobre el proceso a realizar, de manera clara y exhaustiva. En él, se detallan los derechos del entrevistado, se explica el uso y la confidencialidad de los datos proporcionados, y se advierte sobre la posibilidad de negarse y retractarse en cualquier momento durante el proceso. A través de este instrumento, el individuo explicita su conformidad de manera autónoma y libre, asegurando el pleno uso de sus facultades mentales.

RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados, a partir del análisis de los instrumentos administrados. En primer lugar, se detallan las características demográficas de la muestra. Seguidamente, se realiza una descripción de las principales categorías de estudio. Por último, se presentan resultados siguiendo un análisis categorial a partir de los objetivos previstos en esta investigación.

Resultados descriptivos

Características de la muestra

El total de la muestra estuvo integrada por 12 personas. En cuanto a la variable género, la misma se distribuyó en seis hombres y seis mujeres (Tabla 1). Cada grupo representó el 50% de la muestra total.

Considerando la edad, las mismas estuvieron comprendidas entre los 18 y los 30 años ($M = 23.41$). Respecto al nivel de estudios, la mayoría de ellos ha realizado el secundario, representado más del 90% del total de la población estudiada, distribuyéndose equitativamente el 10% restante entre primario, terciario y universitario. Entre las ocupaciones, se destacó el ejercicio de alguna actividad laboral, seguida de la categoría de estudiantes.

Tabla 1

Características de la muestra

Participantes	Edad	Género	Educación	Ocupación
Participante 1	20 años	Masculino	Secundario	Estudiante
Participante 2	20 años	Masculino	Secundario	Seguridad y <i>personal trainer</i>
Participante 3	23 años	Masculino	Secundario	Seguridad

Participante 4	18 años	Masculino	Secundario	Estudiante
Participante 5	25 años	Masculino	Secundario	Despachador de combustible
Participante 6	29 años	Masculino	Secundario	Empresario
Participante 7	23 años	Femenino	Secundario	Administración
Participante 8	25 años	Femenino	Secundario	Estudiante
Participante 9	30 años	Femenino	Terciario	Profesora de matemáticas
Participante 10	25 años	Femenino	Secundario	Estudiante
Participante 11	18 años	Femenino	Primario	Estudiante
Participante 12	25 años	Femenino	Universitario	Kinesióloga

Nota. La tabla representa los datos sociodemográficos de los participantes. Elaboración propia.

Descripción de las variables principales

Luego de haber realizado las entrevistas, se desprenden las siguientes categorías de análisis y sus respuestas, tal como puede apreciarse en la Figura 1, las cuales se irán vinculado con cada uno de los objetivos específicos.

Atendiendo al primer propósito del presente TIF, según el cual se buscó: Conocer la motivación de los usuarios para asistir al gimnasio, su frecuencia y tipo de entrenamiento, los hallazgos revelaron que entre las principales causas se encontraron: Motivos de salud, tales como “Incorporar hábitos saludables y sentirse mejor”, seguidos de motivos recreativos, hallándose respuestas como “Para desconectarse... desconectar... lo tomo como mi tiempo libre... Por hobby y para mantenerme activo...”. Otra motivación presente ha sido para “Mantener el estado físico”, entre las más destacadas. Finalmente, algunos refirieron concurrir por salud mental “Para desestresarme”, por resultar una “Disciplina” o por ser: “Competitivo”.

Respecto a la frecuencia: La mayoría de la muestra concurre 4 veces por semana, considerando el promedio del total de las respuestas de los entrevistados, ubicándose en su mayoría, en el rango de tres veces por semana. Atendiendo al tiempo que hace que concurren, la mayoría se ubica entre menos de un año y los dos años, oscilando la distribución entre los cinco meses y once años. Por último, en cuanto a este objetivo, y atendiendo al tipo de entrenamiento, la mayoría realiza actividades de fuerza, seguidos de musculación y actividad cardiovascular, y en menor medida, hipertrofia, funcional, aeróbico.

Acercas del segundo objetivo específico, en el cual se planteó: Analizar cómo los jóvenes usuarios del gimnasio valoran la exposición a imágenes corporales idealizadas y la promoción de hábitos alimenticios en redes sociales se halló en el grupo masculino que los estereotipos de belleza no se asocian de manera directa a una valoración negativa o disfuncional. Entre ellos: “No impactan mucho en mí (...) sí me gustaría tener en cuerpo así pero no me pongo mal porque no lo voy a tener. Es esfuerzo”. Otro participante agregó que la influencia es “nula”. Asimismo, se mencionó: “Me gusta ver los cuerpos bien definidos, con mucha musculatura” pero que no ha estado trabajando en ello para lograr alcanzar dicho ideal. Mientras que, los participantes 4, 5 y 6 sostienen que visualizar imágenes de cuerpos ideales no genera ningún tipo de impacto en ellos.

No obstante, sí se registran en el grupo perteneciente al género femenino. Del análisis narrativo se desprenden expresiones tales como: “Una vez en mi vida cerré *Instagram* por unos meses porque era tan grande el impacto que tenían los cuerpos en mi vida y los estereotipos que me hacía sentir muy mal”, las siguientes participantes afirman sentir frustración y mencionan: “nunca alcanzas ese cuerpo”; “...depende el día, del momento que esté transitando. Hay días que no me siento tan conforme con mi cuerpo y por ahí el impacto quizás es mayor o uno como que trata de alcanzar esas imágenes que tienden a aparecer en las redes sociales (...) hay días en los que me es un poco indiferente”, “a veces me comparo y

miro los cuerpos de esas mujeres y digo, ojalá yo pudiera tener ese abdomen, esos brazos”; “las imágenes de cuerpos ideales pueden afectar mi autoestima (...) si empiezo a compararme y siento que no alcanzo esos estándares, creo que a veces eso puede generar mucha presión”. Mientras que la novena participante mencionó “eso no me afecta”.

En función a la promoción de hábitos alimenticios en redes sociales los participantes masculinos mencionan: “Me motiva a comer sano”; “si sabes a quién tomarle consejos, podés sacarle un buen provecho”; “la información la tomo dependiendo de quién la diga”; “creo que es confiable porque se informaron”. No obstante, solo dos usuarios le otorgan una baja confiabilidad. Por otra parte, las usuarias del género femenino afirman: “Creo que tiene baja confiabilidad”; “las dietas que comparten los *Influencers* me parece que son como un arma de doble filo”; “yo prefiero seguir fuentes que estén respaldadas y que promuevan más la educación sobre nutrición en lugar de fórmulas mágicas o restricciones extremas”, a excepción de la entrevistada 8, quien sostiene que la motiva a comer más sano. En esta línea, se observa una diferencia entre ambos grupos en función a la valoración de los hábitos alimenticios promovidos en las plataformas digitales, ya que las participantes femeninas manifiestan una mayor desconfianza hacia este tipo de información.

Considerando el objetivo tercero, según el cual se buscó: Indagar de qué manera influye la exposición de imágenes de cuerpos ideales de las redes sociales en los hábitos alimenticios, los usuarios masculinos expusieron: “Sobre mi relación con la comida impacta bien”; “sobre la relación con la comida nada (...) no dejé de comer nada”; “no me influye”; “hoy en día te digo que cero, tal vez cuando era más chico sí”. Estos relatos evidencian una ausencia de influencia negativa en sus hábitos alimenticios.

Dentro del grupo femenino se destacan comentarios como: “Con la comida puede tener impacto, sí. Es más, lo tiene”; “por ahí me agarra ansiedad y como demasiado, más de lo que mi cuerpo me pide”; “creo que puede motivarme a comer mejor, pero también pueden

hacerme sentir culpable si no sigo una dieta estricta”. La participante 8 considera que la motiva a comer sano, mientras que, la número 9 manifiesta: “con respecto a eso no me afecta, si bien estoy trabajando para bajar de peso, también voy al gimnasio porque quiero sentirme mejor conmigo misma”, y la décima resalta: “Voy comiendo de acuerdo a lo que mi cuerpo me pida”. En conclusión, algunas manifestaron experimentar efectos negativos, como sentimientos de ansiedad o culpa, mientras que otras afirman no verse afectadas por esta exposición. Esto sugiere que el impacto de las imágenes corporales ideales en los hábitos alimenticios varía según la experiencia y percepción de cada participante.

Finalmente, considerando el propósito final de: Identificar en los usuarios de gimnasios factores de riesgo para el desarrollo o evolución del TCA, se identificó que algunos de los participantes hacen uso intensivo de las redes sociales, agregando: “Entre cinco horas o seis, es bastante”; “un montón, siento yo que muchísimo le dedico... todo el día con el teléfono”; “diariamente le dedico varias horas a las redes sociales”. Asimismo, otro de los riesgos identificados se vincula a la comparación, frustración e inconformidad con respecto a la propia imagen corporal; y a la alta confiabilidad que se le otorga a las dietas y hábitos alimenticios promovidos por las redes sociales, sin realizar una evaluación previa de la información percibida.

