

Universidad de Iberoamérica (UNIBE)

Facultad de Psicología

"Influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate"

Anteproyecto de Trabajo Final de Graduación

Bajo la Modalidad de Tesis

Para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Sustentantes

Claudia Kruse González -20220710

Sofía Trigueros Briceño -20210091

San José, Costa Rica

16 Diciembre, 2025

Índice

Resumen.....	3
Justificación	3
Antecedentes	3
Marco teórico	4
Objetivos	4
Análisis de Resultados y Discusión	5
Tema.....	7
Justificación	10
Marco teórico	11
Alimentación.....	11
Conducta Alimentaria de Riesgo y los Trastornos de la Conducta Alimentaria	11
Anorexia Nerviosa	12
Bulimia Nerviosa	13
Perfeccionismo.....	14
Imagen corporal	15
Contexto deportivo.....	15
Tipos de deporte.....	16
Otros factores de riesgo	17
Consecuencias del perfeccionismo desadaptativo en el atleta	19
Estrategia de prevención e intervención	19
Método	21
Participantes.....	21
Criterios de inclusión	22
Criterios de exclusión	22
Método de muestreo.....	23
Procedimiento	24
Ética	25

Entrevista	25
Análisis de Resultados	27
Antecedentes	27
Disciplina	28
Perfeccionismo.....	29
Conductas de Riesgo.....	30
Satisfacción corporal.....	30
Género.....	31
Momentos críticos.....	32
Actualidad	33
Conclusión	34
Limitaciones.....	36
Recomendaciones	36
Figura #1. Consentimiento Informado.	37
Figura #2. Entrevista.....	39
Referencias.....	41

Resumen

“Influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate”

Justificación

La presente investigación busca explorar cómo el perfeccionismo y la imagen corporal pueden influir en la aparición de conductas alimentarias de riesgo en el contexto deportivo; esto debido a que los atletas tienden a valorar el alto rendimiento, el control físico y la disciplina extrema como medio para cumplir con las exigencias, lo que puede desencadenar consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico. Dado a que se han normalizado ciertas prácticas para cumplir las altas exigencias, las presiones socioculturales y los estándares estrictos, pasando desapercibida la posición de vulnerabilidad que viven los atletas respecto a su salud. Por consiguiente, es fundamental profundizar en los factores que influyen en la problemática con el fin de sentar las bases para el diseño de estrategias preventivas e intervenciones psicoeducativas que promuevan entornos de práctica más saludables.

Antecedentes

El estudio «Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria», realizado por González (2024), concluye, a partir de una revisión sistemática de la literatura, que el perfeccionismo, tanto en sus formas adaptativas como desadaptativas, se encuentra positivamente correlacionado con la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en los deportes estéticos. Este vínculo implica no solo la autoimposición de estándares elevados, sino también la presión social y la autocrítica.

Por su parte, Villamediana y Baile (2021), en la investigación «Factores de riesgo en los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento», proponen como hipótesis que el deporte de alto rendimiento presenta factores de riesgo intrínsecos a su propia cultura, los cuales incrementan la probabilidad de desarrollar un TCA. Como resultado, determinan que, entre los factores que aumentan dicho riesgo, destacan aquellos relacionados con la presión social ejercida por compañeros, entrenadores o el público. Entre los principales desencadenantes se encuentran el inicio de una dieta, la aparición de lesiones y los periodos prolongados de competición. Asimismo, como factores mantenedores del problema se señalan la negación del trastorno, la percepción de efectos positivos en el rendimiento, el refuerzo social, la sensación de ligereza y el aumento de la sensación de control.

Marco teórico

Conducta Alimentaria de Riesgo y los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) pueden ser confundidos ya que ambos presentan comportamientos similares como atracones, vómito inducido, conductas compensatorias, dietas restrictivas, etc. Sin embargo, la diferencia radica en la frecuencia e intensidad dado que las CAR poseen una frecuencia e intensidad menor y no cumple con los criterios diagnósticos de los TCA. Cabe mencionar que las CAR son un predictor esencial para el desarrollo de los TCA y para prevenirlo es necesario identificarlo en una etapa primaria (Ortiz y Bonilla., 2022).

Perfeccionismo

De acuerdo con Padilla-Pascacio et al (2025), el perfeccionismo es un rasgo multidimensional de la personalidad que establece elevados estándares personales y autoevaluaciones considerablemente críticas. Las personas perfeccionistas se caracterizan por establecer metas y objetivos extremadamente elevados, valorar en exceso el orden y la organización, juzgar de manera inadecuada sus logros y, experimentar incertidumbre acerca de su rendimiento.

Imagen corporal

Según Vázquez-Valencia (2024), aunque la imagen corporal es una percepción personal que puede variar según cada individuo, hay ciertos factores que influyen fuertemente en cómo se construye. Entre ellos, se destacan la inteligencia emocional y la participación en actividades físicas o deportivas, ya que ambos tienen un impacto importante en la manera en que una persona se ve a sí misma.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en la manifestación de conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate

Objetivos Específicos

- Examinar la influencia del género en la manifestación de conductas alimentarias de riesgo dentro de la población deportiva.

- Comparar las conductas alimentarias de riesgo entre deportistas de disciplinas estéticas y de combate.
- Explorar la relación entre factores individuales, sociales y ambientales y las conductas alimentarias de riesgo en deportistas.

Metodología

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio-descriptivo, cuyo objetivo es comprender en profundidad cómo se manifiestan y se relacionan el perfeccionismo y la imagen corporal con las conductas alimentarias de riesgo en la población deportiva. A través de historias de vida, se accederá a las percepciones, experiencias y significados que los propios deportistas atribuyen a estas variables dentro de su contexto deportivo y personal, permitiendo reconstruir sus trayectorias y comprender los factores que influyen en dichas conductas.

Análisis de Resultados y Discusión

Los resultados evidencian que la imagen corporal comienza a construirse en la niñez y se ve influida por el entorno familiar. En los deportes de combate se reporta una relación inicial positiva con la alimentación, mientras que en las disciplinas estéticas se observan presiones corporales tempranas.

Por otra parte, la disciplina constituye un eje central en ambos grupos: en los deportes de combate se asocia con la constancia y el desarrollo técnico, mientras que en las disciplinas estéticas se vincula con un mayor rigor y niveles elevados de autoexigencia. El rol del entrenador refuerza expectativas que pueden generar presión y ansiedad. Asimismo, el perfeccionismo en los deportes de combate se orienta principalmente al rendimiento, mientras que en las disciplinas estéticas se dirige al cumplimiento de estándares corporales difíciles de alcanzar.

Además, las conductas alimentarias de riesgo difieren según la disciplina: en los deportes de combate surgen principalmente a partir de los procesos de corte de peso, mientras que en las disciplinas estéticas se relacionan con la presión sobre la apariencia física, lo que favorece prácticas restrictivas. Esto se refleja en una concepción más funcional del cuerpo en los deportes de combate y en mayores niveles de insatisfacción corporal en las disciplinas estéticas. Factores como el uso de uniformes, las evaluaciones físicas y las expectativas sociales inciden de manera significativa en estas percepciones.

El género también condiciona la experiencia deportiva: las mujeres en deportes de combate reportaron situaciones de trato desigual, mientras que en las disciplinas estéticas la presión corporal recae principalmente sobre ellas. A su vez, ambos grupos atravesaron momentos de crisis asociados a la presión, el perfeccionismo, las lesiones o experiencias humillantes; en los deportes de combate, estas crisis se vinculan mayormente al peso corporal, y en las disciplinas estéticas, a la imagen corporal. Estas situaciones impactaron de manera significativa en el bienestar emocional de los deportistas. Finalmente, es importante señalar que, en la actualidad, la mayoría de las personas entrevistadas ha logrado establecer una relación más equilibrada con su cuerpo y la alimentación, aunque persisten algunas inseguridades.

Tema

"Influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate"

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en la manifestación de conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate.

Objetivos Específicos

- Examinar la influencia del género en la manifestación de conductas alimentarias de riesgo dentro de la población deportiva.
- Comparar las conductas alimentarias de riesgo entre deportistas de disciplinas estéticas y de combate.
- Explorar la relación entre factores individuales, sociales y ambientales y las conductas alimentarias de riesgo en deportistas.

Antecedentes

El estudio «Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria», realizado por González (2024), concluye, a partir de una revisión sistemática de artículos, que el perfeccionismo, tanto en sus formas adaptativas como desadaptativas, se encuentra positivamente correlacionado con la prevalencia de los trastornos

de la conducta alimentaria (TCA) en los deportes estéticos. Esta relación implica no solo la autoimposición de estándares elevados, sino también la presión social y la autocrítica.

Por su parte, Villamediana y Baile (2021), en la investigación «Factores de riesgo en los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento», proponen como hipótesis que el deporte de alto rendimiento presenta factores de riesgo intrínsecos a su propia cultura, los cuales incrementan la probabilidad de desarrollar un TCA. Como resultado, determinan que, entre los factores que aumentan dicho riesgo, adquieren especial relevancia aquellos relacionados con la presión social ejercida por compañeros, entrenadores o el público. Entre los principales desencadenantes se encuentran el inicio de una dieta, la aparición de lesiones y los periodos prolongados de competición. Como factores mantenedores del problema se señalan la negación del trastorno, la percepción de efectos positivos en el rendimiento, el refuerzo social, la sensación de ligereza y el aumento de la sensación de control.

En tercer lugar, el trabajo de fin de grado «Deportes estéticos y TCA: una revisión sistemática», elaborado por García (2024), señala que la sociedad persigue un “cuerpo ideal”, lo que conduce a los deportistas a adoptar conductas inadecuadas de control del peso. Asimismo, destaca el papel de los entrenadores, quienes tienden a utilizar la báscula como método para evaluar el progreso deportivo. Finalmente, indica que el elevado perfeccionismo constituye un rasgo compartido tanto por las personas con TCA como por los deportistas con riesgo de desarrollarlos.

El artículo «Insatisfacción corporal y trastornos de conducta alimentaria en gimnastas: revisión sistemática», de Salas et al. (2022), expone que, en deportes de alto rendimiento como la gimnasia rítmica y artística, el peso corporal y un bajo porcentaje de grasa se asocian con el éxito deportivo. Esta exigencia genera una preocupación excesiva por la imagen corporal y altos niveles de perfeccionismo, lo que puede derivar en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Estas problemáticas son más frecuentes en las categorías superiores, donde la presión por el rendimiento y la apariencia física es mayor. Además, se relacionan con factores como la insatisfacción corporal, la presión externa, la distorsión de la imagen corporal y otras variables que contribuyen a su aparición.

Según lo expuesto por Forcén y Francés (2017) en el artículo «Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte: detección y prevención», los individuos que practican deporte presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en comparación con la población no deportista. Los autores advierten que el ámbito

deportivo puede constituir un entorno de riesgo debido a las exigencias persistentes vinculadas al mantenimiento de un bajo peso corporal como estándar de rendimiento. Asimismo, señalan que la prevalencia de TCA en deportistas supera la observada en la población general. Entre los factores asociados a esta problemática se destacan la presión social, los ideales estéticos centrados en la delgadez, la distorsión de la imagen corporal, la preocupación excesiva por el peso, la vulnerabilidad psicológica, los pensamientos obsesivos y las expectativas internas y externas, especialmente aquellas impuestas por los entrenadores.

Diversos estudios, como «Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas», de Pérez-Hernández et al. (2020), indican que los niveles de perfeccionismo total, así como los de perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, son similares entre las distintas disciplinas deportivas analizadas. No obstante, se observa que el perfeccionismo desadaptativo mantiene una relación positiva con indicadores de malestar psicológico, como la depresión, la ansiedad y el estrés. Es decir, a mayor presencia de este tipo de perfeccionismo, más elevados son los niveles de malestar emocional en los deportistas. Estos hallazgos permiten considerar al perfeccionismo desadaptativo como un posible factor de riesgo en el desarrollo de trastornos alimentarios, como la bulimia nerviosa, en contextos deportivos.

