

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura  
en Nutrición*

**COMPARACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS  
ALIMENTICIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN  
CORPORAL Y FACTORES DE RIESGO DE  
DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES  
EN EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS,  
PARTICIPANTES DE LOS JUEGOS NACIONALES  
DEL COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES DE  
CARTAGO DURANTE EL 2022**

**STEPHANIE SÁENZ CERDAS**

Marzo, 2023

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>TABLA DE CONTENIDOS .....</b>	<b>2</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>12</b>
1.1 <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
1.1.1 <b>Antecedentes del problema.....</b>	<b>13</b>
1.1.2 <b>Delimitación del problema .....</b>	<b>15</b>
1.1.3 <b>Justificación .....</b>	<b>16</b>
1.2 <b>REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN. 17</b>	
1.3 <b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>17</b>
1.3.1 <b>Objetivo general .....</b>	<b>17</b>
1.3.2 <b>Objetivos específicos.....</b>	<b>17</b>
1.4 <b>ALCANCES Y LIMITACIONES .....</b>	<b>18</b>
1.4.1 <b>Alcances de la investigación.....</b>	<b>18</b>
1.4.2 <b>Limitaciones de la investigación .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>19</b>
2.1 <b>EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....</b>	<b>20</b>
2.1.1 <b>Adolescencia.....</b>	<b>20</b>
2.1.2 <b>Hábitos alimenticios de los adolescentes.....</b>	<b>20</b>

2.1.3	Percepción de la imagen corporal.....	24
2.1.4	Atletas.....	25
2.1.5	Trastornos de la conducta alimentaria.....	26
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....</b>		<b>30</b>
3.1	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.2	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.3	UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	31
3.3.1	Área de estudio.....	31
3.3.2	Población.....	31
3.3.3	Muestra.....	32
3.3.4	Criterios de inclusión y exclusión.....	33
3.4	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	33
3.4.1	Validez del cuestionario.....	33
3.4.2	Confiabilidad del cuestionario.....	34
3.5	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	34
3.7	PLAN PILOTO.....	37
3.8	PROCEDIMIENTOS RECOLECCIÓN DE DATOS.....	37
3.9	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	38
<b>CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>		<b>39</b>
4.1	DATOS GENERALES.....	40
4.1.1	Datos Sociodemográficos.....	40
4.1.2	Resultados sobre el ejercicio físico.....	41

4.1.3 Hábitos Alimenticios .....	46
4.1.4 Percepción Corporal .....	58
4.1.5 Factores de riesgo de desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria .....	59
4.1.6 Comparación del género de los atletas con otras variables de interés .....	59
<b>CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>65</b>
<b>CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>78</b>
6.1 CONCLUSIONES .....	79
6.2 RECOMENDACIONES .....	80
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>93</b>
CARTAS DE APROBACIÓN .....	1244

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	33
Tabla 2. Operacionalización de las variables en la investigación.....	35
Tabla 3. Características sociodemográficas de los adolescentes participantes.....	40
Tabla 4. Frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes masculinos.....	55
Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes femeninas. ....	56
Tabla 6. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes participantes según género.....	58
Tabla 7. Asociaciones estadísticas entre las variables de los hábitos alimenticios y el género de los adolescentes participantes.....	59
Tabla 8. Relación entre el puntaje promedio de la frecuencia de consumo y el género de los adolescentes participantes.....	61
Tabla 9. Análisis estadístico de la percepción corporal según género de los adolescentes.....	63
Tabla 10. Análisis estadístico de los factores de riesgo según género de los adolescentes.....	63
Tabla 11. Análisis estadístico de la relación entre los tiempos de comida realizados y el riesgo de sufrir un TCA de los adolescentes participantes.....	64
Tabla 12. Características sociodemográficas de los adolescentes participantes.....	105
Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes masculinos.....	119
Tabla 14. Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes femeninas .....	120
Tabla 15. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes participantes según género....	122

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Efectos potenciales en el rendimiento de la deficiencia energética relativa en el deporte (RED-S). .....	23
Figura 2. Años de práctica de deporte de los adolescentes participantes según género .....	41
Figura 3. Días por semana que practican deporte los adolescentes participantes según género. .	42
Figura 4. Disciplina o deporte principal practicado por los adolescentes participantes según género.....	43
Figura 5. Tiempo que practican al día los adolescentes participantes según género.....	44
Figura 6. Tiempo de práctica adicional por semana de ejercicio de los adolescentes participantes según género. ....	45
Figura 7. Número de tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género.....	46
Figura 8. Tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género. ....	47
Figura 9. Persona encargada de preparar los alimentos de los adolescentes participantes según género.....	48
Figura 10. Principal tipo de cocción de los alimentos consumidos por los adolescentes participantes según género.....	49
Figura 11. Frecuencia de consumo de comida rápida de los adolescentes participantes según género.....	50
Figura 12. Alimentos consumidos entre las comidas de los adolescentes participantes según género.....	51
Figura 13. Tipos de bebidas más usuales consumidas por los adolescentes participantes según género.....	52

Figura 14. Cantidad de agua consumida por los adolescentes participantes según género. ....	53
Figura 15. Cantidad de azúcar agregada en las bebidas por parte de los adolescentes participantes según género .....	54
Figura 12. Años de práctica de deporte de los adolescentes participantes según género. ....	106
Figura 13. Días por semana que practican deporte los adolescentes participantes según género. ....	107
Figura 14. Disciplina o deporte principal practicado por los adolescentes participantes según género.....	108
Figura 15. Tiempo que practican al día los adolescentes participantes según género.....	109
Figura 16. Tiempo de práctica adicional por semana de ejercicio de los adolescentes participantes según género. ....	110
Figura 17. Número de tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género.....	111
Figura 18. Tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género. ....	112
Figura 19. Principal tipo de cocción de los alimentos consumidos por los adolescentes participantes según género.....	114
Figura 20. Frecuencia de consumo de comida rápida de los adolescentes participantes según género.....	115
Figura 21. Alimentos consumidos entre las comidas de los adolescentes participantes según género.....	116
Figura 22. Bebida más usual consumida por los adolescentes participantes según género.....	117
Figura 23. Cantidad de azúcar agregada en las bebidas por parte de los adolescentes participantes según género. ....	118

## RESUMEN

**Introducción:** La sociedad dicta que por la influencia que se genera sobre el sexo femenino, hace que el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria sea más frecuente en mujeres que en hombres adolescentes, sin embargo, en este estudio se busca analizar que tanto afectan variables como los hábitos alimenticios, la percepción corporal y los distintos factores de riesgo de desarrollar un trastorno a ambos géneros.

**Objetivo General:** Comparar los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes en edades entre 13 y 17 años, participantes de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago durante el 2022.

**Metodología:** Investigación de tipo correlacional. Se llevó a cabo con una muestra de 78 atletas adolescentes participantes de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago, con edades entre los 13 y 17 años, de ambos sexos. Se aplicó un cuestionario virtual para recolectar la información sobre los datos sociodemográficos, hábitos alimenticios, un test de siluetas y el EAT-26, y posteriormente se hizo un análisis estadístico con la prueba de chi-cuadrado y un nivel de significancia del 5% en todos los análisis.

**Resultados:** El promedio de edad de los participantes fue de 17 años, al igual que la mayoría reside en Cartago. La prueba de chi cuadrado para relacionar los hábitos alimenticios con el género reflejó una serie de valores p que demuestra un rechazo entre las variables. Mientras que, respecto a la percepción corporal y el género, el valor p obtenido es de 0.00033, señalando que si existe una relación entre ellas; al igual que el valor p entre si los participantes están en riesgo o no de sufrir

de un trastorno de la conducta alimentaria y el género, que resultó en 0.00036, mostrando así una relación entre estas variables.

**Discusión:** Al no haber una relación estadística entre los hábitos alimenticios y el género, se entiende que dichos hábitos de los participantes de la encuesta no están relacionados con si el adolescente es hombre o mujer, es decir ambos tienen hábitos muy similares. Por su parte, ya que la población de este estudio no está logrando tener una adecuada percepción corporal o una buena apreciación de su imagen, según los resultados observados, donde ambos géneros quisieran cambiar algo de sus apariencias, pueden ser más propensos a sufrir de un trastorno alimenticio. Es por lo anterior, por lo que se encontró que sí existe una relación importante entre las respuestas obtenidas que reflejan si la población era propensa a sufrir de un TCA y el género, siendo así las mujeres quienes obtuvieron la mayor cantidad de respuestas afirmativas hacia el riesgo.

**Conclusión:** Se encontró que los adolescentes encuestados tienen un consumo variado de alimentos, una hidratación pobre, quisieran cambiar su imagen corporal, y del grupo femenino, en su mayoría, presentan la posibilidad de padecer un TCA. Además, se descubrió que, si existe una relación estadísticamente significativa entre la percepción corporal, los factores de riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria y el género, mientras que no la hay entre los hábitos alimenticios y el género de los participantes.

**Palabras Clave:** hábitos alimenticios, adolescentes, percepción corporal, TCA.

## ABSTRACT

**Introduction:** Society dictates that due to the influence that is generated on the female sex, it makes the development of an eating disorder more frequent in adolescent women than in males, however, this study seeks to analyze how much they affect variables such as eating habits, body perception and the different risk factors for developing a disorder in both genders.

**General Objective:** To compare eating habits, perception of body image and risk factors for the development of eating disorders in adolescents between the ages of 13 and 17, participants in the national games of the Cantonal Sports Committee of Cartago during 2022.

**Methodology:** Correlational type research. It was carried out with a sample of 78 adolescent athletes participating in the national games of the Cantonal Sports Committee of Cartago, aged between 13 and 17, of both sexes. A virtual questionnaire was applied to collect information on sociodemographic data, eating habits, a silhouette test and the EAT-26, and later a statistical analysis was made with the chi-square test and a significance level of 5% in all analyses.

**Results:** The average age of the participants was 17 years, as the majority reside in Cartago. The chi-square test to relate eating habits to gender reflected a series of p values that demonstrate a rejection between the variables. While, regarding body perception and gender, the p value obtained is 0.00033, indicating that there is a relationship between them; as well as the p value between whether or not the participants are at risk of suffering from an eating disorder and gender, which resulted in 0.00036, thus showing a relationship between these variables.

**Discussion:** Since there is no statistical relationship between eating habits and gender, it is understood that said habits of the survey participants are not related to whether the adolescent is male or female, that is, both have very similar habits. On the other hand, since the population of

this study is not managing to have an adequate body perception or a good appreciation of their image, according to the observed results, where both genders would like to change something about their appearances, they may be more prone to suffer from an eating disorder. It is because of the above, that it was found that there is an important relationship between the responses obtained that reflect whether the population was prone to suffering from an eating disorder and gender, with women obtaining the greatest number of affirmative responses to the risk.

**Conclusion:** It was found that the adolescents surveyed have a varied consumption of food, poor hydration, would like to change their body image, and most of the female group present the possibility of suffering from an eating disorder. In addition, it was discovered that there is a statistically significant relationship between body perception, risk factors for eating disorders and gender, while there is not between eating habits and the gender of the participants.

**Keywords:** eating habits, adolescents, body perception, eating disorders.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

#### **1.1.1.1 Antecedentes nacionales**

Aunque en Costa Rica no se le ha dado la importancia que se merecen los trastornos de la conducta alimentaria, si existen algunas investigaciones relacionadas, que demuestran la gravedad en crecimiento de estas enfermedades en el país. Por ejemplo, como lo dicen Salazar & Prado (2015) en su estudio, algunas investigaciones realizadas en el 2005 y 2010, arrojan niveles de prevalencia de riesgo de TCA de entre 19% y 20% en jóvenes del Área Metropolitana. Manifestando de esta forma, como Costa Rica no se queda por fuera de las estadísticas asociadas con los TCA.

Por su parte, se sabe que los deportes en general, pero en especial aquellos que toman mucho en cuenta la apariencia de las personas, como los deportes de resistencia, la danza, la gimnasia, entre otros; son muchas veces factores de riesgo para sufrir de un trastorno de la conducta alimentaria. En otras palabras, como lo dice Solano (2020) en su investigación, tanta exigencia implicada en la práctica de estas disciplinas puede llevar a algunas personas a tener una imagen distorsionada de sí mismas y, de este modo, presentan un mayor riesgo de desarrollar este tipo de trastornos.

Cabe destacar que, “Costa Rica no tiene una política pública ni programas articulados de prevención o acompañamiento para quienes sufren algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA)” (Rodriguez, 2019). Exponiendo nuevamente que Costa Rica, aún sigue con carencias respecto al análisis y abordaje de estas enfermedades, lo cual es completamente diferente fuera del país.