DISCUSIÓN:

A continuación se realizará una integración de los resultados obtenidos, y su análisis en función de los autores e investigaciones consultadas.

Teniendo en cuenta el primer objetivo de esta investigación, el cual consistió en conocer la motivación de los usuarios para asistir al gimnasio, así como su frecuencia y tipo de entrenamiento que llevan a cabo, se halló que la principal razón por la que acuden, es para mantener un estado de salud integral. También, utilizan dicho espacio como un medio para regular el estrés, despejarse y desconectarse de los estímulos externos. No obstante, los participantes 3 y 8, manifestaron que su motivación central se basa en mantener el estado físico, mientras que la participante 11 mencionó que se interesa en visualizar sus cambios corporales.

En relación a estos hallazgos, Moreno Sotelo y Perea Acevedo (2012) destacan que las personas asisten al gimnasio con la finalidad de mejorar su salud y condición física, por recreación o transformación del cuerpo. Esta afirmación, se encuentra vinculada a los resultados obtenidos.

Asimismo, la mayor parte de los entrevistados frecuentan el gimnasio tres veces por semana, otros recurren cinco veces, alguno recurre dos veces y una participante asiste hasta seis veces semanalmente. El principal tipo de entrenamiento que realizan corresponde al de fuerza, seguido del aeróbico y posteriormente, el de hipertrofia muscular.

Con respecto al segundo objetivo específico, que se centró en analizar cómo los usuarios de gimnasios valoran la exposición a imágenes corporales ideales y la promoción de hábitos alimenticios en redes sociales, resulta imprescindible mencionar que, se observa una diferencia significativa entre el grupo correspondiente al género masculino y el género femenino. La mayoría de los participantes de género masculino mencionaron que visualizar imágenes corporales ideales en redes sociales no tiene un impacto sobre su autoestima.

Algunos comentan que estas les sirven como motivación para modificar su aspecto físico. Otros sostienen que aunque desean tener ese tipo de cuerpo ideal, alcanzarlo conlleva un gran esfuerzo, lo cual puede evidenciar la naturalización del sacrificio para conseguir un determinado aspecto corporal. No obstante, tan solo el participante 1 menciona: “Yo creo que no impacta mucho en mí”, evidenciando que aunque el impacto no es significativo, reconoce cierto grado de influencia.

A pesar de no manifestar preocupación por su imagen corporal, el segundo y sexto participante suelen examinar contenidos de *posing estético* de culturistas, fisicoculturistas históricos, personas que pertenecen al mundo *fitness* hace un largo tiempo y que enseñan sus resultados. Según Guerrero Puerto (2023) aunque los concursos de belleza masculinos no son tan populares, el *bodybuilding* es un espacio en donde el cuerpo es percibido como una masa moldeable a voluntad, mediante el ejercicio y el sacrificio (Cortázar, 2009, como se citó en Guerrero Puerto, 2023).

El uso de químicos se popularizó, incluso en personas que no tienen la intención de competir. Su objetivo principal es alcanzar el cuerpo perfecto. De esta forma, se promueve en la población masculina la admiración y atención de cuerpos tonificados y atléticos. Y, aunque el *bodybuilding* entre los hombres tiene una menor influencia que los concursos de belleza entre mujeres, también se hallan cánones estéticos que deben ser cumplidos (Guerrero Puerto, 2023). Por lo tanto, aunque los entrevistados no afirmaron sentirse afectados por las fotografías de cuerpos idealizados, evidencian sentir admiración y prestar atención a determinados estados físicos, lo cual, puede dar lugar al establecimiento de comparaciones y generar deseos de alcanzar dichas corporalidades.

En consideración al grupo de género femenino, se halló que cinco de seis entrevistadas afirmaron que observar estereotipos de belleza afecta su autoestima, dando lugar al establecimiento de comparaciones y generando presión. La participante 10, sugiere

que la influencia de las redes sociales depende del día que esté transitando: aquellos donde no se siente conforme con su cuerpo, encuentra que el impacto es mayor, pero hay momentos en los que le es indiferente.

No obstante, la participante 9 indica que lo mencionado no tiene un impacto sobre su autopercepción, y aunque está trabajando en reducir su peso corporal, también asiste al gimnasio porque le brinda bienestar. En contradicción con lo relatado, más adelante comenta que en ocasiones siente culpabilidad “por haber ido a comer una hamburguesa”, principalmente porque le genera inseguridad que su profesor la vea.

Si bien, afirma que las imágenes corporales ideales no repercuten en su autoestima, se puede observar mediante su relato, que en ocasiones se le dificulta disfrutar de ciertos alimentos, lo cual puede encontrarse ligado a las presiones sociales con respecto a la imagen corporal, que suelen ser emitidas por los medios de comunicación (Fernández Sánchez, 2022).

En cuanto a la promoción de hábitos alimenticios en las plataformas digitales, los entrevistados masculinos, manifestaron diversas valoraciones. Los participantes 5 y 6 señalaron que no confían en la información proporcionada por *Influencers*. Por su parte, los entrevistados 2 y 3, mencionan que la confiabilidad de la información depende de la persona que la difunde. No obstante, solo un participante indicó que siente confianza ante estos contenidos, mientras que otro, mencionó que lo motiva a alimentarse de una forma más saludable.

El grupo perteneciente al género femenino le atribuyó una baja confiabilidad a la información difundida en redes sociales acerca de la alimentación. La participante 10 sostiene que funciona como un “arma de doble filo”, y que no es recomendable. A su vez, la participante 7, le otorga una baja confiabilidad, y la doceava prefiere seguir aquella información que esté basada en evidencia, que promuevan la educación nutricional, y no

aquellas “fórmulas mágicas” o dietas restrictivas. Se observa, entonces, una diferencia en la valoración sobre los hábitos alimenticios promovidos en las redes sociales, ya que las participantes femeninas manifiestan una mayor desconfianza en comparación a los entrevistados masculinos, priorizando la información basada en evidencia científica.

En referencia a esto, Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) resaltan que en las plataformas digitales se pueden hallar dietas de moda, que se caracterizan por ser inadecuadas, restrictivas y que contribuyen a la implementación de conductas vinculadas a la alimentación, que pueden ser riesgosas. Estas dietas, denominadas “milagro”, le aseguran al usuario descender rápidamente de peso, a través de una excesiva restricción nutricional. No obstante, promueven hábitos alimenticios inadecuados y desequilibrados.

En respuesta al tercer objetivo, que se enfocó en indagar de qué manera influye la exposición de imágenes corporales ideales de las redes sociales en los hábitos alimentarios, nuevamente se halló una diferencia entre los grupos implicados. El grupo compuesto por hombres destacó que la exposición a modelos de belleza corporales en los medios sociales no son influyentes en sus prácticas de alimentación, mientras que otro integrante, agregó que tiene un impacto positivo. Este hallazgo, difiere con los estudios de Girón Ramírez y Pari Mendoza (2021) y Guerrero Puerto (2023), quienes afirman que las redes sociales pueden contribuir al desarrollo de Dismorfia Muscular, y por ende, afectar sus hábitos de alimentación.

En cuanto al grupo de mujeres, se encontró que la visualización de figuras corporales idealizadas en las redes digitales impacta en los hábitos de consumo de alimentos de algunas de las usuarias, quienes mencionan: “Con la comida puede tener impacto, sí. Es más, lo tiene”; “por ahí me agarra ansiedad y como demasiado, más de lo que mi cuerpo me pide”; y “creo que puede motivarme a comer mejor, pero también pueden hacerme sentir culpable si no sigo una dieta estricta”.

Cabe mencionar que la participante 10, señala que consume los nutrientes que su cuerpo le solicita y que no detecta un impacto negativo sobre sus hábitos alimentarios debido a la exposición a prototipos de belleza, no obstante, resalta que existen días en los que siente insatisfacción corporal, y en aquellos momentos siente la necesidad de alcanzar los estereotipos de belleza impuestos, mientras que otras veces le es indiferente.

Por otro lado, la participante 8 señala que el hecho de exponerse a dichos estímulos idealizados le funciona como una motivación para adoptar estrategias de alimentación saludables, mientras que la novena entrevistada manifiesta: “con respecto a eso no me afecta”. En conclusión, la influencia de las imágenes corporales ideales en los hábitos alimenticios varía según la experiencia de cada una de las participantes. En relación a esto, los hallazgos coinciden parcialmente con los resultados de Ramírez Osorio (2023), Losada et al. (2022), Restrepo Carabajal y Castañeda Quirama (2020) y Barquero Shmaing (2023), quienes señalaron que el uso de los medios sociales puede tener un impacto en la conducta alimentaria de los individuos.