El artículo «Impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria», de Nieto-Chávez y Guevara-Villacís (2024), describe cómo la práctica excesiva de actividad física, especialmente cuando se encuentra influida por ideales estéticos poco realistas, puede tener un impacto significativo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Este fenómeno se observa con mayor frecuencia en deportes donde la apariencia física ocupa un lugar central, como la gimnasia, el patinaje o la danza, así como en personas que entrenan durante periodos prolongados en gimnasios. No obstante, ello no implica que únicamente quienes practican estas disciplinas se encuentren en riesgo, ya que cualquier deportista sometido a presión para mantener determinado tipo de cuerpo puede desarrollar un TCA.

Finalmente, según lo señalado por Magaña et al. (2025) en la investigación «Ortorexia nerviosa en jóvenes deportistas universitarios: un problema emergente en la conducta alimentaria», se ha identificado una alta prevalencia de conductas de riesgo asociadas a la ortorexia nerviosa, influenciadas por estándares sociales que imponen ideales corporales poco realistas. Estas exigencias promueven estilos de vida que sobrepasan los límites de lo saludable, como el ejercicio físico excesivo y la restricción alimentaria mediante dietas estrictas. Esta

condición suele manifestarse junto con una preocupación intensa por el peso y la composición corporal, lo que la vincula directamente con los trastornos de la conducta alimentaria.

La revisión del artículo “Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva”. Actualización y propuesta de abordaje integral”, describe que la etiología de los TCA es de carácter biopsicosocial, por lo que intervienen factores biológicos, genéticos, psicológicos y socioculturales. En este sentido, el ideal corporal promovido por la sociedad, especialmente el culto a la delgadez actúa como un factor que favorece la aparición y el mantenimiento de estas conductas, particularmente en personas con rasgos de perfeccionismo que practican deportes altamente exigentes en lo estético o físico (Marí-Sanchis et al., 2022).

Justificación

La presente investigación busca explorar cómo el perfeccionismo y la imagen corporal influyen en la aparición de conductas alimentarias de riesgo en el contexto deportivo. Esto se debe a que los atletas tienden a valorar el alto rendimiento, el control físico y la disciplina extrema como medios para cumplir con las exigencias del entorno, lo que puede desencadenar consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico.

En la actualidad, las personas se encuentran inmersas en un entorno cargado de demandas impuestas tanto por la sociedad como por sí mismas. Sin embargo, cuando la necesidad de alcanzar altos estándares, la autoevaluación crítica, la preocupación por no cumplir con lo esperado y el deseo de perfección se intensifican de manera extrema, el bienestar personal se ve comprometido (Torres, 2020).

Según Marín et al. (2022), los grupos poblacionales sometidos a una influencia sociocultural más intensa presentan una mayor incidencia de trastornos de la conducta alimentaria, fenómeno que se manifiesta con mayor frecuencia en quienes realizan actividades estrechamente relacionadas con el cuerpo y que requieren mantener una imagen esbelta o delgada. En este sentido, el deporte constituye una expresión directa del rendimiento del atleta frente a su entorno, incluidos entrenadores, espectadores y familiares, y enfatiza la búsqueda de metas y estándares personales asociados a ideales de perfección (Pineda-Espejillos et al., 2019).

St-Cyr et al. (2024) señalan que los deportistas que practican disciplinas estéticas enfrentan un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, siendo el perfeccionismo uno de los principales factores implicados, ya que se considera que el cumplimiento de requisitos estéticos específicos puede otorgar una ventaja competitiva.

Asimismo, se observa una tendencia a presentar distorsión de la imagen corporal debido a las exigencias de delgadez y a la práctica de pesajes como parte de la rutina competitiva (Maradiegue, 2021).

En este contexto, se han normalizado determinadas prácticas orientadas a satisfacer altas exigencias, presiones socioculturales y estándares estrictos, lo que invisibiliza la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran los atletas respecto a su salud. Por consiguiente, resulta fundamental profundizar en los factores que inciden en esta problemática, con el fin de sentar las bases para el diseño de estrategias preventivas e intervenciones psicoeducativas que promuevan entornos de práctica deportiva más saludables.

Marco teórico

Alimentación

De acuerdo con Torres et al. (2022), la conducta alimentaria se entiende como un conjunto de acciones ejecutadas en respuesta a motivaciones biológicas, psicológicas y socioculturales, relacionadas con la ingestión de alimentos. Este comportamiento se describe como un fenómeno multifactorial en el que intervienen diversos elementos, entre ellos factores biológicos, geográficos, psicológicos y socioculturales. Cabe señalar que, en la práctica deportiva, el mantenimiento de un adecuado estado nutricional cobra especial relevancia, dado que los requerimientos nutricionales aumentan en la búsqueda de un rendimiento óptimo por parte de los atletas (Huerga, 2021).

Por su parte, el Gobierno de Aragón, a través del Departamento de Deporte (2012), destaca que una alimentación adecuada en los atletas resulta fundamental, ya que: a) aporta la energía necesaria para entrenar y rendir al nivel esperado; b) permite alcanzar resultados óptimos dentro del programa de entrenamiento; c) favorece la recuperación entre sesiones de ejercicio; d) facilita la consecución de condiciones físicas ideales de manera saludable; y e) reduce el riesgo de lesiones, la fatiga derivada del sobreentrenamiento y la aparición de enfermedades.

Conducta Alimentaria de Riesgo y los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) pueden ser confundidos, ya que ambos presentan comportamientos similares, tales como atracones, vómitos inducidos, conductas compensatorias y dietas restrictivas, entre otros. No obstante, la diferencia radica en la frecuencia y la intensidad de dichas conductas, dado que las CAR se manifiestan con menor severidad y no cumplen con los

criterios diagnósticos establecidos para los TCA. Cabe señalar que las CAR constituyen un predictor relevante en el desarrollo de los TCA, por lo que su identificación temprana resulta fundamental para la prevención de estos trastornos (Ortiz y Bonilla, 2022).

Los TCA se describen como una alteración persistente de la conducta alimentaria o de las conductas orientadas al control del peso, que afecta de manera significativa la salud física y el funcionamiento psicosocial. Se caracterizan por una combinación de alteraciones en la imagen corporal y comportamientos alimentarios desadaptativos, entre los que se incluyen la restricción de la ingesta, los episodios de ingesta excesiva con sensación de pérdida de control y las conductas compensatorias (Blanco, 2024).

Marín et al. (2022) señalan que los TCA pueden aparecer a lo largo del ciclo vital, aunque presentan una mayor prevalencia durante la adolescencia. Si bien pueden manifestarse en ambos sexos, su incidencia es significativamente mayor en el sexo femenino. Asimismo, los autores indican que estos trastornos suelen surgir como consecuencia de la interacción de factores individuales, socioculturales, familiares y biológicos, los cuales amenazan el bienestar físico y psicológico de las personas afectadas.

En el contexto deportivo, los TCA se ven influenciados por diversos factores, entre los que se incluyen: a) el uso de la báscula como herramienta para evaluar el progreso del deportista; b) los comentarios de compañeros respecto al peso y la imagen corporal; c) el estilo de liderazgo del entrenador; d) la naturaleza de la disciplina deportiva practicada; y e) factores personales y genéticos (Toledo et al., 2023).

Asimismo, el perfeccionismo constituye un factor que, de manera independiente o en interacción con otros factores de riesgo, ha demostrado predisponer y mantener la sintomatología asociada a los trastornos de la conducta alimentaria, tales como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados (Petersson et al., 2017).

Anorexia Nerviosa

Según Trujillo (2020), la anorexia nerviosa es un trastorno donde la persona, por miedo a subir de peso, evita comer o reduce mucho su consumo de alimentos, lo que causa una pérdida de peso considerable. Hay quienes bajan de peso con dietas muy estrictas, ayunando o haciendo mucho ejercicio, y otras personas alternan entre comer en exceso y luego provocarse el vómito o usar laxantes para poder purgar. Este problema aparece comúnmente en la adolescencia y

está relacionado con una necesidad fuerte de tener control, especialmente sobre el cuerpo, lo que les da una sensación de éxito frente a otras áreas donde se sienten inseguras o fracasadas.

Bulimia Nerviosa

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos en un corto periodo de tiempo, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas, como el vómito autoinducido, el uso de laxantes o el ejercicio físico extremo. A diferencia de la anorexia nerviosa, las personas con bulimia suelen presentar un peso corporal dentro de rangos considerados normales o incluso superiores, lo que puede dificultar su detección por parte del entorno. Este trastorno se asocia con pensamientos distorsionados respecto a la imagen corporal y el peso, lo que afecta la autoestima y genera emociones negativas como ansiedad, depresión o ira. Asimismo, es frecuente que las personas organicen su rutina diaria en función de los episodios de atracón y purga, y que presenten signos físicos como erosión dental, callosidades en los dedos o inflamación de las glándulas salivales (Trujillo, 2020).

En términos generales, los deportistas constituyen una población con mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria debido a diversos factores, entre los que se incluyen la presión social, la influencia del entrenador, la dinámica con los compañeros de equipo, las exigencias propias de la disciplina deportiva, la práctica deportiva en sí misma y determinadas características psicológicas del atleta. Asimismo, se ha propuesto una clasificación de los deportes en los que se observa un mayor riesgo de presentar TCA, tales como los deportes por categorías de peso, los deportes de gimnasio, los deportes estéticos y los deportes de resistencia (Díaz y Díaz, 2012).

Otro factor relevante en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en deportistas se relaciona con la identidad deportiva. La práctica deportiva exige un elevado nivel de compromiso y, en algunos casos, puede convertirse en el eje central de la vida del atleta. Una identidad deportiva excesivamente marcada puede generar efectos negativos, como la dependencia de los resultados para la valoración personal, el establecimiento de expectativas poco realistas y una elevada presión por alcanzar el éxito (Baile et al., 2021).

De acuerdo con Baile et al. (2021), los atletas que practican deportes considerados “de riesgo” presentan una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en comparación con otros deportistas. Este grupo incluye disciplinas en las que los atletas se agrupan según su peso corporal, aquellas en las que se favorece una figura delgada por razones

estéticas, así como deportes en los que el rendimiento se evalúa de manera subjetiva, por ejemplo, mediante jueces o árbitros, y los deportes de resistencia aeróbica.

Asimismo, en disciplinas deportivas donde el peso corporal o la forma física no constituyen factores determinantes para el rendimiento, como ocurre en el fútbol, las atletas femeninas presentan una mayor propensión a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en comparación con mujeres que no practican deporte. Esto evidencia que, aun en contextos deportivos donde no existe una presión directa asociada al aspecto físico, las atletas continúan expuestas a factores que pueden influir negativamente en su relación con la alimentación y la imagen corporal (Baile et al., 2021).

Perfeccionismo

De acuerdo con Padilla-Pascacio et al. (2025), el perfeccionismo es un rasgo multidimensional de la personalidad caracterizado por el establecimiento de estándares personales elevados y autoevaluaciones considerablemente críticas. Las personas perfeccionistas se distinguen por fijar metas y objetivos extremadamente exigentes, otorgar un alto valor al orden y la organización, evaluar de manera inadecuada sus logros y experimentar incertidumbre respecto a su rendimiento.

El perfeccionismo presenta tanto aspectos negativos o desadaptativos como positivos o adaptativos. Las personas con un perfeccionismo adaptativo o positivo persiguen metas realistas motivadas por el refuerzo positivo, lo que les genera una sensación de satisfacción personal. Por el contrario, quienes presentan un perfeccionismo desadaptativo o negativo tienden a perseguir metas irreales, impulsadas por una baja tolerancia al fracaso y un temor constante a cometer errores (Laporta-Herrero et al., 2020).

Núñez et al. (2024) señalan que el perfeccionismo se compone de tres dimensiones principales: a) el perfeccionismo orientado a uno mismo, que implica el establecimiento y la consecución de metas personales de manera impecable; b) el perfeccionismo socialmente prescrito, definido como la búsqueda de la perfección motivada por presiones externas; y c) el perfeccionismo orientado a los demás, que se refiere a la expectativa de que otras personas cumplan con estándares personales elevados.