### **1.1.1.2 Antecedentes internacionales**

No es un secreto que los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) cada vez se convierten en un problema más importante y relevante entre los jóvenes, ya que aunque llevan bastante tiempo existiendo, en la actualidad es mucho más común escuchar que alguien cercano sufre de alguna de estas enfermedades, incluso algún miembro de la familia; y es que en el pasado, se consideraba que solo una persona adulta joven era quien podía ser vulnerable, pero ahora se puede observar con gran facilidad como afecta tanto hombres y mujeres, adolescentes y adultos. Según un estudio hecho en Australia por Hay (2020), dice que la prevalencia de los trastornos alimentarios es mayor en mujeres y en jóvenes. Sin embargo, BED (trastorno por atracón, por sus siglas en inglés) es más común en hombres. Lo cual demuestra como en efecto, cualquier persona sin importar el género es propenso a padecer de uno de estos trastornos.

Al igual que Australia, existen otros países en el mundo donde se han realizado estudios respecto a la relación entre la insatisfacción corporal, malos hábitos alimenticios y el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. Como lo es el caso del estudio realizado en Brasil por Ribeiro (2018) donde concluye que, los adolescentes con alta insatisfacción con la imagen corporal tenían más probabilidades de seguir un patrón restrictivo. Al igual que en España, donde en una investigación realizada por Pérez (2020) revela que, se calcula que alrededor del 1% de las mujeres entre 12-20 años padece anorexia y un 3,5% de las mayores de 15 años bulimia.

A su vez, existen evidencias de que los trastornos de la conducta alimentaria también se presentan seguidamente en deportistas de alto rendimiento, como es el estudio realizado en España, que señala que se debe mencionar la diferencia de prevalencia entre las mujeres deportistas y los hombres, siendo ésta de un 34.5% frente a un 16.7% en los hombres; además de que:

La influencia de las presiones por el resultado deportivo, la relación de éste con el peso corporal o la cultura deportiva aparecen como factores de riesgo, así como la importancia de la información nutricional y la psicoeducación en deportistas, entrenadores y personas de influencia como factores protectores. (Villamediana & Baile, 2021)

“En conjunto, los trastornos alimentarios afectan hasta al 5% de la población y se desarrollan con mayor frecuencia en la adolescencia y la adultez temprana” (APA, 2021). Esto indica como a nivel internacional, si existen métodos para demostrar la incidencia de los TCA e incluso herramientas útiles para la detección temprana o para el manejo adecuado de los trastornos.

Es por lo anterior que existen muchas instituciones y programas en pro de la erradicación, prevención y tratamiento de los TCA. En su estudio, Alvarado et ál. (s.f) señala que, se encontraron 47 estudios publicados que han sido realizados e implementados en once países. Uno de estos estudios o programas, es el Eating Disorders Research Program (Programa de Investigación de Trastornos de la Alimentación), elaborado por Instituto Nacional de la Salud Mental en el 2018 que, según el Centro de Salud del Adolescente del Hospital de Niños de Melbourne, tiene como objetivo mejorar el conocimiento sobre el manejo eficaz de la anorexia nerviosa y otros trastornos alimentarios restrictivos para desarrollar tratamientos que brinden la mejor oportunidad de recuperación.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La investigación se lleva a cabo con 78 jóvenes deportistas, hombres y mujeres participantes de juegos nacionales que forman parte del Comité Cantonal de Deportes de Cartago durante el 2022, independientemente de su etnia, escolaridad y nivel socioeconómico, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años.

### **1.1.3 Justificación**

Los trastornos de la conducta alimentaria o TCA se han vuelto cada vez más en una problemática, especialmente en las generaciones más jóvenes, como lo son los adolescentes, “se mostró que las edades promedio con mayor TCA estaban entre los 13 y 19 años” (Brunner, 2018); es por esto por lo que esta investigación se considera relevante y de suma importancia para lograr ampliar el tema, siempre en función de los datos obtenidos, tomando en cuenta los criterios diagnósticos y cualquier otro dato relevante para el correcto análisis de la información.

Por medio del presente trabajo se puede beneficiar a la población, debido a que se podrá determinar una relación entre las variables del estudio, logrando así establecer conclusiones que puedan llevar a tomar acción en la prevención del desarrollo de este tipo de enfermedades; ya que este proyecto investigativo tomará en cuenta los hábitos de alimentación, los cuales tienen gran relación con los trastornos de la conducta alimentaria. “Las actitudes alteradas hacia el peso, la forma corporal y la alimentación juegan un papel clave en el origen y mantenimiento de los trastornos alimentarios” (Treasure et ál., 2020).

Este estudio nace ya que, normalmente los y las jóvenes que participan en deportes de competencia, se llegan a ver expuestos a estrés y preocupación constante tanto por su participación en la disciplina deportiva, rendimiento como por su apariencia, en especial en aquellos deportes que se considera necesario tener un cuerpo delgado para poder rendir más y triunfar. Por lo tanto, en algunos casos tienen una imagen poco realista de sí mismos, lo que los lleva a realizar cambios muchas veces perjudiciales en su alimentación, con el fin de calzar en los estándares. “La insatisfacción corporal es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios” (Lantz et ál., 2018).

Finalmente, otra razón que se cree relevante para investigar y analizar los trastornos de la conducta alimentaria es que se ven comprometidos algunos factores de la salud que se consideran importantes para la salud como la falta de nutrientes debido a la alimentación inadecuada.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

El problema se busca solucionar con la siguiente pregunta: ¿Cuál es la comparación entre los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes en edades entre 13 y 17 años, participantes de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago durante el 2022?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes en edades entre 13 y 17 años, participantes de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago durante el 2022.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Identificar el perfil sociodemográfico de la población de adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago, mediante un cuestionario de elaboración propia.
2. Determinar los hábitos alimenticios de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago a través de un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.
3. Evaluar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago mediante un test de siluetas de Stunkard.
4. Identificar los factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago a partir del cuestionario EAT-26.
5. Comparar los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y los factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, en adolescentes hombres y mujeres en edades entre 13 y 17 años.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

No se encontró ningún alcance en esta investigación.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

No se encontró ninguna limitante durante este estudio.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

## **2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

En el siguiente apartado se exponen los enfoques teóricos de la investigación, al realizar una descripción de cada una de las variables del tema en estudio.

### **2.1.1 Adolescencia**

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el “período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (OMS, 2020). En otras palabras, se entiende que la adolescencia es una etapa de la vida que comprende una serie cantidad de años, donde además de cambiar físicamente, también se va formando en gran parte la personalidad y de las creencias que se tienen, además de cómo se percibe el cuerpo o la imagen corporal; en otras palabras, comprende un desarrollo cognitivo, social y físico, entre otros. “En estas edades, la alimentación tiene una enorme importancia no sólo para asegurar un crecimiento adecuado y prevenir las deficiencias nutricionales específicas, sino también para prevenir enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en la edad adulta” (Pérez, 2020).

### **2.1.2 Hábitos alimenticios de los adolescentes**

Tanto en los últimos años como en la actualidad, los adolescentes han tenido una gran influencia del medio exterior, desde la familia, grupo social o de amigos, redes sociales, publicidad, lo cual influye en sus conductas, y una de ellas es especialmente sus hábitos alimenticios, donde se encuentra desde los tipos de alimentos que consumen, los horarios de comida, las diferentes prácticas que realizan como dejar de consumir un grupo de alimentos, ayunos, saltarse tiempos de comida o por el contrario, comer mucho más de lo adecuado, incurriendo en atracones o solo un aumento en la cantidad de calorías al día, debido a la comida rápida, dulces, golosinas, entre otros.

“En esta etapa las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional” (Sánchez et ál., 2008). Dentro de estas condiciones, también se debe considerar el hecho de que los adolescentes deben manejar sus tiempos de estudio junto con el tiempo que dedican a sus hábitos alimenticios y eso se puede convertir en un reto, en especial si cuentan con actividades extracurriculares.

Según la sociedad lo dicta, los adolescentes muchas veces prefieren alimentarse a través de comidas más altas en grasas y comer fuera de casa, antes que buscar frutas y vegetales; a su vez, en la actualidad muchos de los jóvenes incurren en otro tipo de conductas que afectan su estado de salud y que se consideran factores de riesgo para un trastorno de la conducta alimentaria.

Por su parte, los requerimientos básicos nutricionales de los adolescentes varían según su edad y género. “Las necesidades de energía en hombres son de 3.150 kcal/día para las edades de 14 a 18 años, y para mujeres de 2.370 kcal/día para los mismos rangos de edad” (Vitoria et ál., 2016). Cabe mencionar que, como parte de estas recomendaciones, de proteína lo ideal es consumir entre 46 y 52 g/día, de carbohidratos es 130g/día y de grasas o lípidos es entre 25 y 35%.

#### **2.1.1.1 Ingesta inadecuada**

Como parte de la alimentación de los adolescentes se puede decir que realizan diversas prácticas constantemente, que los lleva a tener una ingesta inadecuada, es decir no logran consumir la cantidad de alimentos y nutrientes necesarios para el correcto crecimiento acorde a su etapa de vida, que en este caso es la adolescencia. “En los adolescentes los hábitos alimentarios cambian rápidamente y es frecuente una forma de alimentación desestructurada y desequilibrada con

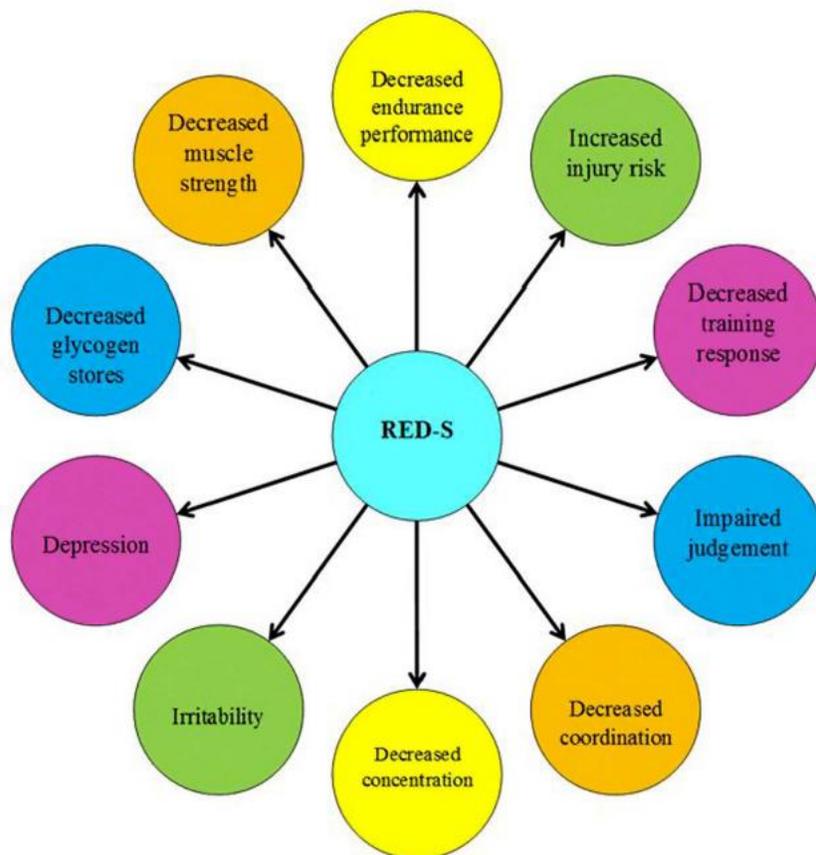
irregularidad en el patrón de las comidas” (Pérez et ál., 2015). Es por lo anterior, que se sabe que, si la ingesta es inadecuada, se pueden producir deficiencias a nivel nutricional.

“Las necesidades nutricionales durante la adolescencia aumentan debido a la mayor tasa de crecimiento y los cambios en la composición corporal asociados con la pubertad” (Pérez, 2020). Como bien se sabe, estos requerimientos elevados no se logran alcanzar por las malas conductas que llevan a un consumo insuficiente de alimentos con los nutrientes necesarios para los jóvenes.

#### **2.1.1.2 Ingesta recomendada en atletas**

Muchas veces, los atletas en este caso adolescentes no le dan la importancia a su alimentación y dado que practican deportes de alto rendimiento, necesitan consumir las cantidades apropiadas para tener la energía necesaria para su competencia correspondiente. “En el deportista de competición, la correcta alimentación optimiza el rendimiento” (Pérez, 2020).

A su vez, una ingesta inadecuada de alimentos en las personas que practican deportes puede hacer que lleguen a sufrir de problemas importantes que pueden afectar desde la vida deportiva, hasta la personal, como por ejemplo se es más propenso a tener una lesión, se disminuye el nivel de concentración y hasta puede provocar irritabilidad y depresión, según como se puede ver en la figura a continuación.