En respuesta al último objetivo específico, que se basó en identificar los factores de riesgo para el desarrollo o evolución de los TCA, resulta pertinente mencionar que estos hacen referencia a características o eventos que elevan la posibilidad de que una persona desarrolle una psicopatología, en comparación a aquellos que no están expuestos a las mismas condiciones (Marmo, 2011).

En torno a esto, el entrevistado 2 y las entrevistadas 9 y 10, asumen dedicarle muchas horas a las redes sociales. Cabe mencionar que el abuso de estos medios constituye un factor social de riesgo (Canals y Arija Val, 2022, en Miranda 2023).

Por otra parte, el participante 4 señaló que confía en la información arrojada por los *Influencers*, ya que considera que estos se han informado anteriormente. Sin embargo, Usubiaga San Martín (2023) menciona que ser crítico y saber filtrar la información extraída

de los medios de comunicación es indispensable, ya que funciona como un factor protector, disminuyendo la probabilidad de que una persona desarrolle un TCA. Para Guerrero Puerto (2023) en las plataformas digitales hay una sobrecarga de información, y se promueven hábitos alimenticios o dietas que suelen ser inadecuadas (Lacarbonaro Cisneros y Ramundi, 2023).

La insatisfacción corporal constituye otro factor de riesgo, y se encuentra vinculada a la baja autoestima, el ideal de delgadez y al afecto negativo (Canals y Arija Val, 2022, en Miranda 2023). En esta línea, el grupo de género femenino experimenta insatisfacción con su imagen corporal, frustración por no poder alcanzar el cuerpo perfecto a pesar de entrenar intensivamente y afirman sentir presión debido a su figura. En relación a lo mencionado, la participante 7 destaca haber tomado la decisión de cerrar *Instagram* durante algunos meses, ya que la difusión de cuerpos ideales o estereotipos de belleza le provocaban malestar.

Según Domínguez Quispe y Yáñez Tafur (2021), existen diferentes reportes epidemiológicos de los TCA que constatan que entre el 90% y 95% de la población afectada son mujeres. Dado que estas alteraciones son de origen multicausal, ser mujer constituye uno de los factores que puede contribuir al desarrollo de estas enfermedades.

Además, se identificaron factores protectores, en dos participantes masculinos que no consideran confiables los contenidos que figuran en los medios digitales, ya que les resulta contradictorio y recurren a profesionales de nutrición. Cabe señalar también, que la participante 7 y 11 destacan que los planes alimenticios que se promueven no tienen en cuenta la historia clínica de cada espectador/a; las entrevistadas 8 y 12 resaltan la importancia de basarse en información que tenga respaldo científico y la décima colaboradora prefiere guiarse con consultas con la nutricionista, quien le enseña a generar un balance en cuanto a los alimentos. Estas situaciones, remiten a lo mencionado por Usubiaga San Martín (2023), quien destaca la importancia de tener criterio y filtrar la información que se visualiza.

El supuesto básico de investigación (SBI) inicial planteaba que a través de las redes sociales, se visualizan modelos corporales idealizados y se promocionan prácticas alimenticias que no son adecuadas como una estrategia para alcanzar dichos ideales de belleza, lo cual actúa como un factor de riesgo para el desarrollo y mantenimiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, en usuarios de gimnasios de la ciudad de Zapala, Neuquén. No obstante, a partir de la prueba empírica realizada, se concluye que, este impacto es diferente en el género masculino y en el femenino. La exposición a imágenes corporales idealizadas en las plataformas digitales parece representar un riesgo significativo para el desarrollo de TCA en mujeres, ya que la mayoría de las participantes femeninas expresan sentir presión social y una tendencia a compararse con estos estereotipos, lo que puede afectar su autoestima y generar una autoimagen negativa. Sin embargo, en el caso del género masculino, aunque algunos admiran y prestan atención a determinados estándares de belleza físicos, esta exposición no parece generar un impacto negativo significativo sobre su autopercepción, sino que suele funcionar como una fuente de motivación.

Con respecto al SBI, se encontró una similitud parcial en relación a la investigación realizada por Lacarbonaro Cisneros y Ramundi (2023) quienes hallaron que algunas participantes manifestaban preocupación y culpa debido a la ingesta alimentaria. En función a los resultados encontrados por Losada et al. (2022) cabe mencionar que, las mujeres sienten presión ante los ideales socioculturales en función a la apariencia física.

Girón Ramírez y Pari Mendoza (2021) coinciden en que las plataformas digitales pueden generar insatisfacción corporal, sin embargo, en su estudio vinculado a la Dismorfia Muscular, hallaron que la población masculina es mayormente afectada, a diferencia del presente estudio, en donde no se encontró como resultado que los sitios de interacción social repercutan en el autoestima de los entrevistados masculinos.

Ramírez Osorio (2023) señaló que la mayoría de los contenidos sobre dietas y alimentación provienen de personas sin formación profesional y concluyó que seguir dichas prácticas sin acompañamiento profesional puede tener un impacto negativo. No obstante, en la presente investigación se observó una tendencia distinta, ya que la mayoría de las entrevistadas adoptan una actitud crítica y desconfianza hacia estos contenidos compartidos en los medios digitales, mientras que los entrevistados masculinos manifiestan diversas opiniones respecto a su confiabilidad. Esto sugiere que la percepción de la información nutricional varía según el género y el criterio personal de cada usuario.

Ojeda Martín (2021), coincide en que existe una relación entre el uso de redes sociales y el riesgo de desarrollar alteraciones alimentarias. También señala una ausencia de vinculación entre la promoción de hábitos alimenticios y el desarrollo de TCA. Aun así, a diferencia de este autor que no halló una relación significativa entre el género y el riesgo de trastornos alimentarios, la presente pesquisa identificó que las mujeres son las más afectadas. Además, mientras que el autor señaló a *Twitter* como la plataforma más riesgosa, en este trabajo no se observó que alguna red en particular presente mayor riesgo.

Asimismo, Restrepo Carabajal y Castañeda Quirama (2020), Guerrero Puerto (2023) y Barquero Scmaing (2023) coinciden en que las redes sociales pueden ser un factor de riesgo para los TCA, e influir en la imagen corporal de los participantes, debido a la difusión de modelos de belleza.

No obstante, los hallazgos pertenecientes a la investigación de Castañeda Quirama et.al. (2022), y Fernández Sánchez (2022) no sugieren una relación entre el uso de las redes sociales y las alteraciones en la conducta alimentaria, pero éste último, destaca la existencia de una relación significativa entre la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar un TCA.

Finalmente, resulta pertinente destacar que los entrevistados y entrevistadas cuentan con escasa información acerca de los TCA y de la importancia del diagnóstico temprano. Por ejemplo, el participante 4 manifestó "Todo niño debería tener ese diagnóstico", reflejando una falta de información sobre la temática. En general, los/las participantes atribuyen estas alteraciones a la Bulimia, Anorexia, Dismorfia Muscular, problemas de la imagen corporal y dificultades en la alimentación, reduciendo así su comprensión sobre estos trastornos a aquellas manifestaciones.

CONCLUSIÓN

APORTES Y CONTRIBUCIONES

Esta investigación buscó identificar la presencia de indicadores de riesgos que se asocian a la exposición y visualización de modelos corporales idealizados en las redes sociales, los cuales se plasman como poco realistas y actúan como un factor vinculado al desarrollo y mantenimiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, a la vez que se propuso en ese sentido, contribuir a mejorar la calidad de vida de los usuarios de gimnasios, mediante el fomento de una cultura de autoimagen positiva y de aceptación corporal.

Asimismo, resulta imprescindible destacar que los resultados de este Trabajo Integrador Final aportan información relevante al ámbito de la Psicología Clínica, fundamentalmente, a aquellos profesionales de salud mental que realizan evaluaciones psicológicas y tratamientos en usuarios de gimnasios, siendo relevante para el diseño de planes de intervención, incluyendo la orientación, prevención, psicoeducación, y otras estrategias que tengan como finalidad contribuir al bienestar y mejorar la calidad de vida de aquellas personas que asisten a gimnasios. Sobre todo, en aquellos casos donde la visualización de imágenes corporales ideales en las redes sociales se identifique como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios.

Para ello, es fundamental tener en cuenta la multicausalidad de la enfermedad. Si bien la población femenina es la más influenciada, en la actualidad, también tiene un impacto significativo en el género masculino.

LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las limitaciones de este estudio se vincula a que las respuestas de los participantes pueden presentar falta de asertividad debido al deseo de ajustarse a las normas sociales aceptables, lo que podría generar un sesgo en el análisis de los datos obtenidos.

El grupo masculino, a pesar de mencionar que la exposición a imágenes corporales ideales de las redes sociales no influye sobre su autoestima, posteriormente expresa admiración y deseo de alcanzar esos cánones de belleza, o de trabajar para lograrlo.

Por otra parte, aunque se logró reclutar a las seis participantes requeridas, el proceso de reclutamiento fue más complejo en comparación al de los entrevistados masculinos. Esto, podría atribuirse a la complejidad que implica hablar con apertura acerca de temas de autoestima, imagen corporal, hábitos alimenticios y ejercicio.

Otra limitación, se vincula a la dificultad para hallar estudios previos que integren de manera conjunta todas las categorías analizadas en esta investigación. Aunque algunos antecedentes seleccionados no abarcan en su totalidad las categorías del presente estudio, se incluyeron aquellos que son más afines a los objetivos planteados.

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS

Debido a la ambigüedad percibida en las respuestas de los entrevistados masculinos acerca del impacto que tiene la exposición a estereotipos de belleza sobre su autoestima, resulta pertinente realizar investigaciones futuras de la presente temática, con un diseño mixto, para comparar las respuestas objetivas y subjetivas arrojadas por los participantes, y profundizar sobre estos aspectos.

Otra línea de indagación podría centrarse en evaluar si las estrategias de intervención de los entrenadores de gimnasio pueden ser contraproducentes y actuar como factores de riesgo para el desarrollo o mantenimiento de alteraciones en la conducta alimentaria, ya que, estos ejercen una influencia importante sobre los usuarios de gimnasios que buscan mejorar su condición física. Explorar sobre esta temática permitiría identificar una posible área de intervención, basada en la psicoeducación acerca de los TCA, no solo en los usuarios, sino también, en quienes se abocan al entrenamiento de personas.

Asimismo, una posible extensión de esta pesquisa, sería realizar el mismo estudio en una población ya diagnosticada. Esto permitiría comparar los resultados obtenidos en la población general con aquellos que ya presentan una patología alimentaria y aportar información fundamental sobre cómo las redes sociales y los estereotipos de belleza pueden impactar en ambas poblaciones.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se detalla una propuesta de intervención, elaborada a partir de los principales resultados hallados.

Título del Taller Psicoeducativo: Aceptación corporal, salud y bienestar en el contexto de las redes sociales.

Síntesis

La propuesta de intervención consiste en la elaboración de un Taller de Psicoeducación orientado a concientizar cómo las redes sociales promueven estándares de belleza poco realistas que pueden incrementar el riesgo de desarrollar sentimientos de insatisfacción corporal y conductas alimentarias inadecuadas. Además, pretende fomentar la autoimagen positiva, la aceptación corporal y una relación respetuosa con el propio cuerpo. El mismo, está destinado a personas que asisten a gimnasios y a entrenadores, de la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina. Se llevará a cabo en dos encuentros, con previa inscripción.

Fundamentación

Los TCA son alteraciones que tienen un impacto significativo en la actualidad y afectan a la población femenina y masculina. Estos, son multicausales, y pueden ser ocasionados por medio de factores psicológicos, individuales, biológicos, genéticos, familiares y socioculturales (Bazataqui Flórez, 2022). Según Moreno Sotelo y Perea Acevedo (2012) en los últimos años se ha identificado un aumento en el número de personas que deciden asistir a estos centros de acondicionamiento físico, motivados por factores socioculturales, que exigen que los cuerpos se adapten a determinados patrones de belleza.

Por este motivo, surge la necesidad de llevar a cabo un Taller de Psicoeducación abordando los aspectos mencionados, dirigido a aquellas personas que realicen actividades físicas en centros de acondicionamiento corporal, como los gimnasios.

Objetivos

Objetivo General:

- Generar conciencia sobre la influencia de las redes sociales en la insatisfacción corporal y los TCA, mediante un Taller Psicoeducativo, destinado a usuarios y entrenadores de gimnasios.

Objetivos Específicos:

- Analizar cómo las redes sociales promueven de estándares de belleza poco realistas y cómo impactan en la percepción de la imagen corporal.

- Brindar conocimientos básicos sobre los TCA, para su prevención y/o diagnóstico temprano.

- Fomentar la aceptación corporal y el desarrollo de una autoimagen positiva, como un factor protector frente a los TCA.

Destinatarios

El Taller se encuentra dirigido a usuarios y entrenadores de gimnasios que estén interesados en participar. Previamente deben inscribirse mediante un formulario, ya que el cupo es limitado, teniendo una capacidad para 30 participantes.

Modalidad

El presente Taller será realizado bajo una modalidad presencial, en el espacio de un gimnasio de la ciudad de Zapala, provincia de Neuquén, Argentina, fomentando la participación activa de los participantes.

Dinámica

Se realizarán dos encuentros con una duración de 90 minutos, y se llevarán a cabo durante el día sábado, en el horario de las 17 horas, programado para el año 2025, con la fecha y mes a confirmar por el dueño del gimnasio.

Diseño y esquema de actividad

Primer encuentro:

Se da inicio al taller mediante la presentación de la disertante, quien a continuación, invita a cada participante a mencionar su nombre y edad. Posteriormente, se lleva a cabo la primera actividad, que consiste en realizar una breve introducción teórica acerca de qué es la aceptación corporal. Durante este inicio, se indica que la percepción positiva del cuerpo implica reconocer y valorar la propia corporalidad, tal como se presenta, independientemente del tamaño y de sus diferentes cualidades (Baladia, 2016).

En la segunda actividad, se expone mediante un videoprojector, una serie de imágenes y videos que muestran la diversidad corporal, destacando que los ideales de belleza varían según la cultura y la sociedad. Luego, se invita a los participantes a reflexionar cómo las redes sociales promueven cánones de belleza poco realistas. En este contexto, se muestran ejemplos de contenidos digitales sobre imágenes corporales editadas o manipuladas mediante plataformas de edición y el uso de filtros. Asimismo, se enfatiza la importancia de adoptar una actitud crítica frente al contenido que se visualiza, fomentando un uso más consciente, saludable y adaptativo de las plataformas digitales.

A modo de cierre, se propone compartir las conclusiones a las que han llegado mediante la participación en el Taller.

Segundo encuentro:

La segunda reunión se inicia realizando un repaso por los contenidos abordados durante el primer encuentro.

A continuación, se propone a los asistentes realizar una lista sobre los aspectos positivos de su cuerpo, y aquello que les permite hacer (por ejemplo, mis piernas me permiten ir a lugares que me gustan). Esta actividad, permite pensar en la funcionalidad del cuerpo, sin enfocarse en aspectos estéticos. Luego, se comparten las diferentes respuestas.

La próxima actividad, consiste en proporcionar estrategias que sirvan para el autocuidado, como practicar ejercicio físico, la alimentación equilibrada y el descanso adecuado. Luego, se invita a los participantes a pensar y mencionar qué beneficios conlleva cada una de las estrategias mencionadas, y posteriormente se expone a través de diapositivas aquella información, basada en diferentes reportes científicos.

En la tercera actividad, sobre compromiso individual, se incentiva a cada asistente a reflexionar y compartir alguna acción en particular que realizaría para mantener o lograr una relación positiva con su propio cuerpo.

Al finalizar la actividad, se menciona que muchas personas, para alcanzar los ideales de belleza que se promueven en los medios de comunicación, adoptan diferentes conductas que pueden ser perjudiciales para su salud e incluso poner en riesgo su vida, como realizar ejercicio físico excesivo, restricción extrema de alimentos, contar calorías excesivamente, purgarse, controlar el peso, etc. (Lacarbonaro Cisneros y Ramundi, 2023). Seguidamente, se realiza una brevemente exposición sobre los TCA, destacando sus implicancias y su relación con los factores socioculturales.

A modo de cierre, se agradece a los participantes por asistir al espacio del Taller.