Es importante destacar que uno de los principales elementos que mantiene el perfeccionismo es la tendencia a la autocrítica. En este sentido, el miedo al fracaso, la autoevaluación en términos absolutos, la necesidad de autocontrol, la evaluación constante del propio rendimiento y la desvalorización de los logros, incluso cuando se alcanzan las metas

propuestas, refuerzan una autoevaluación negativa. Este proceso incentiva el establecimiento de estándares cada vez más exigentes y consolida un circuito disfuncional que incrementa la probabilidad de desarrollar trastornos psicológicos (De Rosa, 2012)).

Imagen corporal

Según Vázquez-Valencia (2024), aunque la imagen corporal constituye una percepción subjetiva que varía entre individuos, existen factores que influyen de manera significativa en su construcción. Entre ellos destacan la inteligencia emocional y la participación en actividades físicas o deportivas, dado que ambas inciden de forma relevante en la manera en que una persona se percibe a sí misma.

La imagen corporal se define como la representación que una persona tiene de su propio cuerpo y la percepción que cree que los demás poseen sobre él. Este constructo ha adquirido especial relevancia, particularmente en la población joven, en la que es frecuente la preocupación por modificar la apariencia física, así como la inversión de tiempo y recursos en dicho propósito. Esta percepción influye de manera directa en las emociones, las conductas y las relaciones interpersonales (Neyra et al., 2022).

La construcción de la imagen corporal no depende únicamente de factores cognitivos individuales, sino que involucra dimensiones físicas, emocionales y sociales. Entre los factores que intervienen se encuentran la edad, el sexo, el peso corporal, el grado de satisfacción con la propia imagen, el entorno familiar, el nivel socioeconómico, el contexto cultural y la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales (Neyra et al., 2022).

Desde una perspectiva social, el cuerpo actúa como un medio de comunicación con el entorno; desde el ámbito psicológico, la imagen corporal se encuentra estrechamente vinculada con la autoestima y el bienestar emocional. En el contexto educativo, este constructo desempeña un papel fundamental en la construcción de la identidad del estudiantado. Asimismo, en el área de la educación física, la imagen corporal se concibe como un elemento integrador de las dimensiones mental y física, en tanto la percepción del propio cuerpo influye en las conductas de autocuidado y en la forma de movimiento (Neyra et al., 2022).

Contexto deportivo

El deporte generalmente se considera un esfuerzo principalmente físico, que implica la movilización de recursos corporales para completar una variedad de tareas físicas especializadas y exigentes. Sin lugar a dudas, atributos físicos como la velocidad, la fuerza, la

resistencia, la aptitud física, la coordinación, la agilidad, la flexibilidad y la resiliencia son ampliamente recompensados en el deporte competitivo (Tenenbaum y Eklund., 2007).

Debido a presiones y otros factores, teóricamente los atletas hombres y mujeres estarían en riesgo de desarrollar trastornos alimentarios debido a su participación en una subcultura que se centra en el cuerpo, el peso, la apariencia y la búsqueda de la perfección en el rendimiento y el cuerpo (Tenenbaum y Eklund., 2007).

Tipos de deporte

Según Tenenbaum y Eklund (2007), el tipo de deporte parece influir en la prevalencia de los trastornos alimentarios, ya que los atletas que practican deportes que se centran en la estética, enfatizan la delgadez o tienen requisitos de peso presentan un mayor riesgo.

a) Deporte estético

De acuerdo con García (2024), los deportes estéticos se caracterizan por ser valorados y puntuados por los jueces, englobando deportes como la danza, la gimnasia, el patinaje artístico y la natación sincronizada. El aspecto físico, la figura de los participantes, el atuendo o el maquillaje son algunos de los aspectos valorados dentro de la puntuación final de los ejercicios, lo que hace que los deportistas le den mayor importancia a aspectos como la apariencia física y al peso en comparación con los deportistas de otras categorías.

Particularmente, la gimnasia destaca con un mayor riesgo para padecer un TCA debido a la flexibilidad, potencia física y coordinación requeridas conlleva que las gimnastas deban mantener un cuerpo delgado (García., 2024). Particularmente, la prevalencia de trastornos alimentarios entre gimnastas y patinadoras artísticas femeninas parece ser relativamente alta. El uso de comportamientos patógenos de control de peso, incluidos el ayuno, el vómito autoinducido y el uso de laxantes, también parece estar bastante extendido (Tenenbaum y Eklund., 2007).

b) Deporte de combate

Los deportes de contacto son considerados como un enfrentamiento dual y simultáneo, desarrollado en un espacio común y con una duración reglada. A su vez, presenta siempre una interacción motriz de oposición directa, cuya finalidad es el cuerpo del contrincante y la demostración de superioridad conforme a unas reglas determinadas, algunos de ellos son: lucha, judo, sumo, boxeo, savate, karate, taekwondo, kick boxing, esgrima, kung fu, etc (Pequeño., 2022).

En un estudio respecto a trastornos alimentarios y conductas alimentarias desordenadas entre luchadores masculinos se descubrió que el 1,7 % de la muestra cumplía los criterios del DSM-III para la bulimia nerviosa (BN), y el 43 % presentaba algún tipo de comportamiento patógeno de control de peso. Las conductas patógenas más comúnmente reportadas de control de peso fueron el ayuno, restricción de líquidos y vómitos autoinducidos (Tenenbaum y Eklund., 2007).

Así también, un estudio examinó si los luchadores al intentar alcanzar el peso ideal presentan patrones alimentarios desordenados o desarrollan verdaderos trastornos alimenticios. Como resultado, concluyó que durante la temporada de competición el 31 % obtuvo puntuaciones superiores a las medias de trastorno alimentario en el impulso de delgadez, bulimia e insatisfacción corporal, lo cual fue significativamente mayor que durante la pretemporada 19 % (Tenenbaum y Eklund., 2007).

Género

De acuerdo con Tenenbaum y Eklund (2007), las mujeres suelen sentir mayor insatisfacción con su peso y forma corporal, lo que las lleva a realizar conductas de control de peso; aunque el deporte aumenta su riesgo de trastornos alimentarios, este incremento no es sustancial. En los hombres, que normalmente reciben menos presión social sobre el peso, la práctica deportiva puede intensificar las preocupaciones corporales y aumentar el riesgo, especialmente porque muchos continúan ejercitándose de forma excesiva incluso cuando están lesionados. Este ejercicio extremo puede responder a la presión de mantener o mejorar el rendimiento deportivo y, en otros casos, a la necesidad de compensar atracones o excesos alimentarios.

Otros factores de riesgo

Diversos factores presentes en el entorno deportivo pueden fomentar un enfoque poco saludable en el peso y la forma corporal, entre los que se incluyen: a) límites de peso específicos de la disciplina o impuestos por el entrenador; b) criterios de evaluación que enfatizan complexiones corporales delgadas y estereotípicamente atractivas; c) pesajes grupales que priorizan la consecución de un peso determinado por sobre el mantenimiento de una condición física saludable; d) estereotipos respecto a cómo “debería” ser la constitución corporal de un atleta en una disciplina específica; e) exigencias de rendimiento que promueven porcentajes muy bajos de grasa corporal; y f) presión del grupo para adoptar conductas patógenas de control del peso (Tenenbaum y Eklund, 2007).

La presión social, el énfasis excesivo en el rendimiento y la ejecución, así como la idealización de un cuerpo con determinadas características, pueden propiciar la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en el contexto deportivo. Cabe señalar que la incidencia de los TCA es mayor en mujeres, en quienes se observan con mayor frecuencia rasgos de perfeccionismo y una imagen corporal distorsionada (Marín et al., 2022).

Los resultados de la investigación «La relación entre la imagen corporal y la autoestima en atletas femeninas», realizada por Estellés (2024), muestran que tanto la imagen corporal como la autoestima en las mujeres se ven influidas por diversos factores, entre ellos la autopercepción, la presión social, los ideales de belleza, el uso de uniformes deportivos y la funcionalidad atribuida al cuerpo. Asimismo, se destaca el rol del entrenador y la necesidad de desarrollar estrategias de prevención e intervención orientadas a mejorar la percepción corporal y fortalecer la autoestima en el ámbito deportivo.

Según Torres (2020), si bien gran parte de la población puede verse influida por tendencias perfeccionistas, los adolescentes constituyen uno de los grupos más vulnerables. La búsqueda de identidad y la necesidad de integración social propias de esta etapa del desarrollo los hacen más propensos a adoptar comportamientos acordes con las normas y valores predominantes en su entorno sociocultural. Además, en este proceso intervienen tanto agentes internos, como la genética y el temperamento, como factores externos, entre ellos el contexto familiar y social.

Baile et al. (2021) señalan que, durante la adultez temprana, es frecuente una mayor sensibilidad a la influencia sociocultural, la presión social y la preocupación por la apariencia física. En el caso de los hombres, el crecimiento bajo determinados estereotipos puede generar una elevada presión social, lo que impacta negativamente en la autoestima y en la percepción corporal. Estos hallazgos evidencian cómo los factores sociales, especialmente en contextos vinculados al ejercicio y la actividad física, influyen de manera directa en la construcción de la imagen corporal.

Entre los factores sociales de riesgo asociados a la imagen corporal se encuentra el uso de uniformes deportivos, especialmente en mujeres. Se ha observado que la utilización de prendas ajustadas o que exponen gran parte del cuerpo puede generar pensamientos negativos sobre la apariencia física, provocando incomodidad y sensación de vulnerabilidad, particularmente en niñas y adolescentes. Asimismo, cuando la autoestima es baja, aumenta la

tendencia a centrarse en la apariencia desde una perspectiva externa, lo que favorece procesos de autoobjetivación (Baile et al., 2021).

Finalmente, Murillo-Jiménez et al. (2021) presentan una investigación longitudinal de 15 años realizada con jugadores de la Liga Nacional de Hockey (NHL), en la que se evidencia que los factores psicológicos constituyen mejores predictores del rendimiento deportivo que las propias características físicas. Desde esta perspectiva, las variables psicológicas adquieren un rol determinante, especialmente en deportistas en formación, dado que su desatención puede conducir a dinámicas de sobreexigencia o incluso a situaciones de maltrato físico y psicológico.

Consecuencias del perfeccionismo desadaptativo en el atleta

Una de las consecuencias más frecuentes del perfeccionismo desadaptativo es el burnout. Este se manifiesta cuando el atleta se impone niveles de exigencia excesivamente elevados y no logra cumplir con sus propias expectativas, lo que genera frustración, agotamiento físico y mental, disminución del rendimiento e, incluso, el abandono de la práctica deportiva (Marí-Sanchis et al., 2022).

Otra consecuencia relevante es el incremento de los niveles de ansiedad. El deportista se torna más autocrítico y presenta un mayor temor al fracaso, lo que puede derivar en sentimientos de inseguridad, tensión constante y preocupación persistente por cometer errores. Esta ansiedad tiende a intensificarse cuando el entorno también demanda perfección o cuando existen presiones externas significativas (Marí-Sanchis et al., 2022).

Asimismo, el perfeccionismo desadaptativo puede dar lugar a niveles elevados de estrés y a una sensación constante de sobrecarga. El atleta puede experimentar dificultades para relajarse, descansar o disfrutar de la práctica deportiva, ya que su atención permanece centrada de manera continua en la mejora del rendimiento y en la evitación del error. Esta dinámica afecta negativamente tanto el bienestar emocional como el físico (Marí-Sanchis et al., 2022).

En determinados casos, la conducta perfeccionista puede adquirir un carácter obsesivo. El deportista orienta de forma exclusiva su conducta hacia la consecución de la perfección, sin considerar el esfuerzo excesivo ni las posibles consecuencias negativas para su salud. Esta obsesión deteriora su bienestar general y su vínculo con la práctica deportiva (Marí-Sanchis et al., 2022).

Finalmente, el perfeccionismo desadaptativo se asocia con un mayor riesgo de lesiones. En su afán por alcanzar estándares irreales, el deportista puede entrenar por encima de sus límites, ignorar señales de fatiga o dolor físico y reducir los tiempos de recuperación, lo que

incrementa la probabilidad de sufrir lesiones recurrentes o de mayor gravedad (Marí-Sanchis et al., 2022).