*Figura 1. Efectos potenciales en el rendimiento de la deficiencia energética relativa en el deporte (RED-S). Fuente: Mountjoy et al., 2018*

“El síndrome RED-S, por definición, hace referencia a las deficiencias en nuestra función fisiológica debido a la baja disponibilidad de energía, causadas por un déficit calórico” (Jevons, 2021). Por lo anterior es importante recalcar que la Deficiencia Energética Relativa en el Deporte o sus siglas en inglés RED-S, es un término que en realidad se conoce como un síndrome que ocurre cuando no se consume la suficiente cantidad de alimentos para el ejercicio que se está realizando.

### **2.1.3 Percepción de la imagen corporal**

La imagen corporal se puede llegar a creer que es un aspecto subjetivo y que de hecho está relacionado con el autoestima de las personas, lo cual tiene mucho sentido, ya que como bien lo dice el título, es una percepción, como se ve y se siente cada persona en su cuerpo. “La autopercepción de la imagen corporal es la representación simbólica que cada individuo construye sobre su propio cuerpo y esta puede ser correcta, subestimada o sobrestimada” (Merino et ál., 2021). Si embargo, también se relaciona con lo que la sociedad ha hecho pensar sobre cómo se debe ver el cuerpo de los jóvenes, desde la influencia de las redes sociales y la publicidad, hasta con las personas con las que se conviven día a día, siendo así varios factores los que pueden influir en esta visión de sus cuerpos. “Esta percepción puede ser satisfactoria o insatisfactoria, cuando ocurre esto último se lo denomina insatisfacción corporal” (Aguilera, 2016).

#### **2.1.1.3 Distorsión de la imagen corporal**

Al comprender lo que es la imagen corporal, se entiende con mayor facilidad que la distorsión de dicha imagen no es una afección sencilla para quien lo sufre, de hecho, le afecta todos los días, por lo que cuando no se llega a tratar, puede además sufrir de otras enfermedades mentales, tales como ansiedad o depresión. “La insatisfacción corporal es un síntoma significativo de salud mental presente en hombres y mujeres adolescentes” (Baker et ál., 2019).

En otras palabras, la distorsión de la imagen corporal puede llegar a ser tan intensa y provocar una preocupación tan grande que una persona ni siquiera quiera salir de su casa, afectado así no solo su autoestima, sino también su estado de ánimo y muchos otros aspectos sociales de la vida de la persona que lo sufre. Inclusive existen algunas investigaciones que señalan lo mismo, “una imagen corporal negativa puede ser el desencadenante no sólo de trastornos de la conducta alimentaria,

también de un bajo estado de ánimo y alteraciones psicológicas, como son la baja autoestima, la depresión, la ansiedad y la ideación suicida” (Guadarrama et ál., 2014).

#### **2.1.1.4 Imagen corporal en atletas**

Los adolescentes atletas pasan mucho de su tiempo entrenando y compitiendo, su sentido de competencia, perfeccionismo y comparación por quien es el mejor para superar, los lleva a la misma comparación de sus cuerpos, de cómo se ven y porque no se parecen en algún sentido a uno de sus competidores, afectando así la forma o la percepción de su imagen corporal. “Es sabida la relación entre la preocupación por la imagen corporal y el abuso del ejercicio físico” (Martínez et ál., 2020). “Los trastornos de la imagen corporal y alimentarios, así como conductas de control de peso riesgosas para la salud, son más frecuentes en los deportistas que practican deportes con énfasis en estética, delgadez y un bajo peso específico” (Verdugo et ál., 2020).

“Los sujetos que realizan un ejercicio excesivo muestran una alta preocupación con el peso y su apariencia corporal, siendo dicha preocupación factible de clasificarse como un desorden del espectro obsesivo compulsivo de tipo dismórfico corporal” (Latorre et ál., 2016). Lo cual señala que dicha necesidad de control por parte de los atletas los lleve a probar con diferentes métodos, desde dietas restrictivas, hasta suplementos, con el fin de conseguir tener un peso más bajo para una competencia, por ejemplo; siendo esto una posible causa que pueda llevar a una insatisfacción corporal o incluso a un trastorno de la conducta alimentaria.

#### **2.1.4 Atletas**

Según el Diccionario de Cambridge (2016) se puede decir que un atleta es, una persona que es muy buena en deportes o ejercicio físico, especialmente uno que compite en eventos organizado. En ese sentido, los atletas por naturaleza son personas que se les da muy bien el sentido de

competencia y además tienen una gran facilidad por los deportes, los cuales practican constantemente. “Se trata de una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apto para actividades físicas, especialmente para las competitivas” (Toro et ál., 2012)

### **2.1.5 Trastornos de la conducta alimentaria**

Los trastornos de la conducta alimentaria como lo dice la Asociación Americana de Psicología (2020) (APA por sus siglas en inglés) son trastornos del comportamiento que se caracterizan por una alteración grave y persistente de las conductas alimentarias y por pensamientos y emociones angustiosas asociadas. “Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales graves, complejas y potencialmente mortales” (Ralph et ál., 2022).

Existen una serie de trastornos de la conducta alimentaria, tales como anorexia nervosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID por sus siglas en inglés), trastorno de pica, trastorno de alimentación o alimentación especificado (OSFED, por sus siglas en inglés), entre otros, sin embargo, para efectos de este estudio, a continuación, se detallarán los más frecuentes o los que más se suelen escuchar.

#### **2.1.1.5 Anorexia**

“La anorexia nerviosa se caracteriza por la inanición y la pérdida de peso que dan como resultado un peso bajo para la estatura y la edad” (American Psychiatric Association, 2021). Para llegar a este punto, puede haber muchas razones, desde un deseo por no engordar, acoso relacionado con el peso, malas prácticas desde pequeños, influencia de amigos o familia, entre otros; y dado que es un aspecto ya considerado como enfermedad mental y cada posible causa implica muchas más

complicaciones, es por lo que se requiere de una evaluación psicológica para ser diagnosticado correctamente.

Además, es importante rescatar que como este es un trastorno de la conducta alimentaria, está directamente relacionado con la percepción de la imagen corporal, pero con una conducta más compulsiva, ocasionada por un miedo intenso a subir de peso o llegar ser “gordo”.

Cabe destacar que se considera peligroso para la salud sufrir de anorexia nerviosa, debido a puede causar algunas complicaciones cardiacas como bradicardia, óseas como osteoporosis por la falta de alimentos y esto es algo que es irreversible, endocrinas como la amenorrea en mujeres, neurológicas disminuyendo la masa cerebral, entre otras.

#### **2.1.1.6 Bulimia**

“Las personas con bulimia nerviosa normalmente alternan la dieta o el consumo de "alimentos seguros" bajos en calorías con atracones de alimentos "prohibidos" con alto contenido calórico” (American Psychiatric Association, 2021). Según este concepto, es significativo entender que para la mayoría de las personas que sufren de un TCA existen los alimentos malos o “prohibidos” y los buenos o “seguros”.

Además, esta enfermedad en particular se caracteriza porque después de ese consumo de alimentos, considerados como un periodo de atracón, es que se realizan las conductas compensatorias, que pueden ser vómitos o ejercicio excesivo, y estos se dan con el objetivo de gastar o eliminar las calorías consumidas. Ambas se consideran peligrosas por si solas, ya que los vómitos pueden llevar a problemas gastrointestinales, dentales o hasta de los dedos por introducirlos en la boca, y del ejercicio excesivo puede llevar a lesiones realmente graves, entre otros. De igual forma existen una serie de otras enfermedades relacionadas con la bulimia, es por

lo que Tith et ál. (2019) dice que la bulimia nerviosa se asoció con la mayoría de las enfermedades cardiovasculares, en un estudio realizado a mujeres hospitalizadas en Canadá.

#### **2.1.1.7 Trastorno por atracón**

“Los atracones se definen como comer una gran cantidad de alimentos en un corto período de tiempo asociado con una sensación de pérdida de control sobre qué o cuánto se está comiendo” (American Psychiatric Association, 2021). Ya que se genera una sensación de pérdida de control, es por lo que se dice que se come de forma automática y, de hecho, por eso y por la restricción constante o solo por ansiedad, es que se terminan comiendo solo de los alimentos prohibidos en esos momentos de atracón.

Además, ya que consiste en el consumo de una gran cantidad de comida, es que se considera peligroso para la salud, ya que puede llevar a las personas que lo sufren a padecer de enfermedades como sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión, y cualquier otra enfermedad acarreada por el aumento de peso. “El trastorno por atracón es el trastorno alimentario más común que afecta al 3,5% de las mujeres y es de naturaleza crónica que generalmente conduce a la obesidad, que se acompaña de numerosas consecuencias perjudiciales para la salud” (Foldi et ál., 2022).

#### **2.1.1.8 Factores de riesgo**

Los factores de riesgo son todas aquellas posibles causas, situaciones o actos que llevan a que se padezca, en este caso, de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Golden et ál. (2016) menciona que, en un reporte hecho por la Academia Americana de Pediatría, se habla sobre las conductas asociadas a la obesidad y los TCA, es decir que si llegan a conocer con antelación es más sencillo quizá prevenir un trastorno, y estas conductas son: hacer dieta, comidas familiares, hablar de peso, burlas del peso, imagen corporal saludable.

En otras palabras, el hacer una dieta específica o una dieta restrictiva es una de las principales causas que se han visto pueden llevar a una persona a sufrir de un trastorno de la conducta alimentaria, en especial cuando se trata de dietas muy restrictivas, no sucede en todos los casos, pero es un factor de riesgo importante. Así como es el hablar del peso tanto de otras personas como muchas veces ocurre entre los miembros de la familia, lo cual muchas veces va acompañado de burlas del peso y la apariencia. “Varios estudios han encontrado que la conversación de los padres sobre el peso ya sea que involucre alentar a sus hijos a hacer dieta o hablar sobre su propia dieta, está relacionada con el sobrepeso” (Berge et ál., 2015).

Por el lado contrario, las comidas familiares y una buena imagen corporal son una forma de prevenir cualquier riesgo de un trastorno, sin embargo, hoy en día, es difícil encontrar familias que coman todas juntas a la mesa, así como jóvenes que estén felices con su imagen o con cómo se ven físicamente. “Un estudio prospectivo en más de 13 000 preadolescentes y adolescentes encontró que cenar en familia la mayoría de los días o todos los días durante el año anterior protegía contra los comportamientos de purga, los atracones y las dietas frecuentes” (Golden et ál., 2016).

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación consta de un enfoque cuantitativo, ya que se utiliza la recolección de datos numéricos y un análisis estadístico de las variables en estudio, es decir se miden los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y los factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, en adolescentes en edades entre 13 y 17 años, y a partir de estas variables se obtienen valores numéricos que son analizados con métodos estadísticos.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación de este estudio es de tipo correlacional, ya que estudia la relación y comparación entre los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y los factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, en adolescentes en edades entre 13 y 17 años.

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

#### **3.3.1 Área de estudio**

El estudio se lleva a cabo en el Comité Cantonal de Deportes de la provincia de Cartago, ubicado en el Polideportivo de Cartago.

#### **3.3.2 Población**

La población en estudio de esta investigación, según lo indica el director deportivo, J. Coto, “la conforman 420 adolescentes mujeres y hombres entre los 13 y 17 años” (comunicación personal,

17 noviembre 2022), que participan de los Juegos Nacionales en deportes de resistencia y que además forman parte del Comité Cantonal de Deportes de Cartago.

### 3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra probabilística se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

En donde:

N = Población total

n = muestra

Z = valor 1,96 correspondiente a un 95% de confiabilidad

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d = 0,1 como margen de error

$$n = \frac{420 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2 \times (420 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5} = 78$$

La muestra obtenida es de 78 personas.

### 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Adolescentes de ambos géneros entre 13 y 17 años que participen en deportes de competencia.	Adolescentes que hayan sido diagnosticados con algún trastorno de la conducta alimentaria
Adolescentes que participen en Juegos Nacionales y pertenezcan al Comité Cantonal de Deportes de Cartago.	
Adolescentes de ambos géneros que hayan aceptado formar parte de la investigación al firmar el asentimiento informado	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

### 3.4.1 Validez del cuestionario

“El Test de Actitudes Alimentarias ha sido recomendado como una prueba de filtro para determinar la presencia de riesgo de cualquier TCA” (Riofrio, 2015). Es por esto por lo que el cuestionario EAT-26 es ideal para este estudio en particular.

Según un estudio realizado en adolescentes en España, se indica sobre el Test de Siluetas de Stunkard que:

Los participantes también respondieron un cuestionario sobre su percepción del autoconcepto, así como completaron una prueba sobre la percepción de la imagen corporal utilizando imágenes de Stunkard. Los resultados revelaron que los factores relacionados

con el autoconcepto y el IMC percibido explicaban la insatisfacción corporal. (Sánchez et al., 2018)

Por lo que, se puede decir que el Test de Siluetas es ideal para indicar la percepción de la imagen corporal de los jóvenes de este estudio.

### **3.4.2 Confiabilidad del cuestionario**

“El EAT-26 modificado y abreviado es un instrumento multidimensional, con excelentes valores de confiabilidad y sensibilidad, y con un adecuado valor de especificidad, apropiado para el cribado de posible TCA en población de riesgo” (Constain et ál., 2014).