Recursos:

Los recursos indispensables para realizar los encuentros son: Videoprojector, computadora, material audiovisual. Previo al Taller, se le solicitará a cada participante que lleve elementos para anotar sus reflexiones durante las actividades.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Editorial Médica Panamericana. DSM-V.pdf
- Arija-Val, V., Santi Cano, M., Novalbos Ruiz, J., Canals, J. y Rodríguez Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 8-15. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04173>
- Ayllón Martín, B. (2021). La ortorexia nerviosa ¿Otro nuevo trastorno? *Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 11(2), 1-16. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/La_ortorexia_nerviosa._Otro_nuevo_trastorno_B.Ayllon.pdf
- Baladia, E. (2016). Percepción de la imagen corporal como factor predisponente, precipitante y perpetuante en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 161-163. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.303>
- Bazataqui Flórez, S. (2022). Adaptación curricular ante un caso de anorexia nerviosa en clase de educación física. [Tesis de tipo de grado, Universidad Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/118319>
- Barquero Schmäing, C. (2023). El uso de redes sociales y el desarrollo de sintomatología TCA en mujeres jóvenes. [Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas] <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/78402/1/TFM%20Barquero%20Schmaing%2C%20Claudia%20.docx>
- Behar A. R.. (2011). Expresión emocional en los trastornos de la conducta alimentaria: alexitimia y asertividad. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49(4), 338-346. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272011000400005>

- Bermúdez Durán, L. V., Chacón Segura, M. A., y Rojas Sancho, D. M. (2021). Actualización en trastornos de conducta alimentaria: Anorexia y bulimia nerviosa. *Revista Médica Sinergia* 6(8) <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2021/rms218a.pdf>
- Bleger, J. (1985). *La entrevista psicológica*. Paidós. <https://dpp2016blog.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/bleger-la-entrevista-psicolc3b3gica.pdf>
- Castañeda Quirama, L. T., Arrubla Jiménez, L. J., y Sierra Ríos, E. T. (2022). Modelo Estético Corporal y Adicción a la Red social Instagram Como Factores Asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria en Adolescentes Colombianas. [Tesis de grado, Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano] <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6907/Trabajo%20de%20grado%20instagram%20y%20TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Copado Estrada, A. I. (2021). Métodos para lograr la hipertrofia muscular en adultos de 50 a 60 años de edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (Especial 1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2576>
- Díaz, N. A. (2023). Análisis de las variables clínicas de los pacientes diagnosticados con un Trastorno de la Conducta Alimentaria y los alcances del abordaje multidisciplinario en dispositivos sanitarios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. [Tesis de grado, Universidad de Flores] <https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/ed6cb808-58af-4d44-8e0e-c6270d46f541/content>
- Domínguez Quispe, D. D. y Yáñez Tafur, K. M. (2021). Prevalencia de riesgo de los Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte] <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32723/Dominguez%20Quispe%20c%20Dayna%20Danitza%20->

[%20Ya%20c3%b1ez%20Tafur%20c%20Kelly%20Mirella.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Fernández Sánchez, L. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal en el desarrollo del TCA y el uso de Instagram. [Tesis de grado, Universidad Europea Madrid]
<https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1342/laurafernandezo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Flotta, E. (2023). Grado de satisfacción de la imagen corporal, estado nutricional y patrones de consumo de ingesta alimentaria de mujeres adultas que asisten al gimnasio [Tesis de grado, Universidad FASTA].
http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1916/1/FLOTTA%2C%20E%20stafan%C3%ADa_NU_2023.pdf

Gaete P., Verónica y López C., Carolina. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 784-793.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784

García Palacios, A. (2014). El trastorno por atracón en el DSM-5. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 110, 70-74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803021.pdf>

Girón Ramirez, J. J. y Pari Mendoza, J. J. (2021). Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la Dismorfia Muscular en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9217/4/IV_FCS_502_T%20E_Giron_Pari_2021.pdf

Guerrero Puerto, J. L. (2023). Culto al cuerpo en redes sociales y trastorno de Dismorfia Muscular [Tesis de grado, Universidad de Sevilla].
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/151827/PER_GUERREROPUERTO_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lacarbonaro Cisneros, L., y Ramundi, A. R. (2023). Dietas de moda y trastornos de la conducta alimentaria. [Tesis de grado, Universidad FASTA]
<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1912/1/LACARBONARO%2c%20L.%20-%20RAMUNDI%2c%20R.%20NU%202023.pdf>
- Losada, A. V., Stamatiou, S. y Potes, M. V. (2022). Empleo de redes sociales e internalización del ideal de delgadez en mujeres adolescentes. *Psicoespacios*, 16(28), 01-24. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15044/1/empleo-redes-sociales-internalizaci%3b3n.pdf>
- Martínez Echagüe, M.I. (2015). Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://cdsa.aacademica.org/000-061/959.pdf>
- Marmo, J. (2011). Factores de riesgo en los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psicología*, 12(2), 165-182.
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014_2/165_Julieta_Marmo.pdf
- Miranda, V. (2023). Distorsiones cognitivas asociadas a trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de 18 a 25 años residentes en San Miguel, Buenos Aires [Tesis de grado, Universidad de Flores] <https://hdl.handle.net/20.500.14340/906>
- Moreno Sotelo, S. y Perea Acevedo, S. (2012). La imagen corporal como motivación para la práctica de ejercicio físico y factor de riesgo para la salud de usuarios en gimnasios. [Tesis de tipo de grado, Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación]
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4092/2012sebastianmoreno.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muñoz López, A. M. (2014). La Imagen Corporal en la sociedad del siglo XXI. [Tesis de tipo de grado, Universidad Internacional de Catalunya].

https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/868/TFG_Ana%20Mar%c3%ada%20Mu%c3%bloz%20L%c3%bpez_2014.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Ojeda Martín, Á., López Morales, M., Jáuregui Lobera, I., y Herrero Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307 <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322>

Piñeros Ortíz, S., Molano Caro, J., y López de Mesa, C. (2010). Factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes escolarizados en Cundinamarca (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(2), 235-249.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v39n2/v39n2a07.pdf>

Ramírez Osorio, S. (2023). Impacto de las dietas influenciadas por redes sociales sin acompañamiento del nutricionista/dietista. [Tesis de grado, Universidad Libre]

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27918/02%20IMPACTO%20DE%20LAS%20DIETAS%20INFLUENCIADAS%20POR%20REDES%20SOCIALES.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Restrepo, Jorge E., y Castañeda Quirama, T., (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 162-

169..<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>

Rodríguez Molina, J. M. (2007). Vigorexia: Adicción, obsesión o dismorfia; Un intento de aproximación. *Salud y Drogas*, 7(2), 289-308.

<https://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>

Romero Mesa, J., Peláez Fernández, M. Á., y Extremera, N. (2022). Inteligencia emocional y síntomas de trastornos alimentarios en adultos españoles: Evidencias sobre el rol

mediador de las estrategias de regulación cognitivo emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-18.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8464528.pdf>

Sabater Ruiz, M. I. (2018). Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión de la literatura. [Tesis de grado, Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat]

<https://eugdspace.eug.es/bitstream/handle/20.500.13002/508/Influencia%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20los%20trastornos%20de%20la%20conducta%20alimentaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Smith, J. (2023). How to stay motivated during workouts. Fitness and Health Blog.

<https://www.fitnessandhealthblog.com/stay-motivated-during-workouts>

Usubiaga San Martín, A. (2023). Detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia. [Tesis de grado] <https://academica->

[e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/45441/Usubiaga%20San%20Martin%2c%20Ain%20ho.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/45441/Usubiaga%20San%20Martin%2c%20Ain%20ho.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vaquero Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J., y López Miñarro, P. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004

Zabalza Esquíroz, M. (2019). Propuesta de actuación desde la educación física ante un caso de anorexia nerviosa. [Tesis de grado, Universidad Zaragoza]

<https://zaguan.unizar.es/record/84839/files/TAZ-TFM-2019-378.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que Alarcón Villafañe, Naiara, estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología, está elaborando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer la relación entre las redes sociales, la exposición a imágenes corporales ideales, la promoción de hábitos alimenticios y los Trastornos de la Conducta Alimentaria en usuarios del gimnasio.

Mi participación en la investigación consiste en responder con honestidad una serie de preguntas que se me realizarán a continuación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del estudio sin consecuencias.

Se me ha mencionado que mis respuestas u opiniones serán confidenciales, y solo serán accesibles para quien lleva a cabo la investigación, garantizando mi privacidad. Asimismo, los resultados no estarán vinculados a la información personal que se coloca al pie del presente consentimiento. Por otra parte, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas, preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar o al la responsable del estudio.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma de la estudiante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

Anexo 2: ENTREVISTA

1. ¿Qué edad tenés?
2. ¿Cuál es tu género?
3. ¿Cuál es el nivel más alto de educación que completaste?
4. ¿Cuál es tu ocupación actual?
5. ¿Hace cuánto tiempo asistís al gimnasio?
6. ¿Qué te motiva a asistir al gimnasio? ¿Con qué frecuencia asistís?
7. ¿Qué tipo de entrenamiento realizas?
8. ¿Qué redes sociales utilizas?
9. ¿Cuánto tiempo crees que le dedicas diariamente a las redes sociales?
10. ¿Qué tipo de contenido vinculado al mundo del *fitness* o imágenes corporales visualizas en tus redes sociales?
11. ¿Qué impacto crees que tienen las imágenes de cuerpos ideales en redes sociales sobre tu autoestima? ¿Y con tu relación con la comida?
12. ¿Qué tipo de información o consejos relacionados a las dietas o alimentación encuentras en tus redes sociales?
13. ¿Cómo crees que impacta esa información sobre alimentación en tus hábitos alimenticios?
14. ¿Qué opinas sobre la confiabilidad de la información sobre dietas que comparten los *Influencers*?
15. ¿Qué medidas tomas para evaluar si una dieta extraída de las redes sociales es adecuada para vos?
16. ¿Qué entendés por Trastornos de la Conducta Alimentaria?
17. ¿Qué importancia crees que tiene el diagnóstico temprano de TCA?