Estrategia de prevención e intervención

Ruiz-Lázaro et al. (2022) señalan que la prevención desempeña un rol fundamental e irremplazable en el abordaje de los trastornos de la conducta alimentaria y representa un desafío significativo para los profesionales que trabajan con población deportiva de alto rendimiento. En este sentido, una medida prioritaria consiste en la implementación de programas de formación nutricional adecuadamente estructurados, dirigidos tanto a los deportistas como a los distintos actores que forman parte de este entorno, con el fin de prevenir la aparición de dichas problemáticas.

Un ejemplo que puede servir de referencia para el diseño de estrategias preventivas es el programa desarrollado en Colombia por la doctora Lucrecia Ramírez Restrepo, denominado «Prevención de Anorexia bulimia en Medellín Metropolitana». Esta iniciativa adopta un enfoque de salud pública y busca prevenir los trastornos de la conducta alimentaria desde una perspectiva integral, considerando la equidad de género y la influencia del contexto sociocultural. Su objetivo principal es cuestionar el ideal de delgadez impuesto socialmente, denominado “Proyecto Delgadez”, y promover la aceptación de la diversidad corporal, destacando el valor de la cultura local. El programa no se limita al fortalecimiento de la autoestima en adolescentes, sino que involucra a la comunidad mediante campañas informativas, redes de apoyo y acciones colectivas. Se desarrolla en tres etapas —generación de expectativa, implementación de acciones y mantenimiento— e incorpora procesos de educación, responsabilidad social y evaluación continua. Esta propuesta evidencia la importancia de un abordaje integral en la prevención de los TCA, el cual podría adaptarse al ámbito deportivo, donde la presión sobre la imagen corporal es igualmente significativa (Ruiz-Lázaro et al., 2022).

En el artículo «Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva», Salgado et al. (2014) proponen, como parte de las estrategias preventivas, la implementación de acciones concretas en los centros deportivos, tales como la incorporación de estudiantes en práctica de las carreras de Psicología y Nutrición y Dietética. Estos estudiantes podrían aplicar evaluaciones destinadas a detectar posibles casos de trastornos de la conducta alimentaria entre los asistentes, lo que facilitaría una atención temprana y contribuiría a la reducción de riesgos. Asimismo, se destaca la

relevancia de ofrecer charlas informativas orientadas a la prevención, abordando temáticas como la alimentación equilibrada, la nutrición adecuada y el manejo de la ansiedad, entre otros aspectos relevantes (Marí-Sanchis et al., 2022).

En esta línea, resulta fundamental implementar un abordaje integral que permita identificar señales de riesgo desde etapas tempranas. Una acción clave consiste en promover el uso de herramientas de tamizaje, como el test abreviado de actitudes alimentarias EAT-26, el cual facilita la detección precoz de comportamientos alimentarios de riesgo. Esta herramienta resulta especialmente útil en poblaciones deportivas, donde la elevada exigencia física, el perfeccionismo y la preocupación por la imagen corporal incrementan la vulnerabilidad al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Marí-Sanchis et al., 2022).

Por otra parte, el programa de prevención Student Athlete Eating Disorder fue diseñado con el objetivo de prevenir el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes de alto rendimiento deportivo, tanto hombres como mujeres. Esta intervención grupal se centra en el fortalecimiento de la autoestima a través del desarrollo de la autoeficacia, la motivación intrínseca y el control personal. Entre sus principales resultados se destaca su efectividad en la prevención de futuros trastornos alimentarios en atletas femeninas, así como la reducción de la sintomatología asociada. Posteriormente, otros programas similares dirigidos a mujeres deportistas han reportado resultados igualmente positivos (Canals et al., 2022).

Finalmente, el programa de prevención Healthy Weight fue desarrollado como una alternativa orientada a la promoción de hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, basándose en principios conductuales y en la ciencia de la nutrición. Este programa ha sido aplicado en mujeres deportistas universitarias con el propósito de prevenir el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Uno de sus principales logros, evidenciado tras un seguimiento de dos años, fue la disminución en la incidencia de estos trastornos, así como la reducción de la insatisfacción corporal y de los síntomas asociados. Su versión adaptada, Healthy Weight-2, también mostró resultados positivos en este mismo grupo poblacional (Canals et al., 2022).

Método

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio-descriptivo, cuyo objetivo es comprender en profundidad cómo se manifiestan y se relacionan el perfeccionismo y la imagen corporal con las conductas alimentarias de riesgo en la población deportiva. A través de historias de vida, se accederá a las percepciones,

experiencias y significados que los propios deportistas atribuyen a estas variables dentro de su contexto deportivo y personal, permitiendo reconstruir sus trayectorias y comprender los factores que influyen en dichas conductas.

Participantes

La muestra estará compuesta por 12 deportistas mayores de edad, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. Se considerarán seis participantes provenientes de disciplinas deportivas estéticas y seis de disciplinas de contacto, distribuidos equitativamente entre hombres y mujeres, con el objetivo de garantizar una representación equilibrada según el tipo de deporte y el género.

Criterios de inclusión

- Mayor de edad
- Practicar deportes estéticos: gimnasia artística, gimnasia rítmica, patinaje artístico, natación sincronizada, danza deportiva y porrismo.
- Practicar deportes de combate: boxeo, judo, karate, taekwondo, lucha olímpica, esgrima, MMA, muay thai, jiu-jitsu y krav maga.
- Contar con al menos 6 meses de experiencia continua en la práctica deportiva
- Estar activos en su disciplina al momento de la recolección de los datos
- Aceptar voluntariamente la participación mediante la firma del consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Personas con diagnóstico clínico previo de trastornos psicológicos graves
- Deportistas que se encuentren actualmente bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico intensivo.
- No otorgar consentimiento informado para participar en el estudio.
- Presentar participación simultánea en más de una disciplina deportiva activa que no sean deportes estéticos o deportes de combate.
- Pertenecer a disciplinas híbridas no claramente definidas como disciplina estéticas o de contacto
- Ser entrenador(a) o asistente técnico en su disciplina.

- Estar en periodo de retiro temporal del deporte por motivos personales (ej. duelo, maternidad, descanso emocional).
- Haberse reincorporado, cambiado de entrenador, equipo o lugar de entrenamiento en las últimas 2 semanas.
- No tener un entorno deportivo estructurado (entrenador, equipo, lugar de práctica estable).

Método de muestreo

Se empleará un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo implica la selección deliberada de los participantes, considerando criterios específicos como su pertenencia a la población deportiva y la relevancia de sus experiencias en relación con el perfeccionismo, la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo. Esta estrategia permite acceder a información significativa y pertinente para comprender en profundidad las percepciones y vivencias de los deportistas en torno a dichas variables, especialmente en estudios de carácter exploratorio.

En el artículo «Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar», Verdugo et al. (2020) utilizaron un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este antecedente evidencia la pertinencia y utilidad de esta estrategia metodológica en investigaciones que buscan analizar fenómenos específicos dentro de poblaciones deportivas con características particulares.

De manera similar, Contreras et al. (2020), en la investigación titulada «Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas», recurrieron a un muestreo por conveniencia. La muestra estuvo conformada por adolescentes estudiantes de educación básica en una ciudad de México, distribuidas en dos grupos: deportistas que practicaban diversas disciplinas y participaban en torneos, y no deportistas. Esta forma de selección permitió un acceso ágil a las participantes y facilitó la comparación entre ambos grupos en función de los objetivos del estudio.

Por su parte, el trabajo de fin de grado «Aspectos socioculturales influyentes en la satisfacción con la imagen corporal en estudiantes de grados sexto y once en una institución educativa del municipio de Apartadó, Antioquia», desarrollado por Díaz Campeón y Oquendo Díaz (2024), también empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo se basa en la selección de los participantes según la accesibilidad y disponibilidad al

momento de realizar el estudio. En este caso, los autores definieron previamente la población objetivo, correspondiente a los estudiantes de los grados sexto y once de la institución educativa Heraclio Mena Padilla, y posteriormente facilitaron el contacto con dicha población para conformar la muestra. Aunque se utilizó un muestreo por conveniencia, se aplicó un censo, incluyendo a la totalidad de la población disponible, lo que permitió obtener una visión completa del fenómeno dentro del contexto estudiado.

En conjunto, estos antecedentes respaldan el uso del muestreo por conveniencia como una estrategia válida y adecuada para investigaciones que se centran en poblaciones específicas y buscan profundizar en experiencias, percepciones y variables psicológicas y socioculturales particulares.

Instrumento

Para esta investigación se va a utilizar una entrevista semiestructurada, ya que permite obtener información detallada y personal sobre cómo viven los deportistas el perfeccionismo, la imagen corporal y sus hábitos alimentarios. Esta herramienta facilita tener una guía con preguntas claves, pero también deja espacio para que cada participante comparta libremente su experiencia. Las entrevistas se enfocarán en temas como la exigencia dentro del deporte, cómo se sienten con su cuerpo, su relación con la comida y las presiones que enfrentan en su entorno deportivo. La guía de preguntas será revisada por profesionales del área antes de aplicarla.

Procedimiento

El reclutamiento de los participantes se llevará a cabo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, estableciendo contacto directo con academias deportivas, centros de entrenamiento y entrenadores vinculados a disciplinas deportivas estéticas y de contacto. De manera complementaria, el estudio será difundido a través de medios digitales, redes sociales y redes institucionales, con el fin de ampliar el alcance de la convocatoria. A las personas interesadas se les presentará el consentimiento informado junto con los instrumentos de evaluación. La aceptación del consentimiento podrá realizarse de forma presencial o mediante una casilla de verificación que confirme la participación voluntaria en la investigación. La inclusión definitiva de los participantes se efectuará únicamente tras comprobar el cumplimiento estricto de los criterios de inclusión y la ausencia de criterios de exclusión, con el propósito de garantizar la rigurosidad metodológica y la integridad ética del estudio.

La aplicación de los instrumentos se realizará de manera individual mediante entrevistas semiestructuradas, en el lugar previamente determinado para la recolección de los datos. El orden de aplicación seguirá un procedimiento sistemático, considerando criterios como el orden alfabético o la disponibilidad de los participantes. En aquellos casos en que algún participante no haya entregado el consentimiento informado, se le brindará una nueva oportunidad para hacerlo, asegurando que solo quienes otorguen su consentimiento voluntario sean incluidos en el estudio. Este procedimiento permitirá garantizar la validez y completitud de los datos recolectados.

La administración del cuestionario relacionado con la influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de contacto se realizará de forma presencial, asegurando en todo momento la confidencialidad y el anonimato absoluto de las respuestas. Asimismo, se proporcionará la dirección electrónica de los investigadores responsables para atender cualquier duda o inquietud que pueda surgir durante el proceso. Finalmente, se informará a los participantes que su participación es voluntaria y que podrán retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que ello implique consecuencia alguna.

Ética

Se obtendrá el consentimiento informado de cada participante antes de su inclusión en la investigación. Dicho documento explicará de manera clara y detallada los objetivos, procedimientos, posibles riesgos y beneficios del estudio, así como el carácter voluntario de la participación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin que ello implique penalización o consecuencia negativa alguna. La firma del consentimiento informado de forma presencial permitirá asegurar la comprensión adecuada de la información por parte de los participantes. Asimismo, se solicitará autorización para la utilización y publicación de los resultados, garantizando en todo momento que la información presentada no permita la identificación de los participantes.

Se garantizará la confidencialidad y el anonimato de los datos recolectados mediante el uso de códigos o números de identificación en lugar de nombres propios, con el fin de proteger la identidad de los sujetos participantes. Los datos obtenidos serán almacenados en medios seguros y estarán disponibles únicamente para el equipo investigador, asegurando su utilización exclusiva con fines académicos y conforme a la legislación nacional e internacional vigente en materia de protección de datos personales y ética en investigación.