Además, se puede decir que el instrumento es confiable ya que al aplicar el plan piloto (Anexo 4) a 10 jóvenes adolescentes en edades entre 13 y 17 años que no pertenecen al Comité Cantonal de Deportes de Cartago, se obtuvieron los datos deseados para la investigación, confirmando así la confiabilidad de la encuesta realizada.

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación de este estudio tiene un diseño no experimental transversal, esto se debe a que no se está manipulando ninguna variable, solo se observan y se miden, por lo anterior se define como un diseño no experimental, y a la vez transversal porque se recogen los datos y no se les da un seguimiento como si ocurre con otros tipos de diseños como lo es el longitudinal.

## **3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

En la siguiente tabla se observa la operacionalización de las variables

Tabla 2. Operacionalización de las variables en la investigación.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Identificar el perfil sociodemográfico de la población de adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago.	Perfil sociodemográfico	Consiste en un conjunto de características sociales y demográficas de una población	Realizar la encuesta donde se obtienen los datos sobre la edad, sexo y lugar de residencia de adolescentes	Edad  Sexo  Lugar de residencia	Años cumplidos  Femenino Masculino  Dirección	Encuesta
Determinar los hábitos alimenticios de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago a través de un cuestionario	Hábitos alimenticios en adolescentes	“Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a un influencia social y cultural” (FEN, 2014)	Encuestar a los adolescentes sobre sus hábitos alimenticios	Frecuencia de consumo  Horarios de comidas  Métodos de preparación de alimentos habitual  Prácticas en el consumo de alimentos	Cuadro Frecuencia de Consumo  Pregunta respuesta cerrada  Pregunta respuesta cerrada  Preguntas respuesta cerrada	Encuesta

<p>Evaluar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago mediante un test de siluetas.</p>	<p>Percepción de la imagen corporal</p>	<p>La imagen corporal es una construcción de como se ve cada persona según su propio concepto y lo que dice la sociedad</p>	<p>Utilizar una herramienta de la percepción de la imagen corporal</p>	<p>Sucesión de imágenes</p>	<p>de Escala de imágenes</p>	<p>Test de siluetas corporales de Stunkard, Sorenson y Schulsinger</p>
---	---	---	--	-----------------------------	------------------------------	--

<p>Identificar los factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria de los adolescentes que participan de los juegos nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago a partir del cuestionario EAT-26.</p>	<p>Factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria</p>	<p>Son todas aquellas razones que pueden causar o llevar a un trastorno de la conducta alimentaria</p>	<p>Emplear el instrumento EAT-26, para identificar factores de riesgo</p>	<p>Proporciona un índice de gravedad del trastorno</p>	<p>un Nunca de Casi nunca del Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre</p>	<p>EAT-26</p>
---	--	--	---	--	--	---------------

---

Fuente: elaboración propia, 2022

### **3.7 PLAN PILOTO**

El plan piloto se llevó a cabo con una muestra de 10 personas con algunos criterios importantes como que, fueran adolescentes atletas entre 13 y 17 años, pero que no formaran parte del Comité Cantonal de Deportes de Cartago, y además que no hubieran sido diagnosticados con ninguno de los trastornos de la conducta alimentaria.

A su vez, dicho plan se realizó de manera virtual, a través de una encuesta digital (Google Forms), que les hizo llegar a través de WhatsApp; la cual contenía también el consentimiento y asentimiento informado que debían leer y aceptar previo a realizar la encuesta. Asimismo, al obtener todas las respuestas de los participantes, se analizaron las respuestas y se evaluó si las preguntas eran bien entendidas por los adolescentes o si se necesitaba algún cambio en la encuesta, con el objetivo de cumplir con las metas de esta investigación.

Finalmente, los participantes de esta prueba, tanto hombres como mujeres, demostraron comprender bien la encuesta y como llenar las diferentes preguntas, por lo que no fue necesario hacer ningún cambio al instrumento original enviado a los adolescentes.

### **3.8 PROCEDIMIENTOS RECOLECCIÓN DE DATOS**

La información se recolectó por medio de un cuestionario que se envió de manera virtual, por un enlace con su respectivo consentimiento y asentimiento informado para los adolescentes y familiares, mediante la plataforma Google Forms. Este formulario está formado por la información sobre datos sociodemográficos, hábitos alimenticios, un test de siluetas y el test EAT-26, el cual es el más actual de las pruebas que suele ser utilizado para valorar posibles riesgos o factores de desarrollo de un TCA.

En resumen, el cuestionario incluye preguntas sociodemográficas; así como una serie de preguntas para evaluar los hábitos alimenticios, junto con una serie de preguntas para evaluar la frecuencia de consumo de alimentos; además para medir la percepción de la imagen corporal se usó un test de siluetas corporales diseñado y validado por Stunkard en 1983, en el que se muestran nueve figuras de siluetas corporales que se relacionan con diferentes IMC; finalmente, para medir el riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria se utilizó el cuestionario de actitudes alimentarias EAT-26 el cual fue extraído de Garner (1982), y que es la versión modificada y disminuida del EAT-40 original elaborado por Garner y Garfinkel en 1979, el cual como ya se sabe sirve para evaluar las conductas y actitudes sobre la comida, el peso y el ejercicio relacionados con la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Además, “proporciona un índice del riesgo de desarrollar el trastorno y se considera un buen instrumento para iniciar con el diagnóstico y para detectar casos incipientes de TCA que aún no se han diagnosticado” (Salazar Mora & Prado Calderón, 2015).

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Para este estudio que es de tipo cuantitativo, los datos obtenidos de la encuesta, que responderán los atletas adolescentes de este estudio con edades entre los 13 y 17 años, se trasladarán de la plataforma Google Forms hacia un archivo de Excel, donde se realizará el respectivo análisis de estos datos, donde posteriormente también se les hará un análisis multivariado, para obtener conclusiones sobre su significancia estadística, a través de una prueba de Chi-cuadrado, con un nivel de significancia del 5%.

## **CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 DATOS GENERALES

### 4.1.1 Datos Sociodemográficos

Tabla 3. Características sociodemográficas de los adolescentes participantes.

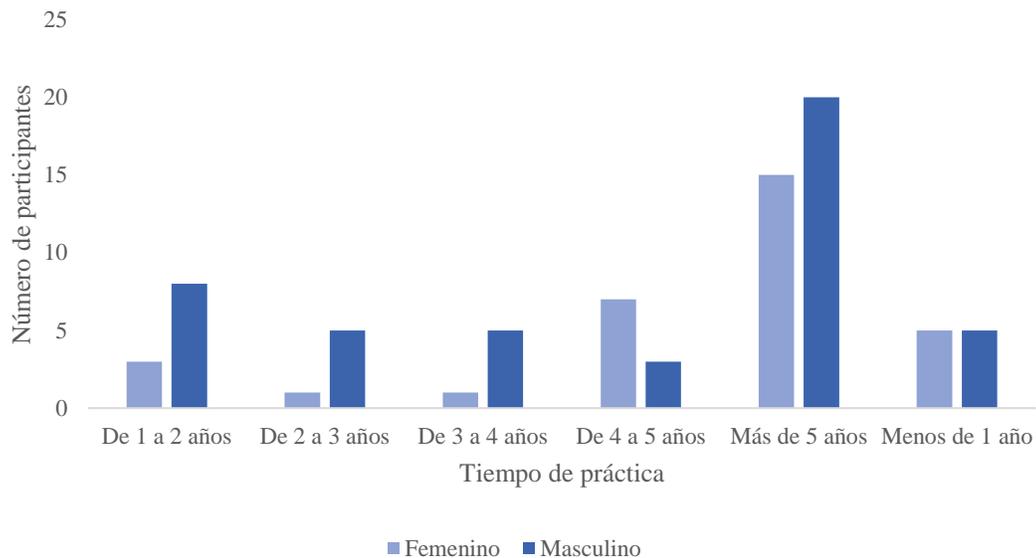
Características sociodemográficas	Cantidad de personas n= 78	%
<b>Género</b>		
Femenino	32	41
Masculino	46	59
<b>Edad</b>		
13	8	10
14	7	9
15	15	19
16	12	16
17	36	46
<b>Lugar de residencia</b>		
Cartago	73	94
San José	5	6

Fuente: elaboración propia, 2022

En la encuesta de la presente investigación participaron un total de 78 adolescentes, hombres y mujeres entre 13 y 17 años, que forman parte del Comité Cantonal de Deportes de Cartago; por lo que se puede observar en la tabla 3, los resultados obtenidos en relación con las características sociodemográficas, que incluyen género, edad y lugar de residencia.

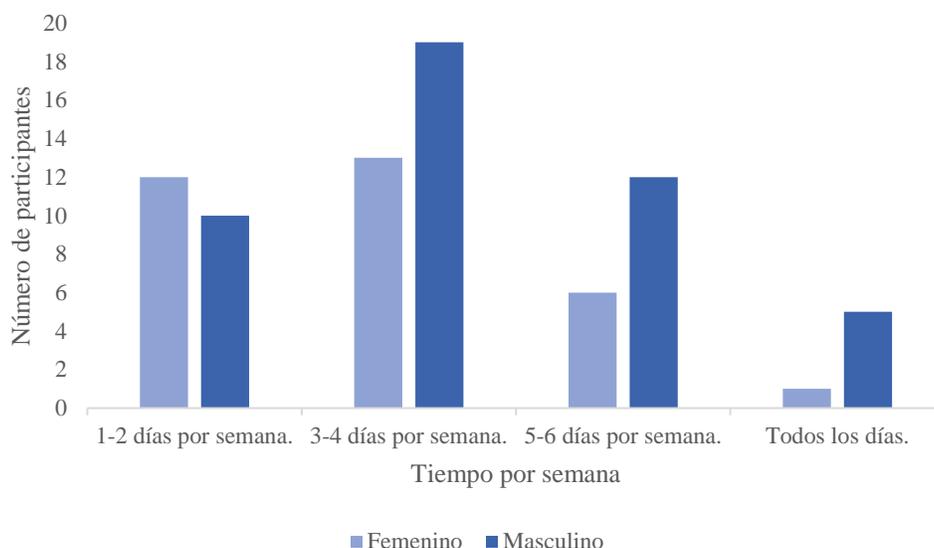
Asimismo, con lo anterior se puede denotar que el 59% de la población encuestada es del género masculino, y el 41% restante es femenino; donde la mayoría de los participantes tienen una edad de 17 años; y son pertenecientes a la provincia de Cartago.

#### 4.1.2 Resultados sobre el ejercicio físico



*Figura 2. Años de práctica de deporte de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

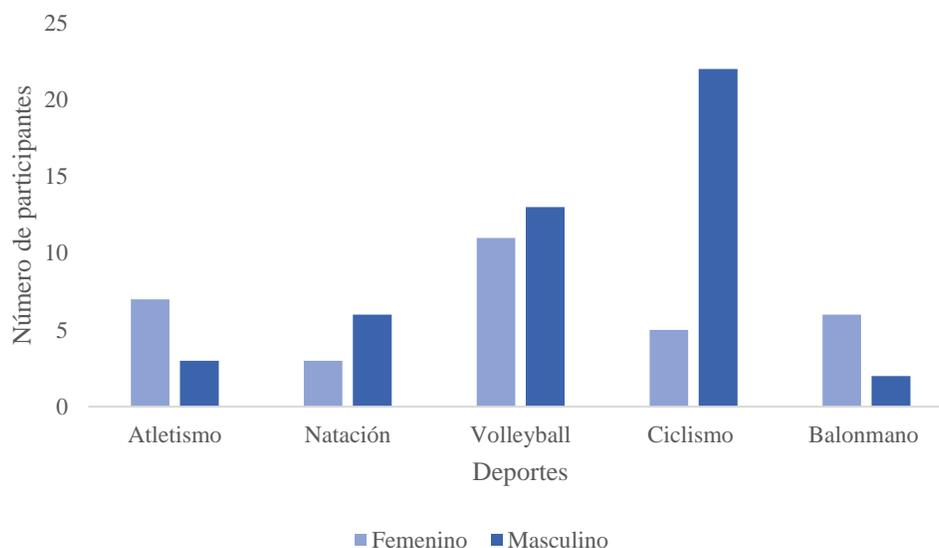
En la figura 2 se puede observar el tiempo que llevan los adolescentes participantes de este estudio practicando algún deporte, divididos según género. Además, según los datos más relevantes, se puede observar cómo el 45% de los adolescentes practica deporte desde hace más de 5 años, mientras que el 14% lo practica desde hace 1 o 2 años.