ANEXO 3: Categorías de análisis y respuestas.

Categorías	Respuestas
Imagen corporal	<p>Participante 1: “Yo creo que no impacta mucho en mí, o sea, justamente en mí (...). Sí me gustaría tener un cuerpo así, pero no me pongo mal porque no lo voy a tener. Es esfuerzo”.</p> <p>Participante 2: “Nulo. Yo creo que cada uno dependiendo de lo que piense puede tomarlo como quiera, ya sea como un ejemplo o como una falta de autoestima, digamos, yo trato de sacar lo mejor siempre y creo que, por ahí, ver a esas personas te motiva a que el día de mañana puedas llegar a estar mejor o igual que esto.”</p> <p>Participante 3: “Me gusta ver los cuerpos bien definidos, con mucha musculatura. Yo calculo que me dan ganas de tener ese cuerpo, o sea, me gustaría tenerlo en algún momento, pero tampoco es que estoy trabajando para llegar a tenerlo”.</p> <p>Participante 4: “Nada. ¿Cómo me puede afectar a mí? Me motiva a llegar a tener ese físico. Y sobre la relación con la comida nada. Ahora estoy por arrancar con un nutricionista y no, no me afecta en nada, por ejemplo, no dejé de comer nada. Yo no me preocupo en comer demás, no me preocupo en dejar las grasas porque yo determino mi trabajo en el gimnasio”.</p> <p>Participante 5: “No me influye”</p> <p>Participante 6: “Yo siempre lo digo, cuando era más chico arranqué por</p>

estética, hoy es por salud”; “Hoy en día te digo que cero, tal vez cuando era más chico sí. Uno se refleja y quiere decir, ¡uy!, qué lindo ser así.

Hoy no, hoy ya pasó un segundo plano”.

Participante 7: “Porque a veces siento que como demás y gracias al modelo de cuerpo que uno ve generalmente, como que se compara todo el tiempo, entonces digo, no, quizás estoy comiendo mucho porque no sé, no voy a llegar nunca a un cuerpo ideal, viste”; “Mucho, mucho, mucho. Una vez en mi vida cerré *Instagram* por unos meses porque era tan grande el impacto que tenían los cuerpos en mi vida y los estereotipos que me hacía sentir muy mal (...) no voy a llegar nunca a un cuerpo ideal, viste (...)”.

Participante 8: “Eh... y creo que te genera todo el tiempo como... no sé, capaz frustración, de que sentís que entrenas todo el tiempo y demás y nunca alcanzas ese cuerpo. Con relación a la comida, en mi caso personal, a veces me motiva a tener una alimentación más saludable”.

Participante 9: “Emm... No, yo con respecto a eso no me afecta. Si bien estoy trabajando para bajar de peso, también voy al gimnasio porque me gusta y porque quiero sentirme mejor conmigo misma, y yo sé que cada cuerpo, que todos, somos diferentes y va a afectar de manera distinta a cada uno, así que no, no me influye. Por ahí me pasa que salgo a comer y por ahí después me siento re culpable por haber ido a comer una hamburguesa, capaz que subí una foto y después la ve mi profe (...)”

Participante 10: “Y realmente es depende del día, básicamente, y

depende del momento que esté transitando. Hay días que en los que no me siento tan conforme con mi cuerpo y por ahí el impacto quizás es mayor o uno como que trata de alcanzar esas imágenes que tienden a aparecer en las redes sociales y nada, hay días en los que me es un poco indiferente el tema de esas imágenes, pero nunca me afectan de manera negativa por así decirlo (...).

Participante 11: “A veces me comparo y miro los cuerpos de esas mujeres y digo, ojalá yo pudiera tener ese abdomen, o esos brazos. Y antes estaba mejor, y ahora empecé como a comer mucho, por ahí, como que me da ansiedad y como demasiado, más de lo que mi cuerpo me pide”.

Participante 12: “Las imágenes de cuerpos ideales pueden afectar mi autoestima, creo, si empiezo a compararme y siento que no alcanzo esos estándares, creo que a veces eso puede generar mucha presión”.

**Trastornos de
la Conducta
Alimentaria**

Participante 1: “Entiendo que es cuando vos tenés problemas al comer y como que es, como que vos te mirás al espejo y sentís que estás más gordo y querés estar más delgado, entonces no comes, tenés problemas al comer o hay veces creo que comes, y lo que comes lo vomitas. Bah, yo lo entiendo por ese lado, no sé si estará bien o mal pero lo entiendo por ese lado.”

Participante 2: “No sabría cómo explicarlo, pero si tuviera que tirar una idea, diría que está vinculado a acomplejarse con el cuerpo. No sé si es correcto.”

Participante 3: “Tendría que hacer memoria, algo vi... son como problemas con la comida”.

Participante 4: “Son situaciones que te afectan al comer. Como las personas que dejan de comer... no me acuerdo el nombre. Ah, y las personas con “Bulemia”.

Participante 5: “Es como la Dismorfia Muscular”.

Participante 6: “Sería problemas como para comer o algo así. No sé”.

Participante 7: “Creo que es un impedimento hacia el hábito o la acción de comer normalmente, como que hay ciertos límites a la hora de comer, y eso lo ponemos nosotros (...), por lo que se impone socialmente, por lo que vemos en las redes, porque hay mucha comparación en los cuerpos. Como que los trastornos de la conducta nacen por eso, creo, o son también por emociones (...). Entiendo que un trastorno de la conducta alimentaria tiene sus orígenes en lo que la sociedad replica, digamos. Porque, quizás hay lugares donde no existen o sí existen, o son de otra manera (...) Los Hawaianos no sé si tienen, o sí, quizás sí tienen trastornos de la conducta alimentaria (...)”.

Participante 8: “Podría decir que son alteraciones en la forma que uno consume los alimentos en mayor o menor medida, digamos, bien vinculados con la percepción de la imagen corporal”.

Participante 9: “Conozco alguno, pero no sé en general, por ejemplo, anorexia, bulimia”.

Participante 10: “Desconozco el significado, el concepto, pero me hace pensar que es como un desequilibrio que tiene la persona que tiene un trastorno de la conducta alimentaria con respecto a la comida, siento que hay personas que tienen como una percepción negativa sobre los alimentos o como que constantemente están pensando si se alimentan con equis cosa si va a tener un impacto negativo en su imagen corporal, si va a cambiar, si van a engordar, si es saludable o no es saludable, a veces muchas veces lo hacen desde la desinformación o con conceptos erróneos”.

Participante 11: “Los que tienen problemas alimenticios, ya sea comer mucho o comer menos. ¿Anorexia?”.

Participante 12: “Son problemas de salud mental, que van a afectar la relación de una persona con la comida, con su cuerpo, con su entorno, su imagen corporal. Incluyen, creo, conductas extremas, poco saludables, como restricciones severas, atracones. Esto impacta en la salud física y emocional, y tengo entendido que están influenciados por factores psicológicos, sociales, culturales”

<p>Factores protectores y factores de riesgo</p>	<p>Factores protectores</p>	<p>Participante 5: “No lo tomaría como confiable yo de mi parte. Porque se contradicen entre ellos y es como que para tener más <i>views</i> van recomendando cosas que por ahí nada que ver (...); “Yo, por mi parte, recurro al nutricionista. No me dejo guiar por videos o recomendaciones”.</p>
---	------------------------------------	--

Participante 6: “Yo te soy sincero, no utilizo absolutamente nada de las redes, de hecho detesto eso. Si me guié con algo fue cuando fui a un nutricionista, pero no me gusta guiarme por ningún nutricionista entre comillas de las redes sociales, porque todos somos diferentes”.