Además, se implementarán medidas orientadas al manejo adecuado de posibles conflictos de interés, garantizando que los investigadores actúen con imparcialidad, objetividad y transparencia, y evitando que intereses personales o institucionales interfieran en el desarrollo del estudio o en la interpretación de los resultados. Finalmente, la investigación será sometida a la evaluación y aprobación de un comité de ética institucional, con el propósito de asegurar que todos los procedimientos cumplan con los principios y estándares éticos nacionales e internacionales aplicables a la investigación científica.

Entrevista

a. Datos demográficos

Edad:

Género:

Deporte y especialidad:

¿Cuántos años llevas practicando este deporte?

Nivel competitivo (recreativo / club / regional / nacional / internacional):

Entrenamiento semanal (horas):

b. Antecedentes

- i. ¿Cómo recuerdas tu relación con la comida cuando eras niño/a?
- ii. ¿Hubo momentos en que recibiste comentarios sobre tu cuerpo o tu alimentación?
- iii. ¿Actualmente llevas un plan nutricional? ¿Quién lo elabora o supervisa (nutricionista, entrenador, tú mismo/a)?

c. Disciplina

- i. ¿Cuándo y cómo entraste a tu disciplina deportiva?
- ii. ¿Qué te motivó a elegir esta disciplina en particular (estética o de combate)?
- iii. ¿Qué papel ha jugado la exigencia (propia o de entrenadores) en tu desarrollo?
- iv. ¿Qué cambios notaste en tu alimentación y en la forma en que percibías tu cuerpo desde que empezaste a entrenar?

d. *Perfeccionismo*

- i. ¿Has sentido que debías alcanzar un nivel de perfección en tu rendimiento?
- ii. ¿Has sentido que debías alcanzar un nivel de perfección en tu físico?
- iii. ¿Qué significa para ti “hacerlo perfecto” en tu deporte?

e. *Conductas de Riesgo*

- i. ¿Cómo ha cambiado tu alimentación a lo largo de tu vida deportiva?
- ii. ¿Alguna vez practicaste conductas como restricción, ayuno, purgas o exceso de ejercicio para controlar tu peso?
- iii. ¿Hubo presiones externas (entrenadores, jueces, compañeros, familia) que influyeron en esas conductas?
- iv. ¿Cómo viviste esas experiencias emocionalmente? ¿Qué consecuencias tuvieron en tu rendimiento y en tu vida personal?

f. *Imagen Corporal*

- i. ¿Cómo ha cambiado tu percepción de tu cuerpo a lo largo de tu vida deportiva?
- ii. ¿Has sentido presión por mantener cierta forma física antes de competencias o exhibiciones?
- iii. ¿Cómo influyen el uniforme, el vestuario o la ropa deportiva en cómo te sientes con tu cuerpo?
- iv. ¿Qué tanto crees que tu deporte ha influido en tu satisfacción o insatisfacción corporal?

g. *Género*

- i. ¿Crees que tu género ha influido en la manera en que vives tu disciplina deportiva?
- ii. ¿Notas diferencias en cómo se perciben la alimentación y el cuerpo en cierto género dentro de tu deporte?

h. *Momentos críticos*

- i. ¿Cuál ha sido la etapa más difícil de tu vida deportiva en relación con la alimentación, el cuerpo o el perfeccionismo?

- ii. ¿Cómo la enfrentaste? ¿Recibiste apoyo profesional o personal?
 - iii. ¿Qué aprendizajes te dejó esa etapa?
- i. Actualidad*
- i. ¿Cómo vives hoy tu alimentación y tu relación con tu cuerpo?
 - ii. ¿Qué aprendizajes has obtenido de tu experiencia como deportista respecto al perfeccionismo, la imagen corporal y la alimentación?
 - iii. ¿Qué recomendarías a otros deportistas para proteger su salud física y mental frente a la presión del rendimiento y la imagen?

Análisis de Resultados

Antecedentes

El concepto de imagen corporal comienza a construirse desde la niñez y adquiere relevancia social debido a sus implicaciones en la salud física y mental. En el ámbito familiar se establecen los primeros cimientos del reconocimiento y la percepción del propio cuerpo, a partir de opiniones, pensamientos e ideas que se transmiten sobre la imagen corporal (Quintanilla y Mamani-Urrutia, 2023).

En ambos tipos de deporte, los antecedentes familiares, escolares y personales influyeron en la relación temprana con la alimentación y el cuerpo. Tanto en los deportes de combate como en los estéticos, varios participantes recordaron haber tenido inicialmente una relación más libre o funcional con la comida. En el ámbito de los deportes de combate, algunos relataron haber crecido con hábitos saludables, sin restricciones marcadas. Por ejemplo, el participante P1 señala: “mi familia siempre ha sido deportista, entonces desde pequeño cuidaban lo que comía y se preocupaban por que cumpliera con la cantidad necesaria. En general, nunca fue nada restrictivo”. De manera similar, P2 refiere: “siempre tuve una relación sana con la comida, ya que nunca me restringieron”.

En contraste, participantes que practican deportes estéticos relataron que desde la niñez estuvieron expuestos a comentarios sobre su cuerpo o a presiones relacionadas con la imagen física. P6 menciona: “me decían ‘gordo’ en primer grado”. Asimismo, P8 indica que en su entorno familiar solían comentarle expresiones como: “parece un huesito” o “debería comer más”.

En conjunto, estos hallazgos evidencian cómo los factores sociales y ambientales repercuten en la relación con el cuerpo, la cual no depende únicamente del tipo de deporte practicado, sino también del clima emocional en el que crecieron los participantes. La manera en que las familias regulan, comentan o supervisan la alimentación deja huellas que posteriormente se manifiestan en la práctica deportiva. Esto resulta especialmente evidente en los casos donde existió una mayor crítica corporal, ya que estos entornos pueden generar inseguridad y una relación más vigilada con el propio cuerpo, incrementando la probabilidad de desarrollar conductas alimentarias de riesgo (Cruz-López, 2023).

Disciplina

Por otra parte, la práctica deportiva constante fortalece la disciplina, ya que promueve hábitos de organización, estructura y responsabilidad en quienes entrenan de manera regular. Estos elementos permiten que los deportistas mantengan un enfoque sostenido para alcanzar sus metas y afrontar las exigencias propias de su disciplina deportiva (Jiménez-Aponte, 2020).

La disciplina se percibe como un eje central en ambos tipos de deporte, aunque se manifiesta de formas distintas. En general, la disciplina se vincula estrechamente con el perfeccionamiento técnico. En este sentido, P1 afirma: “la exigencia es lo más importante, sin la exigencia no se llega al nivel que uno quiere”. De manera similar, P5 agrega: “me culpaba por faltar y no por un tema estético, sino porque en este tipo de deporte, si uno falta, se pierde el avance”. Asimismo, P11 reconoce que la disciplina ha desempeñado un papel relevante en su vida, señalando que: “sí ha jugado un rol, me ha ayudado un poco en tener una mejor disciplina y técnica”.

En el caso de los deportes estéticos, la disciplina se asocia con mayores niveles de autoexigencia y control. P3 lo expresa claramente al señalar que: “siempre hubo exigencia de profesores, pero lo que siempre hubo fue autoexigencia”. Por su parte, P4 describe entrenamientos particularmente rigurosos al mencionar que: “tenía que ser como un robot”. De igual forma, P12 destaca el valor del esfuerzo sostenido al indicar que: “requiere esfuerzo y tiempo para que se haga realidad”.

En conjunto, los resultados relacionados con la disciplina evidencian que el entrenador constituye una de las influencias socializadoras más importantes en la vida del deportista, desde el ingreso a la práctica deportiva hasta su continuidad en ella. Esto se debe a que interactúa de manera constante con el atleta y se convierte en una fuente significativa de evaluación del rendimiento y del progreso deportivo (Pineda-Espejel, 2024).

Además, Rodríguez-Cubides (2025) comenta que la presión se manifiesta en conductas que incitan un incremento en la práctica deportiva; paralelamente, abarca acciones encubiertas reflejadas en expresiones como miradas de decepción al no alcanzar los objetivos previstos. A su vez, se destaca la exigencia de desarrollar de forma intensa el entrenamiento y la competición, conllevando a la ansiedad precompetitiva, el agotamiento y el abandono del deporte.

Perfeccionismo

De la misma forma, el perfeccionismo en el deporte se entiende como la tendencia de los atletas a esforzarse por alcanzar un desempeño impecable y mantener metas de rendimiento muy elevadas, evaluándose de manera crítica de forma constante. Esto implica una búsqueda continua por corregir errores, optimizar cada detalle y responder tanto a exigencias internas como externas que definen lo que se considera un rendimiento “ideal” (Pineda-Espejel et al., 2017).

En este sentido, el perfeccionismo aparece con fuerza en ambos grupos; sin embargo, en los deportes de combate se vincula principalmente con la técnica y el rendimiento competitivo. P1 describe su experiencia señalando que: “cuando hay una competencia cerca, la preparación es muy exigente. Se deben mejorar ciertos aspectos, logrando siempre la perfección”. De manera similar, P7 define el perfeccionismo como el control técnico al afirmar: “lo más cercano a la perfección es poder someter rápido”. Incluso, P9 sostiene: “tenía que llegar a niveles de grasa bastante bajos, sentía que antes de una competencia tenía que ver mis venas para rendir mejor”.

En cuanto a los deportes estéticos, el perfeccionismo se relaciona fuertemente con el cumplimiento de estándares físicos frecuentemente irreales. P10 añade: “en el ballet el estándar de belleza es ser delgada y plana. Yo soy delgada, pero tengo mucho busto, entonces en algún momento sentí que debía ser plana”. Por su parte, P3 afirma: “yo nunca tuve la anatomía para hacer ballet perfecto, entonces todos los días de mi vida me cuestiono si soy realmente apta, porque el nivel de perfección que busco es inalcanzable”. Asimismo, P6 comparte: “cuando empecé a sentir que era tan bueno, sentía que tenía que mejorar todavía más, al punto de no poder disfrutarlo”.

De acuerdo con Pineda-Espejel (2024), al comparar ambos tipos de disciplinas, el perfeccionismo permite evidenciar que tanto la búsqueda constante de mejora del rendimiento como la presión estética pueden facilitar la aparición de elevados niveles de autocrítica y

sentimientos de insuficiencia. Cabe mencionar que los esfuerzos perfeccionistas basados en estándares personales se asocian con una motivación autónoma, mientras que las preocupaciones perfeccionistas centradas en el miedo al error se vinculan con una motivación de tipo controlada.

Conductas de Riesgo

Cisternas-Bustos et al. (2020) señalan que las conductas de riesgo en el deporte suelen aparecer cuando existen presiones asociadas al rendimiento, la estética o el cumplimiento de determinados requisitos físicos. En este contexto, se describe que muchos deportistas experimentan incomodidad con su propio cuerpo y desarrollan miedo a subir de peso.

En los deportes de combate, varios participantes mencionaron haber recurrido a conductas extremas con el fin de ajustarse al peso requerido y poder competir en la categoría correspondiente. P1 relata: “la dieta era súper pesada, tenía ganas de vomitar de lo lleno que estaba”. Asimismo, P2 describe haber llegado a prácticas claramente riesgosas: “he practicado restricción dejando de comer cuando estaba cerca de un pesaje, ayunar por 48 horas completas, purgas y diuréticos, y sobre todo exceso de ejercicio”.

Por su parte, las conductas de riesgo vinculadas a presiones estéticas resultaron más frecuentes y severas. P3 comparte prácticas impuestas por entrenadoras: “me sacaba de la clase y me ponía a hacer abdominales para ser flaca”. De igual manera, P12 indica: “he practicado ayuno y exceso de ejercicio para incrementar el gasto calórico y bajar de peso”.

Desde esta perspectiva, Baile y Villamediana (2021) afirman que los deportes con mayor probabilidad de asociarse a los trastornos de la conducta alimentaria son aquellos en los que los deportistas se agrupan por categorías de peso corporal, así como aquellos en los que se favorece un bajo peso o una apariencia corporal delgada por razones estéticas. No obstante, los hallazgos permiten evidenciar diferencias relevantes entre los deportes estéticos y los de combate, lo que facilita comprender cómo el tipo de presión dominante —ya sea el peso corporal en los deportes de combate o la apariencia física en las disciplinas estéticas— configura no solo la dirección del riesgo alimentario, sino también su profundidad y persistencia.