*Figura 3. Días por semana que practican deporte los adolescentes participantes según género.*

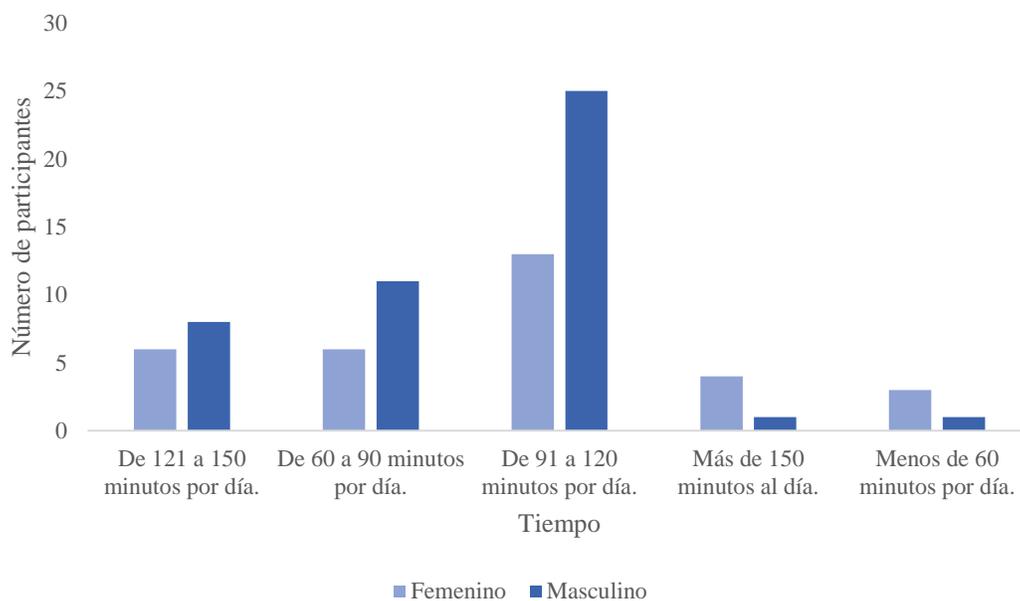
*Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 3, se puede ver la cantidad de días por semana que practican deporte los adolescentes participantes, donde los datos obtenidos fueron bastante variados; ya que el 41% de los mismos practican deporte de 3 a 4 días por semana, siendo así la mayor cantidad de participantes los que realizan deporte esa cantidad de tiempo, y solo un 8% de los encuestados lo realiza de todos los días de la semana. Cabe resaltar que al separar los datos entre hombres y mujeres se puede decir que el 41% tanto del grupo femenino como del grupo masculino realizan deporte de 3 a 4 días por semana.



*Figura 4. Disciplina o deporte principal practicado por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

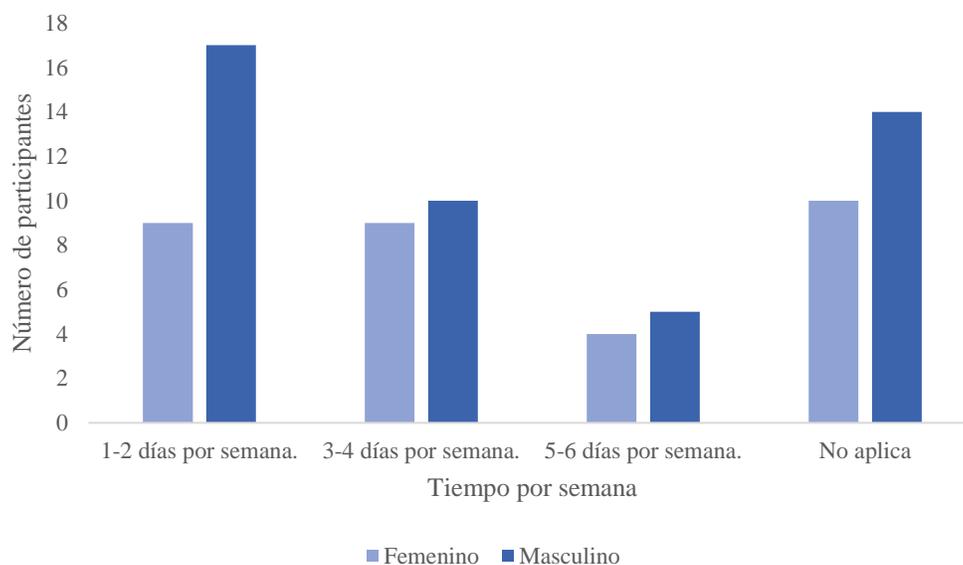
En la figura 4, se puede observar cómo los adolescentes que ayudaron respondiendo esta encuesta de forma anónima, practican diversas disciplinas según género. Y dentro de los datos, el más relevante es que el 48% de los hombres encuestados practica ciclismo, mientras que respecto a las mujeres las disciplinas realizadas varían considerablemente entre natación, atletismo, volleyball, ciclismo y balonmano, sin embargo, la que más resalta de todas es que el 34% de las mismas practica Volleyball.



*Figura 5. Tiempo que practican al día los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura anterior, se puede ver que el 54% de la población masculina encuestada practican deporte de 91 a 120 minutos por día y en esa misma categoría, pero respecto a las mujeres participantes, solo el 41% de la población femenina lo practica la misma cantidad de tiempo; es decir el 49% de la población total realiza deporte de 91 a 120 minutos por día.

Asimismo, según los datos obtenidos en la encuesta se puede denotar como el 70% de los hombres adolescentes participantes si practican deporte o ejercicio físico adicional a tu disciplina principal antes mencionada. Por otro lado, el 66% de las mujeres si hacen más ejercicio; resultando así el 68% de la población en general quienes realizan más ejercicio o ejercicio extra.

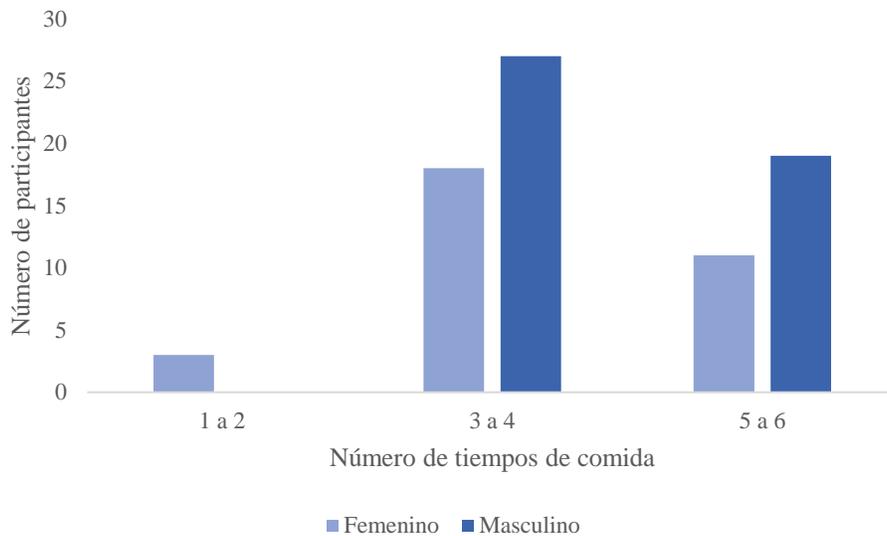


*Figura 6. Tiempo de práctica adicional por semana de ejercicio de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 6, se puede observar como el 33% de los encuestados respecto a cuánto tiempo adicional realizan de ejercicio, respondieron que realizaban de 1 a 2 días por semana, mientras que el otro 31% marcó que, no realizan ese ejercicio extra a su deporte principal; resultando así los datos más relevantes conseguidos a través de esta pregunta.

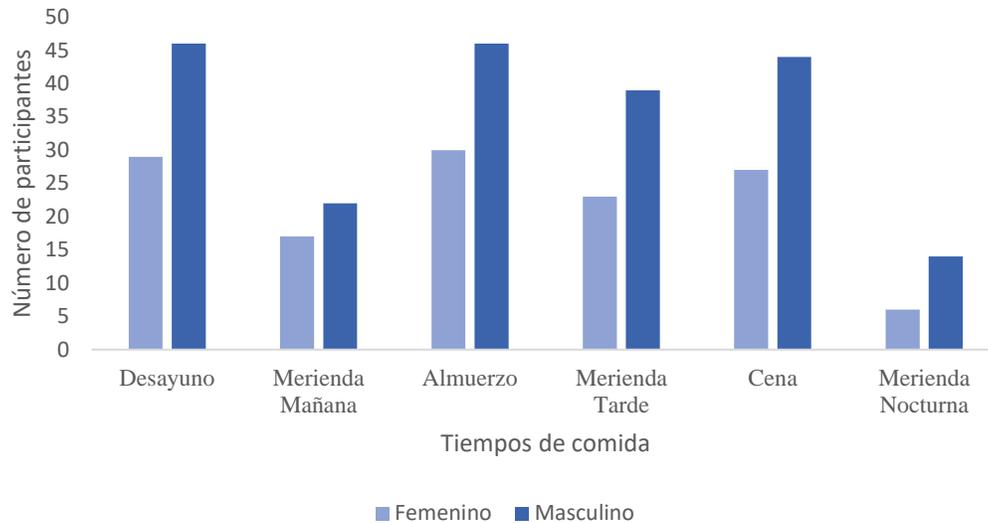
Por su parte, también se puede decir que, según las respuestas obtenidas de esta encuesta, de los 78 participantes, ninguno, ni hombres ni mujeres, ha sido diagnosticado hasta el momento con un trastorno de la conducta alimentaria.

### 4.1.3 Hábitos Alimenticios



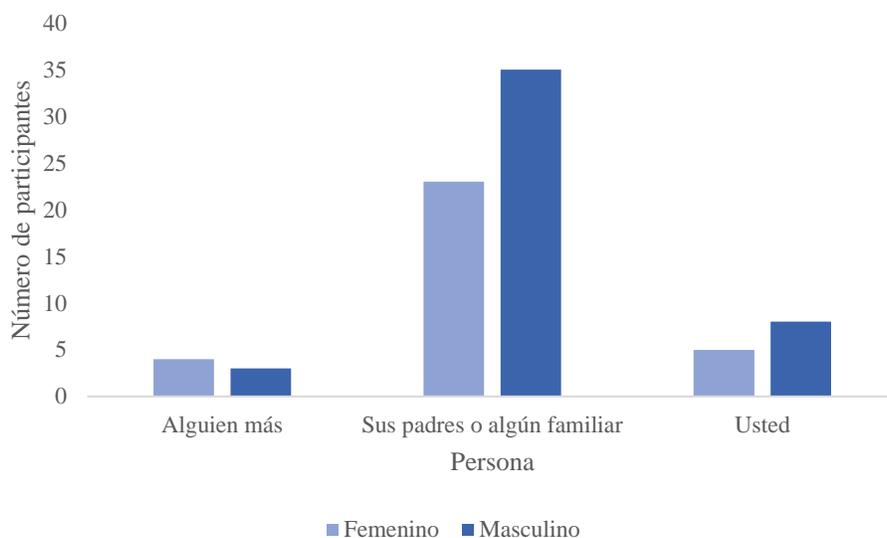
*Figura 7. Número de tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 7, que corresponde a la cantidad de tiempos comida que realizan los participantes, se puede observar que el 58% de esta población realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, es decir la mayoría de los adolescentes en general que respondieron a la encuesta, siendo además estos hombres, mientras que solo tres mujeres (4% de la población total) son quienes realizan de 1 a 2 tiempos de comida y el resto de los encuestados (38%) si hacen de 5 a 6 tiempos de comida al día.



*Figura 8. Tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

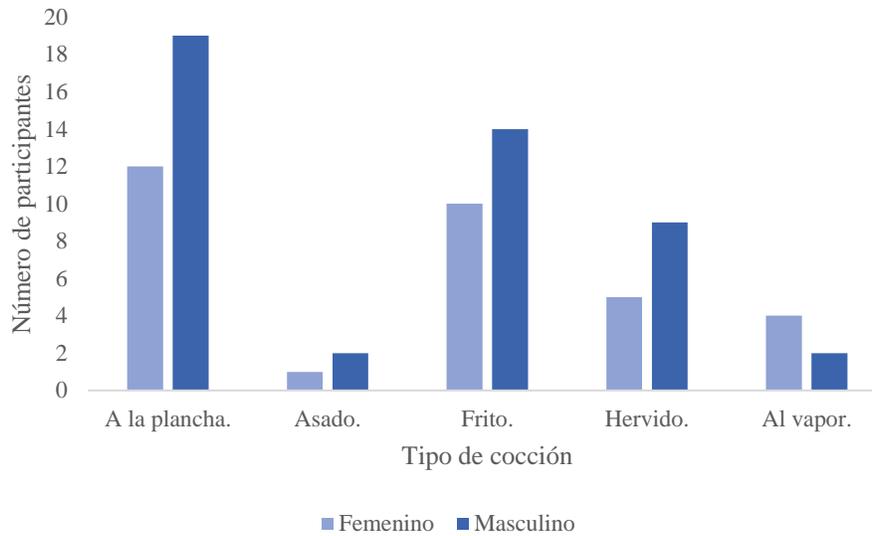
En la figura 8, se puede ver los tiempos de comida específicos realizados por los adolescentes que respondieron a esta encuesta, es decir, la cantidad de personas que hace cada tiempo de comida, justamente en relación con la figura 7, donde indica la cantidad de tiempos de comida que practican los participantes. En esta se puede observar que, de los hombres, en su totalidad (59% de la población total) realizan desayuno y almuerzo, mientras que de las mujeres el tiempo de comida más realizado por las encuestadas fue el almuerzo con el 38% de la población total. Por su parte el tiempo de comida menos realizado fue la merienda nocturna con un 26% de la población general.