Participante 7: “Creo que tienen baja confiabilidad porque no están diseñadas de acuerdo a cada persona, no saben su historial, no saben su peso, no saben si tienen alergias o no, si pueden consumir tantas grasas o no, o sea, no está diseñado cada cuerpo. Son dietas en general que uno ve si le sirven o no, pero no están seguidas por un profesional o no está siendo monitoreado tu cuerpo, no es adecuado para el cuerpo de cada uno, creo y por eso fallan”.

Participante 8: “(...). Los *Influencers* no se fijan en *papers* médicos o demás directamente recomiendan y repiten el contenido que ven y bueno y muchas veces no es de una fuente confiable”.

Participante 10: “La verdad que la información, en mis hábitos alimenticios, la información que veo en las redes sociales, no varía, no, no me afecta en, no tiene un impacto en mí porque bueno, tengo una nutricionista, asisto a una nutricionista y ella me enseñó a generar un balance en cuanto a los alimentos y que necesita mi mi

	<p>cuerpo. Entonces no, no me baso en lo que consumo en las redes sociales”.</p> <p>Participante 11: “No estoy de acuerdo porque hay cosas que, yo, no todos los cuerpos son iguales, no todos los cuerpos tienen que comer las mismas cosas y bueno, eso”.</p> <p>Participante 12: “Trato de enfocarme en consejos que promueven el equilibrio y el bienestar, en lugar de seguir esas tendencias más restrictivas, como las dietas Keto, o del ayuno de 18 hs, pero sí es real que en un punto es difícil no caer en la comparación o tener expectativas poco realistas”</p>
<p>Factores de riesgo</p>	<p>Participante 2: “Uff, bastante, sí, bastante. Como cinco horas o seis, es bastante”.</p> <p>Participante 4: “Creo que es confiable, porque se informaron (...).”</p> <p>Participante 7: “Mucho, mucho, mucho. Una vez en mi vida cerré <i>Instagram</i> por unos meses porque era tan grande el impacto que tenían los cuerpos en mi vida y los estereotipos que me hacía sentir muy mal. Y con la comida puede tener impacto, sí. Es más, lo tiene”.</p> <p>Participante 8: “Creo que te genera todo el tiempo... no sé, capaz frustración, de que sentís que entrenas todo el</p>

	<p>tiempo y demás y nunca alcanzas ese cuerpo”.</p> <p>Participante 9: “No, un montón, siento yo que muchísimo le dedico. Todo el día con el teléfono (...)”.</p> <p>Participante 10: “Hay días en los que no me siento tan conforme con mi cuerpo (...)”; “Y... diariamente le dedico varias horas, la verdad, a las redes sociales”</p> <p>Participante 11: “A veces me comparo y miro los cuerpos de esas mujeres y digo, ojalá yo pudiera tener ese abdomen o esos brazos”.</p> <p>Participante 12: “Las imágenes de cuerpos ideales pueden afectar mi autoestima (...) puede generar mucha presión”.</p>
<p>Importancia del diagnóstico temprano</p>	<p>Participante 1: “Yo creo que es muy importante. Tengo amigas que han tenido de esos trastornos y que les cuesta llevarlos aún de grandes, por eso creo que es muy importante saber cuándo una persona tiene problemas al comer (...)”</p> <p>Participante 2: “Yo creo que es muy necesario. Por lo general la persona lo descubre cuando ya está muy avanzado, pero si se descubre a tiempo es perfecto.”</p> <p>Participante 3: “Es compleja la pregunta, pero tiene que haber un acompañamiento en todos los sentidos. Es muy importante que lo hagan desde una temprana edad.”</p> <p>Participante 4: “(...) Diagnosticarlo temprano te puede evitar todo tipo</p>

de problemas a futuro, con dejar de comer o comer demás. No sé si está como TCA la obesidad. Hoy en día se ve mucho la obesidad desde niños, por no salir a hacer actividad física, por no alimentarte bien, o porque persuaden a los padres para comprarles cosas. Todo niño debería tener ese diagnóstico.”

Participante 5: “Es importante, muy importante. Si no lo sabes llevar te puede causar problemas”.

Participante 6: “Súper importante. Creo que no están buenos los extremos de nada y estar así debe ser terriblemente horrible. Hay gente que opina del cuerpo y eso es detestable (...)”.

Participante 7: “Creo que tiene una gran importancia diagnosticarlo antes porque mientras antes lo diagnostiques antes también lo vas a erradicar o poder tratar antes de que se vaya por cualquier lado, porque puede ser difícil (...). Mucho más en los infantes y adolescentes (...)”.

Participante 8: “Considero que es importante porque muchas veces pueden llevar a un deterioro en la salud que es irreversible. Entonces su detección temprana podría evitar mayores riesgos. A veces la población de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria son más que nada jóvenes y mujeres, me parece entonces, que estaría bueno, que si la detección fuera temprana fuera más focalizada, digamos al grupo de riesgo”.

Participante 9: “Y para mí sí es re importante porque por ejemplo, mi sobrina que es chiquitita la llevaron al médico hace poco y le

descubrieron que tenía el colesterol, creo, alto entonces sí o sí lo mandaron a hacer dieta y ya desde chiquita como que tiene que controlar los hábitos alimenticios digamos (...). Entonces es re importante para mí tener en cuenta eso. Por ahí a mí me dan atracones, pero jamás lo relacioné, igual yo iba al psicólogo y también hablé y jamás lo relacionamos junto con mi psicóloga a un trastorno de conducta alimenticia, así que no sé cómo será pasar por algo (...)

Participante 10: “Creo que es importante la el diagnóstico, la detección temprana de un trastorno de la conducta alimentaria para poder brindarle las herramientas necesarias a la persona y que ésta pueda encontrar un equilibrio o una manera saludable de alimentarse y que no sea necesario llegar al punto de que la salud esté en riesgo, como para que esta persona pueda recibir atención o recibir estas herramientas para la educación de la salud porque no deja de ser salud”.

Participante 11: “Yo creo que sí, es importante. Si vos conoces a una persona te das cuenta si está comiendo mucho o poco, el cuerpo de la persona va cambiando. Te ayuda a entender que lo que estás haciendo está mal, y te da herramientas para poder solucionar el problema, o la enfermedad”.

Participante 12: “Creo que es fundamental porque permite abordar este problema antes de que se vuelva más fuerte, de que se arraigue y afecte gravemente la salud física y mental. Al identificarlo a tiempo, se pueden implementar intervenciones más efectivas. También ayudan al entorno de la persona, para que ellos puedan entender el problema y para que el

	<p>mismo entorno no tenga conductas contraproducentes para la persona que está sufriendo el trastorno”.</p>
<p>“Usuarios de gimnasios y entrenamiento</p>	<p>Participante 1: “Hace 3 años más o menos”; “Me ayuda a despejarme, además es sano ir, entonces me gusta. El ambiente del gimnasio es muy lindo. Voy tres veces en la semana”; “Hago funcional y máquinas, entrenamiento de fuerza.”</p> <p>Participante 2: “Hace 4 años, desde el 2020”; “Busco salud mental y salud física, ya lo veo más como una forma de desestresarme. Voy cinco veces a la semana cuando puedo, sino cuatro”; “Hipertrofia y fuerza, entrenamiento de musculación”.</p> <p>Participante 3: “Un año y dos meses más o menos”; “Voy porque soy muy competitivo, calculo que es por ese lado. Antes era competitivo con Vóley, y ahora lo estoy haciendo para mantenerme y sigo entrenando en un nivel de competencia. Quiero mantener el estado físico, y no perderlo. Voy tres veces a la semana”; “Ejercicios de fuerza, cargo pesado, no busco otra variante.”</p> <p>Participante 4: “Un año y siete meses aproximadamente”; “Yo veo al gimnasio como una disciplina. La motivación depende del día. Si tengo que ir desmotivado voy, pero es una disciplina. Voy cinco días”; “Hipertrofia. Igual lo determino yo. Puedo trabajar sin hipertrofiar el músculo”.</p> <p>Participante 5: “2 años”; “Voy por hobby y para mantenerme activo. Voy cinco veces por semana. Antes iba toda la semana pero empecé a</p>

trabajar”; “Musculación, ahora estoy haciendo volumen y estoy por entrar en definición”.

Participante 6: “Once años. Dejé una vez, como máximo por seis meses”; “Voy tres veces a la semana”; “Estaba haciendo fuerza que es lo que más me gusta pero hoy estoy con aeróbico”.

Participante 7: “Hace cinco meses”; “Qué difícil porque en este momento no me siento motivada, pero lo que me motiva es sentirme más saludable sinceramente me siento mejor (...). Todo lo que tenga que ver con la salud, eso me motiva más que lo estético porque con lo estético ya convivo hace tiempo. Voy tres veces a la semana”; “De fuerza. Hago movimiento articular, hago fuerza, hago cardio y no hago muchos ejercicios en conjunto, eso no. Fuerza y cardio sería”.