Satisfacción corporal

De acuerdo con Burgon et al. (2023), si bien la actividad física aporta múltiples beneficios para la salud mental, existen factores propios del entorno deportivo que pueden incrementar la preocupación por la imagen corporal en los atletas, tales como la presión

ejercida por los entrenadores, las exigencias de rendimiento, el uso de uniformes y la constante evaluación de medidas corporales.

En los deportes de combate, la percepción del cuerpo tiende a ser más funcional; sin embargo, esto no impide que influya en la forma en que los deportistas se relacionan con su imagen corporal. P5 describe su experiencia señalando: “nunca he sido flaca, pero al final uno tiene que usar sus cualidades a su favor, ya que todos los tipos de cuerpos pueden adaptarse al deporte”. De manera similar, P7 expresa: “no estoy nada marcado... los demás sí están marcados”. Por su parte, P2 reflexiona: “uno nunca va a estar 100 % satisfecho con el cuerpo, pero cada día me quiero más”. Estos relatos evidencian una relación ambivalente con el cuerpo, en la que conviven la aceptación funcional y la comparación corporal.

En contraste, las disciplinas estéticas presentan niveles más elevados de insatisfacción corporal, manifestándose a través de dismorfia corporal, comparaciones constantes y una fuerte presión por cumplir con estereotipos físicos específicos. P3 menciona: “yo más pequeña tenía una dismorfia corporal increíble, pensaba que estaba obesa cuando me veía en el espejo por cuatro horas seguidas mientras bailaba”. P4 señala: “me importa mantener mi cuerpo pequeño para mantener flexibilidad y agilidad”, mientras que P8 expresa: “no quiero perder peso, quiero ganar masa muscular. Es frustrante no poder hacerlo”. Estos testimonios reflejan una relación más conflictiva con la imagen corporal, marcada por la autoexigencia y la insatisfacción persistente.

En este sentido, la imagen corporal en ambos tipos de deporte se ve influida por factores emocionales, socioculturales y propios del entorno deportivo, los cuales pueden derivar en consecuencias negativas como trastornos de la conducta alimentaria, ansiedad, estrés, lesiones y distorsión de la percepción corporal (Rodríguez-Camacho y Alvis-Gómez, 2017). Diversas investigaciones han demostrado que la identidad deportiva, junto con las opiniones externas sobre el cuerpo y el rendimiento, constituyen factores de riesgo para el desarrollo de desórdenes alimentarios (Estellés-Moreno, 2024).

Asimismo, Burgon et al. (2023) introducen el concepto de “imagen corporal contextual”, señalando que la percepción corporal de los atletas puede variar según el contexto en el que se encuentren. La literatura cualitativa indica que los deportistas suelen manejar dos representaciones corporales: una imagen atlética, vinculada al desempeño deportivo, y una imagen social, relacionada con las expectativas externas. En consecuencia, la satisfacción

corporal fluctúa dependiendo de cuál de estas representaciones predomine, siendo el ideal atlético generalmente menos generador de insatisfacción que el ideal social.

Género

En el ámbito deportivo persisten creencias sexistas que refuerzan estereotipos de género y naturalizan desigualdades, atribuyendo a los hombres características como la fuerza, la competitividad y la agresividad, mientras que a las mujeres se las asocia con cualidades como la docilidad, el cuidado y la comunicación. Estos estereotipos no solo influyen en la asignación de qué disciplinas “corresponden” a cada género, sino que también contribuyen a justificar la exclusión femenina en determinados espacios deportivos (Chihuailaf-Vera et al., 2024).

El género influye de manera diferenciada según la disciplina practicada; en este sentido, en los deportes de combate emergen desigualdades vinculadas a la predominancia de una masculinidad hegemónica. En este contexto, algunas participantes perciben una menor credibilidad o un trato diferenciado hacia las mujeres. P2 afirma: “siento que no nos toman tan en serio por ser mujer. Tal vez piensan que no tengo el mismo propósito que ellos por ser mujer, cuando eso es totalmente erróneo”. De forma similar, P7 señala: “es una tradición machista de esta disciplina: los hombres mátense y las mujeres con mujeres, aunque las mujeres nos saquen aire”. Por su parte, P11 observa: “a los hombres los escucho hablar de dietas estrictas... las mujeres, más tranquilas”. Estos testimonios evidencian la presencia de normas implícitas que refuerzan diferencias de género dentro del entorno competitivo.

En relación con las disciplinas estéticas, el género adquiere un peso particular debido a la fuerte presión ejercida sobre la apariencia física, especialmente en el caso de las mujeres. P3 comenta: “me comparaba con las bailarinas flacas”. P10 expresa: “como mujer tengo que ser lo que la sociedad pide: delicada, angelical y princesa”. Asimismo, P12 señala: “los conceptos sociales afectan cómo se siente la persona”. Estas experiencias reflejan cómo los mandatos de género intensifican la autoexigencia corporal y la comparación constante.

Los resultados evidencian que el género actúa como un factor modulador en la forma en que los deportistas experimentan y expresan las conductas alimentarias de riesgo. En los deportes de combate, la existencia de una cultura marcadamente masculina no solo genera un trato diferenciado hacia las mujeres, sino que también somete sus esfuerzos a un cuestionamiento permanente. En contraste, en las disciplinas estéticas, las mujeres enfrentan una presión más explícita sobre la apariencia física, lo que intensifica la comparación corporal y favorece la adopción de prácticas alimentarias orientadas a ajustarse a estándares estéticos

rígidos. Estas diferencias no pueden comprenderse únicamente desde las exigencias propias de cada disciplina, sino también desde los factores sociales y personales que condicionan tanto la elección del deporte como la vivencia del desempeño deportivo por parte de las mujeres (Belmonte, 2019).

Momentos críticos

Frau (2023) señala que la naturaleza competitiva del deporte de alto rendimiento se encuentra estrechamente vinculada al perfeccionismo. Este vínculo conduce a que los deportistas se impongan expectativas excesivamente elevadas y desarrollen un intenso miedo al fracaso. Cuando no logran alcanzar sus metas, suelen experimentar sentimientos de autodesprecio. A su vez, esta presión por la perfección incrementa la vulnerabilidad a la insatisfacción corporal y, en consecuencia, eleva el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

Tanto los atletas de deportes de combate como los de disciplinas estéticas relataron haber atravesado momentos críticos asociados a lesiones, presión competitiva, trastornos alimentarios o experiencias humillantes. En el caso de los deportes de combate, varios participantes mencionaron que situaciones como el corte de peso o el bajo rendimiento desencadenaron crisis emocionales. P9 expresa: “me sacaron de la lista porque estaba dos kilos arriba... lloré dos o tres días seguidos”. De manera similar, P7 relata: “me fue mal por meses; yo salía de entrenar y lloraba, me sentía humillado”. Asimismo, P5 describe: “antes de iniciar estaba súper triste porque había subido mucho de peso, estaba muy mal emocionalmente”.

Por su parte, en las disciplinas estéticas, los momentos más difíciles se asociaron principalmente con la percepción corporal y las elevadas demandas de perfeccionismo. En este sentido, P6 señala: “me sentía sumamente gordo, no tenía autoestima del todo y nunca me sentía a gusto con mi cuerpo”. P8 relata cómo la autoexigencia se transformó en una fuente de bloqueo y malestar: “soy muy habilidosa, pero choqué contra la pared por la autoexigencia; tanto así que las cosas fáciles no me salían. Lloraba en todos los entrenamientos, me quedé estancada y bloqueada mentalmente”.

Los relatos de estos momentos críticos evidencian que, independientemente de la disciplina deportiva, existe un punto en el que la exigencia supera la capacidad individual para gestionarla. Aunque las fuentes de presión difieren entre deportes de combate y estéticos, ambos grupos coinciden en que las expectativas elevadas y la evaluación constante, ya sea

interna o externa, pueden convertirse en detonantes de crisis emocionales, afectando tanto la estabilidad psicológica como la relación con el propio cuerpo.

En esta línea, Marsillas et al. (2014) señalan que, si bien los deportistas de élite suelen presentar una mayor capacidad para tolerar altos niveles de fatiga, ya sea por su preparación o por características personales, la consecución de metas suele ir acompañada de un desgaste significativo. Por ello, resulta fundamental regular las expectativas y desarrollar estrategias eficaces para afrontar el incremento de las demandas que acompañan al éxito deportivo.

Actualidad

En la actualidad, se observa una mayor conciencia sobre el cuerpo y la noción de que este puede cuidarse, regularse o modificarse en función de metas personales. Esta concepción del cuerpo como una entidad susceptible de gestión y autocuidado no se limita exclusivamente al ámbito del alto rendimiento deportivo, sino que también se manifiesta en decisiones cotidianas relacionadas con la alimentación, el ejercicio y los hábitos de salud (Sánchez et al., 2022).

En este sentido, la mayoría de los participantes reporta una mayor conciencia corporal, una relación más saludable con la alimentación y un enfoque del deporte centrado en la funcionalidad. No obstante, algunos aún refieren la presencia de presiones internas persistentes. En el grupo de deportistas de combate, se observa una tendencia a priorizar el equilibrio como un aspecto fundamental del bienestar. P1 expresa: “trato de cumplir con todo, no me fuerzo ni llego a un momento de límite, tanto con la comida como con mi cuerpo”. Por su parte, P2 señala: “trato de no restringirme... aunque no amo mi cuerpo al 100 %, me encanta sentirme fuerte”. Asimismo, P11 afirma: “hoy en día [mi relación] es sana y bastante buena”.

De manera similar, la mayoría de los participantes de disciplinas estéticas refiere una mayor conciencia corporal, una relación más equilibrada con la alimentación y un enfoque del deporte orientado a la funcionalidad más que a la apariencia física. P3 menciona: “ahora no busco ser flaca, sino ser fuerte”. P4 expresa: “me encanta mi cuerpo y lo que ha logrado”. Finalmente, P10 concluye: “yo me veo al espejo y me gusto, aunque existan inseguridades”.

En esta etapa, tanto los deportistas de combate como los de disciplinas estéticas evidencian un cambio significativo en la manera en que experimentan su cuerpo y su relación con la alimentación. A pesar de haber partido de experiencias y presiones distintas, la mayoría ha logrado construir una mirada más realista y compasiva hacia sí mismos, lo que refuerza la

idea de que la práctica deportiva puede favorecer la apreciación corporal y el énfasis en la funcionalidad del cuerpo por sobre su apariencia (Burgon et al., 2023).

Conclusión

La construcción de la imagen corporal se inicia a partir de las experiencias tempranas, en las que la familia y el entorno cercano moldean la forma en que cada persona valora su propio cuerpo. Los participantes que practican deportes de combate reportaron infancias caracterizadas por una relación funcional con la alimentación, mientras que los deportistas de disciplinas estéticas expresaron haber crecido en contextos más críticos respecto de su apariencia física. En este sentido, los entornos formativos pueden condicionar la relación con la imagen corporal, el perfeccionismo y la aparición de conductas alimentarias de riesgo.

Por otra parte, la disciplina se evidencia como un factor que permite a los deportistas mantener un enfoque sostenido hacia sus metas. En los deportes de combate, este rasgo se asocia principalmente con el cumplimiento de los entrenamientos y el perfeccionamiento técnico, mientras que en los deportes estéticos se manifiesta con mayor énfasis en la autoexigencia y la presión por alcanzar estándares de rendimiento y apariencia. En este contexto, los entrenadores desempeñan un papel crucial, al actuar como referentes, evaluadores y guías que enseñan a los deportistas a gestionar su cuerpo de acuerdo con los estándares propios de cada disciplina.