*Figura 9. Persona encargada de preparar los alimentos de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Se puede denotar con la información recolectada que, la persona que realiza o prepara los alimentos de los adolescentes para la población en general, es decir tanto para hombres como mujeres, en su mayoría, el 74% corresponde a los padres o algún familiar.

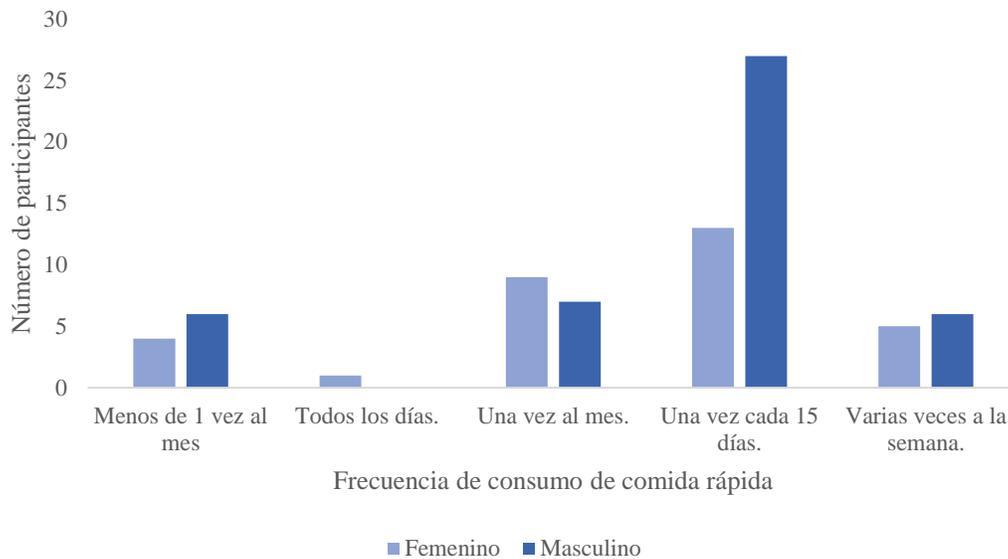
Por otro lado, en relación con el lugar principal de consumo de alimentos por parte de los adolescentes, se puede demostrar a través de la aplicación de la encuesta, que el 76% de los participantes de este estudio, realizan sus comidas en casa, mientras que el 23% de la población general lo realiza en el centro educativo.



*Figura 10. Principal tipo de cocción de los alimentos consumidos por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

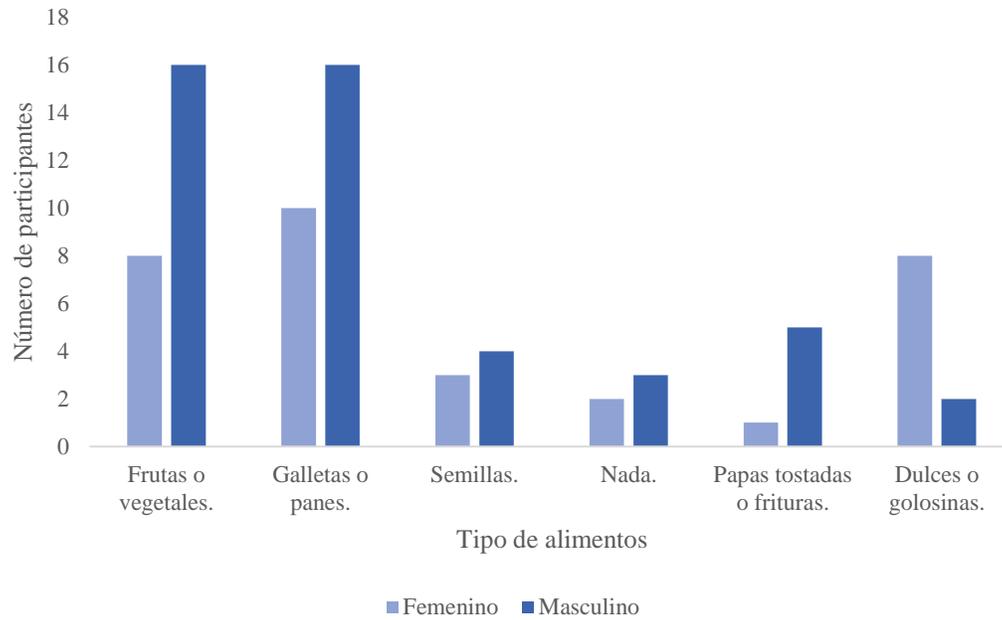
En la figura 10, se puede ver los valores que corresponden al tipo de cocción principal que consumen los adolescentes encuestados, del cual, el 40% de los participantes consumen principalmente sus alimentos a la plancha, un 31% come alimentos fritos, un 18% consume sus alimentos hervidos y solo 8% al vapor y otro 4% asado; en otras palabras, la mayoría tiende a consumir sus alimentos a la plancha.

Por su parte, respecto a la cantidad de personas según género que agregan sal extra a las comidas ya preparadas, se puede decir, de las mujeres, 22 no adicional sal extra y 10 si agregan; mientras que, de los hombres, 26 no agregan sal adicional y 20 si lo hace. En otras palabras, el 62% de la población encuestada no está agregando sal extra a sus comidas ya preparadas.



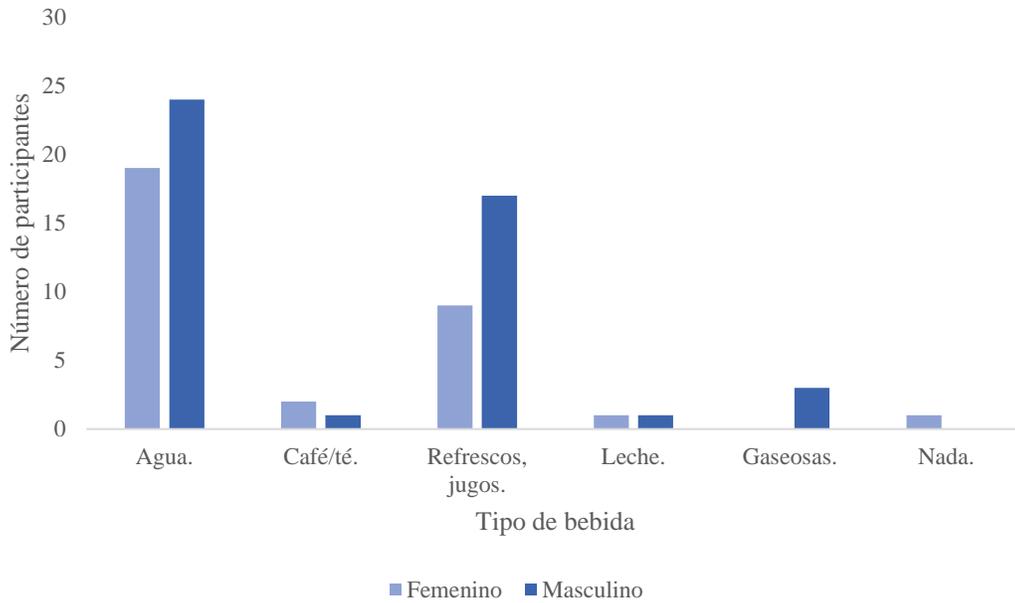
*Figura 11. Frecuencia de consumo de comida rápida de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Respecto a la cantidad de días que consumen comida rápida los participantes, se puede observar en la figura 11, que el 51% de la población encuestada comen este tipo de comida una vez cada 15 días, siendo de estos participantes la mayoría hombres; por su parte un 21% de estos adolescentes comen este tipo de comidas una vez al mes, siendo en este caso la mayoría mujeres.



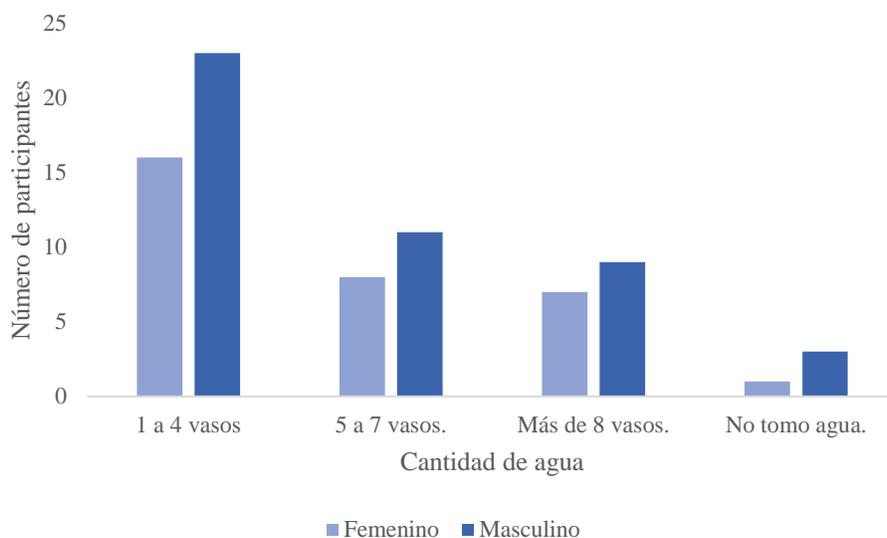
*Figura 12. Alimentos consumidos entre las comidas de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Según el gráfico anterior se puede ver claramente que de las opciones que más suele consumir entre comidas, el grupo masculino son las frutas o vegetales y las galletas o panes, al igual que del grupo femenino que tiene un consumo más frecuente de frutas o vegetales, galletas o panes, pero también de dulces o golosinas. Es por lo anterior que en la figura 12, se puede ver que el 33% de la población encuestada consume galletas o panes y el 31% consume frutas y vegetales, el resto come semillas, papas fritas, dulces o incluso nada.



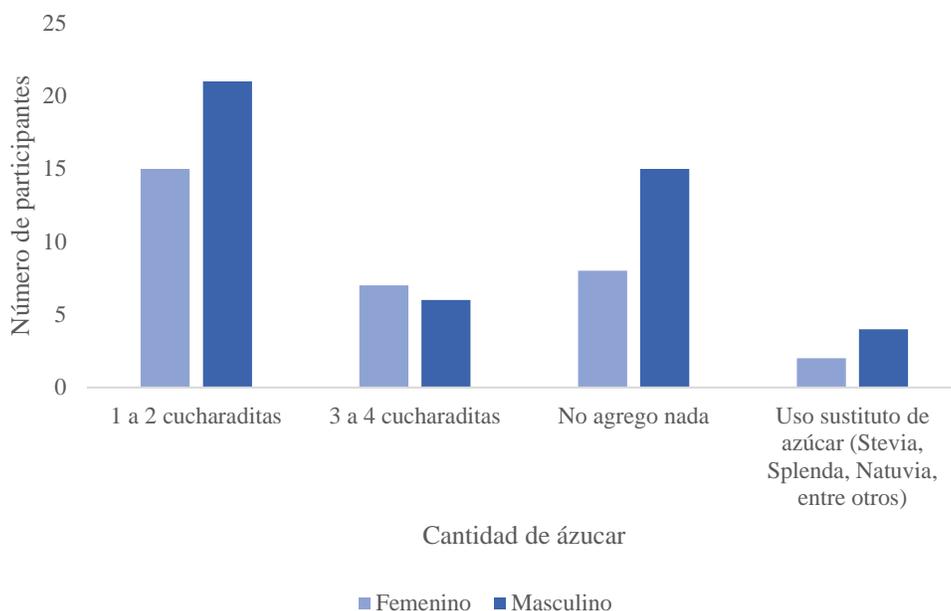
*Figura 13. Tipos de bebidas más usuales consumidas por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Según la figura 13, se puede ver con facilidad, cuáles son las bebidas más consumidas en el día a día por los adolescentes encuestados, siendo así que el 55% de los participantes consumen principalmente agua, un 33% consumen refrescos o jugos; algunos pocos consumen también café o te, leche, gaseosas y incluso no toman líquido.



*Figura 14. Cantidad de agua consumida por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Respecto a la cantidad de agua consumida en el día, como tal por parte de los participantes de esta encuesta, y como se puede observar en la figura 14, se puede decir 50% de los participantes están consumiendo entre 1 a 4 vasos de agua al día, siendo estos en su mayoría hombres, mientras que solo el 5% no consumen agua del todo en el día a día.