Participante 8: “Desde marzo de este año. Antes igual iba, pero bueno, en vacaciones no fui”; “El deseo de estar bien físicamente tener un buen estado físico. Voy martes y jueves”; “Creo que es más cardio que otra cosa, hay pesas y demás”.

Participante 9: “Desde febrero (...)”; “Del año pasado que estoy como tratando de incorporar hábitos saludables a mi vida, por ejemplo, yo fumaba, no era una fumador que fumaba siempre, pero fumaba cigarrillo y el año pasado en julio me fui de viaje y justo en el viaje que iba decía que no se podía fumar en el complejo. Entonces yo dije, bueno, no me llevo cigarrillo y estuve dos semanas de viaje y en esas dos semanas no fumé. Entonces dije, ya fue, si puedo aguantar dos semanas, puedo estar

sin fumar, así que no me compré nunca más y como yo había empezado el gimnasio eso como que me re motivó a seguir (...). Otra que no salgo tanto como antes. Antes salía más y bueno, como dije voy a adquirir hábitos más saludables, quiero ir al gimnasio porque me va a ayudar un montón y bueno, una de los principales motivos es ese y otra que te desconectas (...); “Voy tres veces a la semana”.

Participante 10: “Hace siete meses que asisto”; “En un principio lo empecé a hacer por salud, no asistía tanto, quizás de tres veces por semana que iba al principio iba dos y ahora la motivación que encuentro es que me hace bien, me ayuda a desconectar lo tomo como mi tiempo libre y ahora asisto seis veces por semana”; “Tres días hago circuitos que consiste en cardio y trabajar con peso, pero peso moderado y los otros tres días hago, eh... pesas, máquinas, que es el entrenamiento un poquito más exigido, pero que no lleva tanto cardio”.

Participante 11: “Un año y siete meses”; “Ver los cambios de mi cuerpo, la gente que me rodea, y eso. Tres veces a la semana”; “Glúteos, piernas, brazos. Fuerza”.

Participante 12: “Asisto tres veces por semana, a veces dos. Me hace sentir más fuerte y saludable tanto para mis actividades cotidianas como para mi trabajo”; “Principalmente musculación”.

Redes sociales

Participante 1: “Uso *instagram* y *Twitter* y el *Twitter* de *Instagram*, que se llama *Instagram Threads* creo. Esas tres uso nomás.”; “Varía, depende mi día. Si tengo un día muy ocupado muy de vez en cuando

miro las redes, alrededor de dos horitas o tres, y si no estoy haciendo nada, más de tres.”; “Sigo muchos *Influencers* de moda, maquillaje y belleza, así que generalmente veo mucho de eso. De *fitness* no veo mucho.”; “Encuentro recetas de verduras, comidas más sanas, reemplazando lo frito por algo sano.”

Participante 2: “*Twitter, Instagram, Tik Tok, Whatsapp, Facebook*, todas, las que más se usan digamos”; “Veo rutinas de adaptación físico, *posing* estético de culturistas, de ayudantes pedagógicos también... veo bastante lo que es estrategias para para desempeñarme mejor en lo que hago. Veo también creadores de contenido que llevan bastante tiempo en el gimnasio y muestran sus resultados, también hacen colaboraciones con personas que están en su misma situación”.

Participante 3: “*Whatsapp, Instagram*, pero la uso una o dos veces y ya me aburre. Así que lo dejo ahí nomás. Le doy muy poca continuidad, no soy muy fan de las redes sociales”; “Entre cinco a seis horas, pero para *viciar*”; “Gente entrenando, o gente explicando ejercicios. Me saltan muchos videos de eso”; “Me salen comidas variadas o consejos sobre cómo cocinar el pollo, por ejemplo, pero nada más. Sinceramente no le doy importancia”.

Participante 4: “Todas. *Whatsapp, Instagram, Twitter, Tik Tok, SnapChat y Spotify*”; “¿Horas? De dos a tres horas”; “Videos de rutinas, cosas del gimnasio. Capaz hago algo mal y ese video de Instagram me ayuda a mejorar la técnica”; “Me saltan videos de personas que te cronograman lo que tenés que comer desde las 7 de la mañana, hasta la

noche en donde tenés que cenar”.

Participante 5: “Ahora último uso un poco más *Tik Tok*, o *Instagram*, cuando me queda un tiempo libre”; “Una hora”; “Entrenamientos, rutinas. Debe ser un 60% de lo que me sale. Paseos recreativos, senderismo, bicicleta”.

Participante 6: “*Twitter* y *Tik Tok*”; “Antes de dormir la siesta y antes de ir a dormir, en la noche. Ponele que tres horas en el día”; “Algunos de fisicoculturistas históricos que me gustan a mí más que nada”.

Participante 7: “*Instagram*, *Facebook*, *Pinterest* y *Youtube* también”; “Te lo puede decir mi teléfono. Viste que te lo dice exacto. No sé yo cuántos días cuántas horas le dedicaré, quizás 10 horas, o ¿es mucho eso? (...). “Todo varía entre dos horas, tres horas”; “Veo muchos entrenadores que dan rutinas de gimnasio, entrenadores y entrenadoras. Eso es lo que más veo, más que gente posando o subiendo fotos de su cuerpo, relacionado al *fitness*. Tengo mi algoritmo que gira en torno a rutinas de entrenamiento. Y alimentación también, saludable (...).

Participante 8: “*Facebook* muy poco *Instagram* *Twitter* y *WhatsApp*”; “Entre todos no sé, dos horas, ponele. *Whatsapp* lo reviso todo el día, pero no sé cuánto sumará”; “Más que nada en *Instagram* creo que hay muchísimo contenido, pero generalmente es como de cuerpos ideales. O rutinas, por ahí. Hay mucho de fuerza también. No se ve tanto el entrenamiento aeróbico, sino más localizado, de rutinas pautadas como son más de gimnasio, de fuerza”; “No sé si es mi algoritmo de

Instagram o qué, pero todo el tiempo me sugiere cuentas de nutrición. Bueno, hay *influencers* que recomiendan suplementos, o más que nada recetas, full recetas de comida saludable (...)

Participante 10: “Uso *Instagram, Facebook, TikTok, bueno, Whatsapp*”; “Y... diariamente le dedico varias horas, la verdad, a las redes sociales”; “Encuentro como muchas personas recomendando dietas, recomendando ayunos intermitentes, lo que sí veo es que cada uno como que va aclarando que es de acuerdo al enfoque que le está dando cada persona, no, no es que lo recomiendan, sino que comparten los hábitos de cada persona”.

Participante 11: “*Instagram, Twitter, Whatsapp y Tik Tok.*”; “Y, 12 o 13 horas”; “Mujeres con cuadraditos marcados, por ejemplo, con más brazos, no tan flacos, las piernas gorditas”; “Sinceramente no me sale mucho de eso. Me salían contenidos de desayuno y cosas así, para el gimnasio”.

Participante 12: “*Instagram, Whatsapp, y muy de vez en cuando, Facebook*”; “Una hora, hora y media, seguramente”; “Suelo ver rutinas de ejercicios, consejos de nutrición, transformación física y mensajes de motivación también. Me atraen las imágenes que muestran progresos reales”

Hábitos alimenticios

Participante 1: “Sobre mi relación con la comida impacta bien”; “Me motiva a comer sano”.

Participante 2: “(...) Si sabes a quién tomarle consejos, podés sacarle un

buen provecho”

Participante 3: “La información la tomo dependiendo de quién la diga.

No de cualquier persona. Si lo dice un chico que entrena hace años trato de ir por ese camino”.

Participante 4: “Sobre la relación con la comida, nada”; “Creo que es confiable porque se informaron”.

Participante 5: “No me influye”; “No lo tomaría como confiable”.

Participante 6: “No confío en absoluto”.

Participante 7: “Y con la comida puede tener impacto, sí. Es más, lo tiene”; “Creo que tienen baja confiabilidad”.

Participante 8: “A veces me motiva a comer más sano”; “Me motiva a probar cosas más saludables”

Participante 10: “Voy comiendo de acuerdo a lo que mi cuerpo me pidan de acuerdo a lo que tenga ganas, etcétera”; “Las dietas que comparten los *Influencers* me parece que son como un arma de doble filo (...) a veces no no es lo recomendable, no es saludable”

Participante 12: “Creo que pueden motivarme a comer mejor, pero también pueden hacerme sentir culpable si no sigo una dieta estricta”; “Yo prefiero seguir fuentes que estén respaldadas y que promuevan más la educación sobre nutrición en lugar de estas fórmulas mágicas o las restricciones extremas”.