Asimismo, el perfeccionismo se presenta como un rasgo ambivalente que, si bien puede fomentar la autocrítica, cuando se orienta a metas personales realistas potencia la motivación autónoma. Los hallazgos sugieren que, en los deportistas de combate, el perfeccionismo se relaciona principalmente con el rendimiento competitivo, al guiar la corrección de errores y la optimización del desempeño físico. En cambio, en los deportes estéticos, este rasgo se vincula de manera más estrecha con la apariencia corporal, generando una presión constante por alcanzar ideales estéticos. Por tanto, se evidencia que el perfeccionismo puede impulsar tanto procesos de mejora continua como la aparición de conductas alimentarias de riesgo y de insatisfacción corporal.

Cabe destacar que las conductas alimentarias de riesgo emergen como un fenómeno asociado a las presiones ligadas al rendimiento, al peso o a la apariencia dentro del contexto deportivo. En los deportes de combate, estas conductas suelen estar relacionadas con la necesidad de cumplir con los cortes de peso competitivos, incluyendo prácticas como la restricción alimentaria, el ayuno o el exceso de ejercicio. En las disciplinas estéticas, en cambio,

las presiones vinculadas a la apariencia favorecen la adopción de prácticas alimentarias poco saludables. En consecuencia, el tipo de presión impuesto por los entrenadores o por los estándares de la disciplina condiciona tanto la manifestación como la intensidad de estas conductas de riesgo.

En cuanto a la satisfacción corporal, esta se configura a partir de una combinación de factores propios del entorno deportivo. En las disciplinas de combate, la percepción del cuerpo tiende a orientarse hacia el desempeño y el uso estratégico de las características corporales; no obstante, persisten comparaciones e inconformidades. En contraste, los deportes estéticos presentan mayores niveles de insatisfacción corporal, acompañados de dismorfia, comparaciones constantes y presión por cumplir con estándares físicos rígidos. De este modo, se observa que el tipo de exigencia predominante moldea la relación que los deportistas establecen con su cuerpo y con la alimentación.

Por lo que respecta al género, este constituye un factor clave que modula la experiencia deportiva. En los deportes de combate, un entorno marcado por la predominancia masculina favorece la aparición de tratos diferenciados, el cuestionamiento de las capacidades y la limitación de oportunidades para las mujeres. Por su parte, en las disciplinas estéticas se imponen presiones sobre la apariencia que refuerzan estereotipos de delicadeza y delgadez. Estas diferencias responden tanto a las demandas propias de cada disciplina como a las construcciones socioculturales que atraviesan el deporte.

Finalmente, los resultados evidencian que, aunque los deportistas atravesaron momentos críticos marcados por el perfeccionismo y la imagen corporal, muchos han logrado construir una relación más funcional con su cuerpo y con la alimentación. Tanto en los deportes estéticos como en los de combate, la exigencia y los estándares físicos ponen de manifiesto cómo las demandas del deporte pueden generar un malestar significativo si la práctica no se orienta desde una perspectiva de funcionalidad corporal y equilibrio entre el rendimiento y el bienestar.

Limitaciones

En primer lugar, el proceso investigativo se vio condicionado por el uso de historias de vida, lo que implicó trabajar con grupos pequeños y no representativos. En consecuencia, los hallazgos no pueden generalizarse a la totalidad de las disciplinas estéticas y de combate. Si bien este enfoque metodológico permite explorar en profundidad las experiencias individuales,

limita la posibilidad de realizar comparaciones amplias o de extraer conclusiones de carácter estadístico.

Por otra parte, es necesario considerar que la información recopilada depende de la capacidad de los participantes para recordar y narrar sus experiencias, lo que puede dar lugar a imprecisiones en la reconstrucción de los hechos. Además, dado que el perfeccionismo, la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo constituyen temas sensibles, es posible que algunos deportistas hayan omitido o minimizado aspectos relevantes de sus vivencias.

Otra limitación relevante corresponde a la escasez de literatura específica sobre disciplinas estéticas y de combate, lo que redujo las posibilidades de comparación y contraste con estudios previos. Asimismo, existe una producción académica limitada que aborde de manera directa la relación entre la imagen corporal y el contexto deportivo, lo que obligó a recurrir a investigaciones afines o de ámbitos relacionados.

Finalmente, los hallazgos deben interpretarse considerando el contexto y el momento particular en que cada participante compartió su historia, dado que las percepciones respecto al perfeccionismo, la imagen corporal y la alimentación pueden modificarse a lo largo del tiempo. En este sentido, la transferencia de los resultados a otros contextos o poblaciones debe realizarse con cautela.

Recomendaciones

Se sugiere que futuras investigaciones amplíen la diversidad de participantes, incorporando deportistas de distintas regiones, niveles competitivos y modalidades dentro de las disciplinas estéticas y de combate, con el objetivo de indagar cómo varían las experiencias en función del contexto deportivo y cultural.

Asimismo, sería pertinente incorporar otros métodos de recolección de información, tales como la observación de entrenamientos y entrevistas a entrenadores y padres de los deportistas. Esto permitiría contrastar los relatos de los participantes con las dinámicas observadas, así como profundizar en la comprensión de la interacción entre factores individuales, sociales y ambientales asociados a las conductas alimentarias de riesgo.

Considerando que las percepciones pueden modificarse a lo largo del tiempo, se recomienda el desarrollo de estudios longitudinales que acompañen a los deportistas a lo largo de su trayectoria, con el fin de comprender cómo evolucionan estas experiencias en momentos clave, como las temporadas competitivas, las lesiones o la transición al retiro deportivo.

Del mismo modo, dado que estas temáticas pueden resultar sensibles para algunos deportistas, sería recomendable que investigaciones futuras utilicen metodologías más flexibles y progresivas, que faciliten la exploración en profundidad de experiencias vinculadas al perfeccionismo, la imagen corporal y la alimentación.

Finalmente, resulta fundamental estimular el desarrollo de investigaciones centradas en disciplinas estéticas y de combate, con el propósito de ampliar la comprensión de los factores psicológicos involucrados y generar insumos que sustenten el diseño de programas de apoyo, prevención e intervención dentro del ámbito deportivo.

ANEXOS

Figura 1.

Consentimiento Informado

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE IBEROAMÉRICA

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

"Influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en disciplinas deportivas estéticas y de combate"

Nombre de la persona investigadora: Claudia Kruse González y Sofía Trigueros Briceño

Nombre de la persona participante:

1. Responsables del proyecto:

El proyecto es desarrollado por Claudia Kruse González y Sofía Trigueros Briceño, estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Iberoamérica (UNIBE).

2. Propósitos del proyecto:

El propósito de este estudio es analizar la influencia del perfeccionismo y la imagen corporal en la manifestación de conductas alimentarias de riesgo en personas que practican disciplinas deportivas estéticas y de combate. Asimismo, busca examinar las diferencias según el género y comparar las conductas alimentarias de riesgo entre ambos tipos de disciplinas deportivas.

3. Condiciones de la participación:

La participación en este estudio es voluntaria y consistirá en una entrevista semiestructurada sobre la experiencia de los deportistas respecto al perfeccionismo, la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Esta herramienta permitirá obtener información detallada y personal, con preguntas guía que faciliten la conversación y espacios para que cada participante comparta libremente su experiencia.

Podrán participar personas mayores de edad, activas en deportes estéticos o de combate, con al menos 6 meses de experiencia continua. Se excluirán personas con diagnóstico psicológico grave, bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico intensivo, o que no otorguen su consentimiento informado.

La entrevista tendrá una duración aproximada de 30 a 40 minutos y los datos serán tratados con confidencialidad y anonimato, sin implicar riesgos significativos para los participantes.

4. Posibles riesgos de la participación:

La participación en este estudio no implica riesgos físicos. Sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad o malestar emocional leve, al abordar temas relacionados con la imagen corporal, la alimentación y las exigencias del deporte. En caso de que el participante experimente alguna reacción emocional significativa, la entrevista será suspendida de inmediato.



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE IBEROAMÉRICA

Durante todo el proceso se garantizará un ambiente de confidencialidad, respeto y cuidado emocional hacia las personas participantes.

5. Beneficios de la participación:

Los participantes no recibirán beneficios materiales directos. Sin embargo, su participación contribuye al conocimiento sobre cómo el perfeccionismo y la imagen corporal influyen en las conductas alimentarias de riesgo en deportistas. Además, permite reflexionar sobre su propia experiencia y aportar información que puede ayudar a mejorar estrategias de prevención y bienestar en el ámbito deportivo.

6. Datos previos a la autorización:

Antes de firmar este consentimiento, la persona participante tiene derecho a ser informada de manera clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y condiciones de participación en el estudio. La información será proporcionada de forma oral por las investigadoras y/o su equipo, y la persona participante dispondrá de un espacio para formular preguntas y aclarar dudas, las cuales deben ser respondidas satisfactoriamente antes de otorgar su consentimiento.

Además, se garantizará que el participante cuente con los datos de contacto de las investigadoras, así como de las instancias responsables de velar por sus derechos, para cualquier consulta o situación relacionada con la investigación. La firma del consentimiento indica que la persona ha recibido toda la información necesaria y comprende plenamente su participación.

7. Copia del formulario:

Se entregará una copia de este formulario a la persona participante para su uso personal y referencia, asegurando que pueda conservarlo durante y después de su participación en el estudio.

8. Participación voluntaria:

La participación en este estudio es completamente voluntaria. La persona participante tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte las garantías ofrecidas para minimizar o atender los posibles riesgos derivados de su participación.



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE IBEROAMÉRICA

9. Confidencialidad de los datos:

La participación en este estudio es estrictamente confidencial. Toda la información proporcionada será anónima y los resultados solo podrán ser publicados o divulgados con fines académicos y/o científicos, sin incluir datos que permitan identificar a los participantes.

La confidencialidad solo podría no ser garantizada en casos excepcionales, como cuando se detecten situaciones de violencia, riesgo de daño a otras personas o a sí mismo, u otras situaciones que la ley o la ética requieran reportar. En dichos casos, se informará a las instancias correspondientes y se tomarán las medidas necesarias para proteger la seguridad de todos los involucrados.

10. Aspectos éticos:

Toda actividad o intervención realizada por las investigadoras, Claudia Kruse González y Sofía Trigueros Briceño, estudiantes de la Facultad de Psicología de UNIBE, se registrará bajo estricto respeto a las disposiciones del Reglamento de Orden y Disciplina de los estudiantes de UNIBE, así como a las normas establecidas en el Código de Ética del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica. Esto garantiza que la investigación se lleve a cabo con responsabilidad, integridad y respeto hacia los participantes.

11. Aspectos legales:

La firma de este consentimiento no implica la renuncia ni pérdida de ningún derecho legal de la persona participante. La participación en el estudio es voluntaria y todos los derechos legales y humanos de los participantes se mantienen plenamente vigentes.



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE IBEROAMÉRICA

FIRMA DEL CONSENTIMIENTO

Si firma esta hoja significa que:

- 1) Usted ha leído (o se le ha sido leído) toda la información descrita en este formulario,
- 2) Se le ha explicado adecuadamente las implicaciones de su participación en este estudio
- 3) Ha podido realizar preguntas para aclarar sus dudas y/o preocupaciones al respecto
- 4) Se le han contestado de modo satisfactoria sus preguntas
- 5) Por tanto, accede a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre (Cédula)

Fecha:

Nombre, (cédula) y firma de la persona participante fecha

C-K-G

Claudia Kruse González (9-0118-0730)

Nombre, cédula y firma del(la) investigador(a)

Sofia

Sofía Trigueros Briceño (1-1814-0533)

Nombre, cédula y firma del(la) investigador(a)

Figura 2.

Entrevista.

Entrevista

a. Datos demográficos

Edad:

Género:

Deporte y especialidad:

¿Cuántos años llevas practicando este deporte?