*Figura 15. Cantidad de azúcar agregada en las bebidas por parte de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Según la figura 15, se puede entender la cantidad de azúcar o endulzante que usan los adolescentes participantes en sus bebidas, por lo que se ve que, los resultados son muy variados respecto a dicha cantidad agregada, ya que un 46% de la población agrega de 1 a 2 cucharaditas, siendo estos principalmente hombres, un 17% agrega de 3 a 4 cucharaditas, un 29% no agrega nada y solo un 8% usa sustituto. En otras palabras, la mayoría de la población encuestada agrega de 1 a 2 cucharaditas de azúcar en sus bebidas.

Tabla 4. Frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes masculinos.

	Nunca		1 vez al mes		1 vez cada 15 días		1-2 veces por semana		3-4 veces por semana		Todos los días	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Huevos	1	2	1	2	4	9	11	24	10	22	18	39
Pescado, atún	1	2	4	9	11	24	21	46	5	11	3	7
Cerdo, res	1	2	5	11	13	28	15	33	11	24	1	2
Pollo	1	2	2	4	12	26	19	41	12	26	-	-
Embutidos	3	7	4	9	8	17	20	44	9	20	3	7
Lácteos	3	7	-	-	3	7	14	30	12	26	14	30
Frutas	-	-	1	2	3	7	13	28	14	30	15	33
Pan	1	2	1	2	5	11	9	20	14	30	16	35
Arroz	-	-	1	2	3	7	7	15	7	15	28	61
Cereal de desayuno	12	26	5	11	10	22	7	15	9	20	3	7
Galletas	5	11	4	9	10	22	6	13	13	28	8	17
Vegetales	2	4	2	4	16	35	10	22	11	24	5	11
Avena	11	24	5	11	11	24	9	20	3	7	7	15
Leguminosas	2	4	1	2	6	13	15	33	7	15	16	35
Verduras harinosas	-	-	2	4	11	24	15	33	12	26	6	13
Grasas	2	4	3	7	9	20	15	33	7	15	10	22
Azúcares	2	4	3	7	12	26	5	11	12	26	12	26
Helados	4	9	16	35	11	24	13	28	2	4	-	-
Golosinas	6	13	8	17	11	24	14	30	6	13	1	2
Gaseosas	5	11	9	20	16	35	9	20	6	13	1	2

Fuente: elaboración propia, 2022.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes femeninas.

	Nunca		1 vez al mes		1 vez cada 15 días		1-2 veces por semana		3-4 veces por semana		Todos los días	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Huevos	3	9	-	-	4	13	9	28	5	16	11	34
Pescado, atún	5	16	2	6	5	16	17	53	3	9	-	-
Cerdo, res	7	22	6	19	4	13	11	34	4	13	-	-
Pollo	2	6	3	9	3	9	13	41	10	31	1	3
Embutidos	7	22	7	2	5	16	8	25	4	13	1	3
Lácteos	2	6	1	3	7	22	8	25	2	6	12	38
Frutas	-	-	1	3	6	19	4	13	11	34	10	31
Pan	1	3	3	9	3	9	9	28	6	19	10	31
Arroz	1	3	1	3	3	9	7	22	5	16	15	47
Cereal de desayuno	14	44	3	9	9	28	4	13	2	6	-	-
Galletas	4	13	7	22	1	3	9	28	7	22	4	13
Vegetales	2	6	2	6	4	13	9	28	10	31	5	16
Avena	11	34	5	16	5	16	6	19	3	9	2	6
Leguminosas	-	-	3	9	6	19	10	31	7	22	6	19
Verduras harinosas	-	-	3	9	10	31	12	38	4	13	3	9
Grasas	-	-	3	9	9	28	10	31	2	6	8	25
Azúcares (miel, azúcar blanca o morena)	-	-	3	9	5	16	8	25	5	16	11	34
Helados	1	3	11	34	11	34	5	16	2	6	2	6
Golosinas	2	6	10	31	7	22	6	19	2	6	5	16
Gaseosas	11	34	9	28	6	19	5	16	1	3	-	-

Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las tablas anteriores que corresponden a la 4 y 5, se puede ver la frecuencia de consumo de los principales alimentos por parte de los adolescentes deportistas encuestados según género, y es por eso por lo que se puede decir ambos grupos tienen una alimentación realmente variada según el listado de alimentos anterior, esto porque ambos grupos consumen todo tipo de macronutrientes, desde proteínas, carbohidratos y grasas en distintas presentaciones, aunque si se podría decir que tanto hombres como mujeres destacan más en la frecuencia de consumo de proteínas como pollo, pescado y huevos según los datos de las tablas anteriores.

Sin embargo, es importante destacar que respecto a la frecuencia de consumo de alimentos como avena o cereales de desayuno fueron de las opciones más marcadas como que nunca las consumen, junto con las gaseosas, pero en una medida mucho menor. Asimismo, se puede decir que de los alimentos más consumidos o de los que se comen todos los días según género, son el arroz ya que el 61% de los hombres y el 47% de las mujeres lo consumen de esta forma, así como el huevo que es consumido todos los días por el 39% de los hombres encuestados, mientras que de las mujeres es el 34% quienes consumen lácteos todos los días.

#### 4.1.4 Percepción Corporal

Tabla 6. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes participantes según género.

Número de silueta	Como se ve				Como quiere estar			
	Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
1	-	-	2	3	1	1	-	-
2	2	3	11	14	6	8	6	8
3	4	12	10	13	21	27	14	18
4	12	15	13	17	3	4	21	27
5	9	8	6	8	1	1	3	4
6	5	1	4	5	-	-	1	1
7	-	-	-	-	-	-	1	1
8	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 6, se pueden observar los valores que marcaron los adolescentes participantes respecto a cómo se ven y como quieren estar, según el test de siluetas corporales de Stunkard mostradas en la encuesta. Así es como se puede decir que, tanto el grupo femenino como el masculino tiene cierta variación respecto a la percepción de la imagen corporal.

En otras palabras, se puede decir también que, las participantes del grupo femenino se ven de una contextura mayor a la quieren estar, es decir muchas de las respuestas reflejaron que varias de las mujeres encuestadas respondieron que quisieran tener un cuerpo más delgado, correspondiendo así al 94% de la población femenina y solo el 38% de la población total.

Por su parte, respecto a las respuestas de los hombres se puede decir que, a diferencia de las mujeres, este grupo busca una contextura un poco más grande de cómo se perciben actualmente, para ser exactos, la cantidad de personas que quieren cambiar o les gustaría ver su aspecto de una forma diferente, corresponde al 57% de la población masculina y solo el 33% de la población total.

#### 4.1.5 Factores de riesgo de desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria

Por su parte, respecto al riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria de los participantes de este estudio, se utilizó el test de actitudes alimentarias EAT-26. Donde se puede observar que en general, la población encuestada no se encuentra en riesgo de sufrir un trastorno, correspondiendo así al 69% de los encuestados quienes según respuestas indicaron que no presentan este riesgo, sin embargo, el 31% restante si tiene valores altos de riesgo.

A su vez, respecto al grupo masculino se puede decir que el 70% de los participantes no está en riesgo, mientras que del grupo femenino solo el 47% de dicha población es la que no se encuentra en riesgo, resultando así el 53% de esta población de mujeres con un alto riesgo de sufrir un TCA, debido a que obtuvieron una puntuación en el test igual o superior a 20.

#### 4.1.6 Comparación del género de los atletas con otras variables de interés

Finalmente, se realizó una comparación entre el género y las variables de interés sobre los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y los factores de riesgo de sufrir un trastorno alimenticio, para lo cual se realizó una serie de análisis estadísticos, usando la prueba de chi-cuadrado, la cual solo ayuda a concluir si existe o no una dependencia entre las variables.

*Tabla 7. Asociaciones estadísticas entre las variables de los hábitos alimenticios y el género de los adolescentes participantes.*

<b>Variab</b> les	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>P value</b>	<b>Relación</b>
<b>Tiempos de comida</b>			<b>0.97</b>	<b>No hay relación</b>
Desayuno	29	44		
MM	17	25		
Almuerzo	30	46		
MT	23	39		
Cena	27	44		

CN	6	14		
<b>Persona encargada alimentos</b>			<b>0.65</b>	<b>No hay relación</b>
Alguien más	4	3		
Familiares	23	35		
Usted	5	8		
<b>Tipo de cocción</b>			<b>0.74</b>	<b>No hay relación</b>
A la plancha	12	19		
Asado	1	2		
Frito	10	14		
Hervido	5	9		
Al vapor	4	2		
<b>Consumo de sal extra</b>			<b>0.27</b>	<b>No hay relación</b>
Si	10	20		
No	22	26		
<b>Consumo de comida rápida</b>			<b>0.37</b>	<b>No hay relación</b>
Menos de 1 vez al mes	4	6		
Todos los días	1	0		
Una vez al mes	9	7		
Una vez cada 15 días	13	27		
Varias veces a la semana	5	6		
<b>Consumo de alimentos entre comidas</b>			<b>0.13</b>	<b>No hay relación</b>
Frutas o vegetales	8	16		
Galletas o panes	10	16		
Semillas	3	4		
Nada	2	3		
Papas tostadas o frituras	1	5		
Dulces o golosinas	8	2		
<b>Consumo de líquidos</b>			<b>0.41</b>	<b>No hay relación</b>
Agua	19	24		
Café o té	2	1		
Refrescos, jugos	9	17		
Leche	1	1		
Gaseosas	0	3		
Nada	1	0		

<b>Consumo de agua</b>			<b>0.92</b>	<b>No hay relación</b>
1 a 4 vasos	16	23		
5 a 7 vasos	8	11		
Más de 8 vasos	7	9		
No tomo agua	1	3		
<b>Consumo de azúcar</b>			<b>0.70</b>	<b>No hay relación</b>
1 a 2 cucharaditas	15	21		
3 a 4 cucharaditas	7	6		
No agrego nada	8	15		
Uso sustituto de azúcar	2	4		

Fuente: elaboración propia, 2023

En la tabla 7, se puede observar un análisis entre ciertos aspectos de los hábitos alimenticios de los participantes según género y como al realizar una prueba de independencia de chi cuadrado, los P value obtenidos son mayores que el nivel de significancia, es decir mayores a 0.05, es por lo que no hay evidencia estadísticamente significativa para asegurar de que existe relación entre ellas y con el género de los participantes, en otras palabras, ya que las variables incluidas son independientes, se puede decir que sin importar el tipo de género del participante, los hábitos van a ser similares o no van a influir.

*Tabla 8. Relación entre el puntaje promedio de la frecuencia de consumo y el género de los adolescentes participantes.*

<b>Alimentos</b>	<b>Puntaje promedio</b>		<b>P-value</b>	<b>Relación</b>
	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>		
Huevos	5.33	7.5	0.65	No hay relación
Pescado, atún	5.33	7.5	0.65	No hay relación
Cerdo, res	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Pollo	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Embutidos (mortadela, jamón, salchichón, etc)	5.33	7.83	0.89	No hay relación

Lácteos (yogurt, leche entera, semi o descremada)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Frutas (manzana, sandía, banano, etc)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Pan (blanco o integral)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Arroz	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Cereal de desayuno	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Galletas (dulces, saladas, con relleno)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Vegetales (brócoli, chayote, zanahoria)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Avena (en hojuelas, en polvo)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)	5.33	7.83	0.89	No hay relación
Verduras harinosas (papa, yuca, plátano, camote)	5.33	7.83	0.89	No hay relación
Grasas (aguacate, semillas, mantequilla, etc)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Azúcares (miel, azúcar blanca o morena, jaleas)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Helados	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Golosinas (chocolates, confites, gomitas)	5.33	7.67	0.71	No hay relación
Gaseosas (Coca Cola, Pepsi, Fanta, etc)	5.33	7.67	0.71	No hay relación

---

Fuente: elaboración propia, 2023

En la tabla 8, se puede observar un análisis entre la frecuencia de consumo de los participantes y si estos tienen alguna relación con el género, es por lo que, al efectuar una prueba de independencia de chi cuadrado, no se rechaza la hipótesis nula de que los alimentos consumidos según la frecuencia de consumo y el género son independientes, dado que el P value o valor P es mayor que el nivel de significancia. Por lo que no existe una conclusión que haya un efecto de alguna de las dos variables sobre la otra, en otras palabras, el género no influye en la frecuencia de consumo de alimentos, siendo así que sin importar si el atleta es hombre o mujer, la frecuencia de consumo no va a tener una gran diferencia.