Nivel competitivo (recreativo / club / regional / nacional / internacional):

Entrenamiento semanal (horas):

b. Antecedentes

i. ¿Cómo recuerdas tu relación con la comida cuando eras niño/a?

t/

ii. ¿Hubo momentos en que recibiste comentarios sobre tu cuerpo o tu alimentación?

t/

iii. ¿Actualmente llevas un plan nutricional? ¿Quién lo elabora o supervisa (nutricionista, entrenador, tú mismo/a)?

t/

c. Disciplina

i. ¿Cuándo y cómo entraste a tu disciplina deportiva?

t/

ii. ¿Qué te motivó a elegir esta disciplina en particular (estética o de combate)?

t/

iii. ¿Qué papel ha jugado la exigencia (propia o de entrenadores) en tu desarrollo?

t/

iv. ¿Qué cambios notaste en tu alimentación y en la forma en que percibías tu cuerpo desde que empezaste a entrenar?

t/

d. Perfeccionismo

i. ¿Has sentido que debías alcanzar un nivel de perfección en tu rendimiento?

t/

- ii. ¿Has sentido que debías alcanzar un nivel de perfección en tu físico?

r/

- iii. ¿Qué significa para ti “hacerlo perfecto” en tu deporte?

r/

e. Conductas de Riesgo

- i. ¿Cómo ha cambiado tu alimentación a lo largo de tu vida deportiva?

r/

- ii. ¿Alguna vez practicaste conductas como restricción, ayuno, purgas o exceso de ejercicio para controlar tu peso?

r/

- iii. ¿Hubo presiones externas (entrenadores, jueces, compañeros, familia) que influyeron en esas conductas?

r/

- iv. ¿Cómo viviste esas experiencias emocionalmente? ¿Qué consecuencias tuvieron en tu rendimiento y en tu vida personal?

r/

f. Imagen Corporal

- i. ¿Cómo ha cambiado tu percepción de tu cuerpo a lo largo de tu vida deportiva?

r/

- ii. ¿Has sentido presión por mantener cierta forma física antes de competencias o exhibiciones?

r/

- iii. ¿Cómo influyen el uniforme, el vestuario o la ropa deportiva en cómo te sientes con tu cuerpo?

r/

- iv. ¿Qué tanto crees que tu deporte ha influido en tu satisfacción o insatisfacción corporal?

r/

g. Género

- i. ¿Crees que tu género ha influido en la manera en que vives tu disciplina deportiva?

r/

- ii. ¿Notas diferencias en cómo se perciben la alimentación y el cuerpo en cierto género dentro de tu deporte?

r/

h. Momentos críticos

- i. ¿Cuál ha sido la etapa más difícil de tu vida deportiva en relación con la alimentación, el cuerpo o el perfeccionismo?

r/

- ii. ¿Cómo la enfrentaste? ¿Recibiste apoyo profesional o personal?

r/

- iii. ¿Qué aprendizajes te dejó esa etapa?

r/

i. Actualidad

- i. ¿Cómo vives hoy tu alimentación y tu relación con tu cuerpo?

r/

- ii. ¿Qué aprendizajes has obtenido de tu experiencia como deportista respecto al perfeccionismo, la imagen corporal y la alimentación?

r/

- iii. ¿Qué recomendarías a otros deportistas para proteger su salud física y mental frente a la presión del rendimiento y la imagen?

r/

REFERENCIAS

- Baile, J. I., & Villamediana, A. (2021). Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. Revisión sistemática. *Clínica Contemporánea*, 12(2). <https://udimundus.udima.es/handle/20.500.12226/1253>
- Belmonte, A. (2019). Perspectivas de género en el deporte: un enfoque desde la educación física. *Universitas Miguel Hernández*. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/27109/1/TFG-Belmonte%20Jim%C3%A9nez%2C%20Ana.pdf>
- Blanco, B. (2024). Actualización y tratamiento en Trastornos de la Conducta Alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracones. *Revista Cúpula* 2024; 38 (2): 41-55. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v38n2/2.pdf>
- Burgon, R., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 46, 9–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>
- Chihuailaf-Vera, M., Flores-Ferro, E., Maureira-Cid, F., & Gamboa-Jiménez, R. (2024). Estereotipos de género en la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía en Educación Física en Chile. *Retos*, 51, 13–22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9223528>
- Cisternas-Bustos, R., Donari-Muñoz, G., Mahncke-Valenzuela, F., Retamal-Muñoz, K., Pérez-Courbis, C., Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(4), 384–396.
- Contreras, M. O., Solis, O., Pinto, N. S., & Rodríguez-Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas (Perceived body image in female adolescent athletes and non-athletes). *Retos*, 37, 233-237.
- Cruz López, C. (2023). *La crianza parental, la dieta y el deporte como factor de riesgo del desarrollo de la insatisfacción corporal en los adolescentes*. <http://hdl.handle.net/11201/166096>
- Damián Núñez, E. F., Soria Villanueva, L. M., Tejada Mendoza, M. A., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P., y Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a Paradoxical Factor in Sport and Exercise Performance: An Umbrella Review. *Iranian journal of psychiatry*, 19(2), 247–254. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>

- De Rosa, L. (2012). Factores mantenedores del perfeccionismo desadaptativo o clínico. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-072/210.pdf>
- Díaz Campeón, D. E., & Oquendo Díaz, A. (2024). Aspectos socioculturales influyentes en la satisfacción con la imagen corporal en estudiantes de grados sexto y once en una institución educativa del municipio de Apartadó, Antioquia. Un estudio comparativo, 2024.
- Díaz, J. D., & Díaz, D. C. (2012). Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento. Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Estellés-Moreno, S. (2024). La relación entre la imagen corporal y la autoestima en atletas femeninas. (Trabajo de fin de grado, Universidad Miguel Hernández de Elche). Repositorio RediUMH. TFG SARA ESTELLÉS MORENO.pdf
- Forcén, P. L., & Francés, A. B. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte: detección y prevención. A propósito de un caso. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 34(1), 27-30.
- Frau, R. (2023). Relación entre el perfeccionismo y los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas. *Universitat de les Illes Balears*. https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165953/Frau_Gracia_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, M. (2024). *Deportes estéticos y TCA: una revisión sistemática* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández]. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/32481/1/GARC%c3%8da%20BLANCO%2c%20MARINA%20-%20TGF.pdf>
- Gobierno de Aragón, Departamento de Deporte. (2012). *Guía de nutrición para deportistas*. https://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf
- González, R. (2024). *Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández]. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/32670/1/TFG%20ANNA%20RAGNO.docx%20.pdf>

- Huerga, J. (2021). *Conocimientos sobre alimentación y nutrición en deportistas universitarios*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48173/TFG-M-N2385.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez Aponte, C. (2020). *La disciplina en el deporte*. <https://hdl.handle.net/20.500.12874/63909>
- Laporta-Herrero, I. Delgado, M. Rebollar, S y, Lahuerta, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1). 97-107. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.205>
- Magaña, A. N. M., Soto, J. M. S., & Guzman, M. C. (2025). Ortorexia Nerviosa en Jóvenes Deportistas Universitarios: Un Problema Emergente en la Conducta Alimentaria. *Ciencia y Reflexión*, 4(1), 1885-1903.
- Maradiegue, D. (2021). *Imagen corporal y perfeccionismo en bailarinas jóvenes de Lima Metropolitana*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654811/Maradiegue L_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654811/Maradiegue_L_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Marin, O. García, I y, Marbán, E. (2022). *Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte, vulnerabilidad biológica, factores riesgo, consecuencias para la salud, tratamiento y prevención*. Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. <https://psiquiatria.com/congresos/trabajos/1-10-2022-44-comu22.pdf>
- Murillo-Jiménez, A.-N., Ovalle-Monroy, J.-M. ., & Riveros Munévar, F. . (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>
- Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J., & Hidalgo-Borrajo, R. (2022). Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje integral. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69(2), 131-143.
- Marsillas, S., Rial, A., & Isorna, M. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación: Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 9(2), 353-368. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093013.pdf>
- Neyra, N. N., Vega, H. B., & García, P. J. J. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 32(1), 57-70.

- Nieto-Chávez, M. E., & Guevara-Villacís, M. V. (2024). Impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(4), 237-257.
- Ortiz, N y Bonilla, P (2022). Conductas alimentarias de riesgo y su relación con el autoestima en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10240-10258. https://doi.org/10.37811/cl_rem.v6i6.4129
- Padilla-Pascacio, J. Castaño-Muñoz, M. Mendiola-Robles, M. Boom-Treviño, M. Arguelles-Gutierrez, P y, Unikel-Santoncini, C. (2025). Relación entre las conductas alimentarias de riesgo, los estilos de crianza y el perfeccionismo en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicología y salud*, 35(1), 127-136. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i1.2956>
- Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas. *JUMP*, (2), 7-15.
- Petersson, S., Johnsson, P. y Perseus, KI. (2017). Una tarea de Sísifo: experiencias de perfeccionismo en pacientes con trastornos de la alimentación. *J Eat Disord* 5(3), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0136-4>
- Pineda-Espejel, H. Morquecho-Sanchez, R y, Gonzalez-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 19(2), 113-123. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n2/1578-8423-cpd-19-2-113.pdf>
- Pineda Espejel, H., Ismael Alarcón, E., López Walle, J. M., & Tomás Marco, I. (2017). Adaptación al español de la versión corta del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en competición. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 43(1), 45–57.
- Pineda-Espejel, H. (2024). Perfeccionismo interpersonal, motivación e intención de continuar practicando deporte. *Universitas Psychologica*, 23. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/23\(2024\)/6972764016/index.html](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/23(2024)/6972764016/index.html)
- Quintanilla, D., & Mamani-Urrutia, V. (2023). Asociación entre la conducta alimentaria y la actividad física con la imagen corporal en escolares de primaria de Lima Sur en tiempos de COVID-19. *Universidad Científica del Sur*. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0022._Manuscrito_final.pdf

- Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gómez, K. M. (2017). Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo. *Médicas UIS*, 30(2), 63–69. https://www.researchgate.net/publication/321721839_Influencia_del_esquema_corporal_en_el_rendimiento_deportivo
- Rodríguez-Cubides, C. E. (2025). La presión social en el deporte: revisión sistemática de sus efectos en el rendimiento y bienestar en atletas adolescentes.
- Ruiz-Lázaro, P. M., Díaz-Plaza, M. D. D., & Belmonte-Cortés, S. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en la comunidad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE2), 93-96.
- Salas Morillas, A., Gutiérrez-Sánchez, A., & Vernetta Santana, M. (2022). Insatisfacción corporal y trastornos de conducta alimentaria en gimnastas: revisión sistemática. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 875–884. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91042>
- Salgado, N. D. P. P., de Arco, S. P. L., & Fiesco, M. C. L. (2014). Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva. *Revista iberoamericana de psicología*, 7(2), 29-38.
- Sánchez, S. S., Fernández, J. M. P., & Méndez, C. D. (2022). Deporte, cuerpo y alimentación: un análisis sociohistórico de cuatro generaciones de deportistas. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (54), 95–117.
- St-Cyr, J. Gavril, A. Tanguay-Sela, M y, Vallerand, R. (2024). Perfectionism, disordered eating and well-being in aesthetic sports: The mediating role of passion. *Psychology*, 73, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102648>
- Tenenbaum, G., y Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Toledo-Hinarejos, M. León-Zarceño, E y Cantón-Chirivella, E. (2023). *Journal of Sport and Health Research*. 15(1): 1-16. <https://doi.org/10.58727/jshr.88671>
- Torres, A. Cisneros, J. Gúzman, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 9(17), 38–44. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8154>
- Torres, M. (2020). *El perfeccionismo como factor de riesgo en el desarrollo de malos hábitos de la conducta alimentaria en la adolescencia* [Trabajo de fin de grado, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio Académico Universitat de les Illes Balear. <http://hdl.handle.net/11201/153318>

- Trujillo Merino, M. (2024). NUTRICIÓN, ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA. ASPECTOS COGNITIVOS Y NEUROENDOCRINOS.
- Vázquez-Valencia, C., Rincón-Caicedo, K., Romero-González, V., Osornio-Ortega, V., Ayala-Madrigal, C., & Campos-Uscanga, Y. (2024). Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores: relaciones con inteligencia emocional y práctica deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 124–128.
- Verdugo, G. V., Armas, E. H., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar (Body image distortion and eating disorders in adolescent gymnasts vs. a control group of non. *Retos*, 37, 297-302.
- Villamediana, A y, Baile, J. (2021). Factores de riesgo en los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. *Clinica Contemporánea*, 12(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/cc2021a9>