*Tabla 9. Análisis estadístico de la percepción corporal según género de los adolescentes.*

<b>Percepción Corporal</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>P value</b>	<b>Relación</b>
Satisfecho	2	20	<b>0.00033</b>	<b>Hay relación</b>
Insatisfecho	30	26		

Fuente: elaboración propia, 2023

En la tabla 9, se puede ver que la proporción de mujeres tienen una percepción corporal más negativa que los hombres, es decir respecto a la proporción entre ambos géneros, las mujeres se encuentran más insatisfechas que los hombres respecto a la percepción corporal. Al hacer una prueba de independencia chi cuadrado, se rechaza la hipótesis nula de que estas no son independientes dado que la diferencia entre los valores es estadísticamente significativa y dado que el P value es menor al nivel de significancia, lo cual confirma que, en la población de estudio, el género tiene un efecto sobre la percepción corporal.

*Tabla 10. Análisis estadístico de los factores de riesgo según género de los adolescentes.*

<b>Riesgo de TCA</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>P value</b>	<b>Relación</b>
Está en riesgo	17	7	<b>0.00036</b>	<b>Hay relación</b>
No está en riesgo	15	39		

Fuente: elaboración propia, 2023

En la tabla 10, se nota que la proporción de mujeres tienen un riesgo mayor que los hombres respecto a sufrir de un TCA. Al hacer una prueba de independencia chi cuadrado, se rechaza la hipótesis nula de que estas no son independientes dado que la diferencia entre los valores es

estadísticamente significativa y dado que el P value es menor al nivel de significancia, lo cual confirma que, en la población de estudio, el género tiene un efecto sobre la condición de riesgo.

*Tabla 11. Análisis estadístico de la relación entre los tiempos de comida realizados y el riesgo de sufrir un TCA de los adolescentes participantes.*

<b>Riesgo de TCA</b>	<b>Desayuno</b>	<b>MM</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>MT</b>	<b>Cena</b>	<b>CN</b>	<b>P value</b>	<b>Relación</b>
Está en riesgo	21	11	22	19	21	3	<b>0.83</b>	<b>No hay relación</b>
No está en riesgo	52	31	54	43	50	17		

Fuente: elaboración propia, 2023

En la tabla 11, se puede observar un análisis entre los hábitos alimenticios de los participantes y si estos relacionan con estar en riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, es por lo que, al efectuar una prueba de independencia de chi cuadrado, no se rechaza la hipótesis nula de que la cantidad de tiempos de comida realizados al día y encontrarse en riesgo de un TCA son independientes, dado que el P value es mayor que el nivel de significancia. Por lo que no existe una conclusión que haya un efecto de alguna de las dos variables sobre la otra, en otras palabras, la cantidad de tiempos de comida no están influyendo sobre los factores de riesgo de sufrir un trastorno alimenticio.

## **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En la presente investigación se puede observar el estudio realizado a 78 adolescentes atletas con edades entre 13 y 17 años participantes de los Juegos Nacionales y pertenecientes al Comité Cantonal de Deportes de Cartago, que a su vez y su mayoría son oriundos de la provincia de Cartago. Estos se dividieron según género, entre hombres y mujeres, siendo así el grupo masculino de 46 personas (59%) y el grupo femenino de 32 participantes (41%).

Respecto a los resultados obtenidos a través de la encuesta enviada de forma virtual a todos los participantes, se encontró que el 41% de los adolescentes encuestados practican deporte de 3 a 4 días por semana, y que además estos están conformados principalmente por el grupo masculino; la encuesta reflejó también que el 49% de la población total realiza deporte de 91 a 120 minutos por día. De acuerdo con lo anterior, la OMS (2020) indica: “Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por semana para todos los adultos y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes”. Con lo mencionado anteriormente, se entiende que los adolescentes encuestados superan las recomendaciones dadas para su población, sin embargo, es algo muy frecuente en los atletas.

Como se mencionó previamente, casi el 50% de los hombres encuestados practica como deporte principal el ciclismo, mientras que, respecto al grupo femenino, las disciplinas realizadas varían entre natación, atletismo, voleibol, ciclismo y balonmano; que como se puede ver, todos estos deportes son de resistencia y requieren de un considerable esfuerzo físico, que no se podrían llevar a cabo de la mejor manera si no se acompañan de algunos factores como una buena alimentación e hidratación, entre otros. “La ingesta energética adecuada para el deportista, es la que mantiene un peso corporal adecuado para el óptimo rendimiento y maximiza los efectos del entrenamiento” (González-Gross et ál., 2001).

La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva para satisfacer los requerimientos de energía, macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud, y alcanzando un óptimo rendimiento deportivo. (Martínez-Sanz, 2013)

Realizar más deporte o ejercicio físico aparte de la disciplina principal por parte de los atletas es muy común, en especial porque esto les ayuda a mejorar mucho la condición y rendimiento en sus deportes respectivos; y esto no es diferente para los adolescentes encuestados en este estudio, ya que el 68% de la población en general hacen ejercicio extra y de esos el 33% respondió que lo realizaban de 1 a 2 días por semana; dando como resultado que estos jóvenes atletas realizan ejercicio físico mucho más de 4 días a la semana, como se observó anteriormente; lo cual implica que están efectuando mucho más esfuerzo del que un adolescente común gastaría, sin embargo, es por eso por lo que a estos jóvenes se les considera atletas y para nada sedentarios, lo cual es muy beneficio para la salud. “La actividad física en niños y adolescentes se asocia con mejores resultados de salud física, mental y cognitiva” (Bull et al., 2020). Sin embargo, es importante considerar que, aunque el deporte sea muy beneficioso para la salud de cualquier persona, también se debe tener cuidado con los excesos, hacerlo con moderación y cuidado.

Es importante resaltar que debido a que el 46% de los participantes tenían 17 años, y ya que el 45% de los adolescentes practica deporte desde hace más de 5 años, implica que una gran proporción de los participantes realiza deporte desde edades muy tempranas, lo cual quiere decir que su alimentación podría ser muy similar con el pasar de los años, con el objetivo de mantener resistencia y constancia con sus disciplinas. “Los deportistas a cualquier edad requieren de una alimentación especial que les brinde lo que necesitan para el desgaste físico que representa

practicar ciertas actividades” (Universidad Panamericana, 2020). No hay que olvidar que, aunque podrían tener cierta constancia en sus hábitos alimenticios, estos siempre pueden variar y llegar a afectar sus rendimientos en el deporte que practican, y es por eso por lo que se debe tener especial atención en consumir una buena proporción de alimentos para la cantidad de ejercicio que realizan y como se vio previamente, si un atleta llega a tener deficiencia energética es más propenso a una serie de problemas de salud, entre ellas lesiones.

Es ampliamente reconocido que la baja disponibilidad de energía (EA), descrita como una ingesta de energía inadecuada en relación con el gasto de energía del ejercicio, es el principal factor desencadenante de las consecuencias desfavorables para la salud y el rendimiento asociadas con deficiencia energética relativa a los deportes (RED-S). (Loucks, 2011)

En cuanto a los hábitos de alimentación descritos por la población de estudio, cabe resaltar que de las respuestas, quienes marcaron más la opción de realizar de 3 a 4 tiempos de comida, fueron los hombres, mientras que las mujeres estuvieron un poco más variadas entre 3 o 4 y 5 o 6, lo cual implica que por naturaleza las mujeres se mantienen más al tanto de estar comiendo con regularidad; sin embargo a pesar de estos resultados, según lo arrojado por las respuesta de la encuesta, el grupo masculino suele ser mucho más constante en cuanto a cuales son los tiempos de comida que realiza, ya que en su totalidad, el 59% de la población realizan desayuno y almuerzo, mientras que de las mujeres el tiempo de comida más realizado por las encuestadas fue el almuerzo con el 38% de la población total.

“La recomendación para la población infantil, así como para los adolescentes, es que realicen cinco o seis tiempos de comida” (Ureña, 2020). A pesar de esta recomendación se pudo ver que el 58% de esta población realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, es decir la mayoría de los adolescentes

que respondieron a la encuesta. Lo anterior implica que la población encuestada está fallando en la cantidad de tiempos de comida que realiza, afectando así otros factores de la vida de estos adolescentes, en especial por el esfuerzo físico que aplican en sus entrenamientos y por la etapa de vida en la que se encuentran.

Asimismo, se puede ver con la información recolectada que la persona encargada de preparar los alimentos de los adolescentes encuestados y el lugar donde los consumen, así como el principal tipo de cocción con el que se preparan dichos alimentos, tienen similitudes, ya que la mayoría, es decir, el 74% de los encuestados respondió que sus alimentos los preparan sus padres, el 76% los consumen en sus casas y el tipo de cocción más usado es a la plancha.

En otras palabras, al consumir la mayor parte de sus tiempos de comida en casa, estos alimentos claramente son preparados por sus padres y a su vez estos buscan proporcionarles alimentos de buena calidad a sus hijos, es por eso por lo que el principal tipo de cocción es a la plancha, que es un método de los mejores aceptados y que no entra en una categoría de poco saludable. “El sistema familiar que rodea la vida doméstica de un niño tendrá un papel activo en establecer y promover conductas que persistirán a lo largo de su vida” (Scaglioni et ál., 2018). Así que al cocinar estos padres una variedad de alimentos, con métodos de cocción saludables, va a cambiar la forma en que se alimentan los jóvenes; por lo que se puede decir, que los adolescentes del estudio están teniendo una influencia positiva para la formación de sus hábitos, siendo esta una característica muy favorable para su crecimiento.

Lo anterior se podría decir que es bastante normal, ya que, al ser preparados los alimentos por un adulto, es más frecuente que se elijan opciones un poco más saludables que alimentos fritos para sus hijos, y además que, por la nueva normalidad debido a la pandemia, los jóvenes suelen pasar más tiempo en sus casas, generando así que coman los alimentos dentro de sus hogares. Inclusive

se ha notado este hecho en algunos estudios, como lo es el caso del trabajo hecho por Beck (2019), donde indica que las familias fueron una fuente de apoyo a través del ejemplo a seguir y la compra de productos frescos.

Por su parte, dentro de los hábitos alimenticios que estos adolescentes encuestados practican, cabe resaltar que el 62% de la población no está agregando sal extra a sus comidas ya preparadas, lo cual significa una conducta muy sana por parte de los mismos, considerada incluso un punto a favor de los buenos hábitos que toda persona debería tener; y que además el 51% del total de participantes solo comen comida rápida una vez cada 15 días, siendo de estos, la mayoría hombres y de las mujeres el 21% comen este tipo de comidas una vez al mes. Por lo que se puede ver como los hombres están consumiendo más regularmente este tipo de comida, mientras que las mujeres se suelen abstener más de hacerlo. Según un estudio realizado por Fryar et ál. (2020) en los Estados Unidos sobre el consumo de comidas rápidas indicó que entre 2015 y 2018, más de un tercio de los niños y adolescentes estadounidenses de 2 a 19 años consumieron comida rápida. Además como parte de este estudio en adolescentes estadounidenses se vio que no había mucha diferencia de consumo entre hombres y mujeres; lo cual coincide con este estudio con los resultados de esta investigación, ya que aunque las mujeres están consumiendo un poco menos que los hombres, respecto a la frecuencia; en realidad la diferencia es pequeña, y es por eso que se puede decir que en esta población en particular, al ser de atletas, es normal que el consumo de comida rápida no sea tan usual, ya que suelen cuidar mucho más sus cuerpos.

A su vez, no se puede dejar de lado que, según los resultados obtenidos en este estudio, el 33% de la población encuestada consume galletas o panes como meriendas o como parte de sus alimentos entre comidas, mientras que el 31% consume frutas y vegetales y el resto come semillas, papas fritas, dulces o incluso nada, lo cual indica que estos adolescentes están teniendo un consumo

realmente variado de alimentos, y que además, están consumiendo alimentos entre comidas, lo cual es una práctica realmente buena para los adolescentes. “La merienda es una comida de carácter obligatorio en embarazadas y lactantes, niños/as y adolescentes y personas envejecientes” (Toribio, 2017). Ya que además de ayudar con la saciedad y el metabolismo, se sabe que en las etapas de crecimiento se requieren muchos nutrientes extra para un buen desarrollo como es el caso de la adolescencia que es el grupo poblacional de este estudio.

De igual manera se puede observar, que el consumo de líquido y agua en el día a día, es que el 55% de los participantes consumen principalmente agua y de esos el 50% están consumiendo entre 1 a 4 vasos al día, siendo estos en su mayoría hombres, mientras que solo el 5% no consumen agua del todo. Lo cual implica que la mayoría de los jóvenes encuestados no están consumiendo las cantidades correctas de líquido y agua, como deberían para sus actividades diarias y que este es un punto importante por considerar para mejorar sus hábitos, que no solo influyen en el deporte sino también en las sensaciones de hambre y saciedad, en la concentración y hasta en el estado de ánimo.

La hidratación deportiva tiene como objetivo contrarrestar las modificaciones del equilibrio hidroelectrolítico que se crean durante la actividad física, básicamente debido a la pérdida de agua por el sudor y la respiración (Loor & Santamaría, 2022). Por lo anterior, es que se considera que tanto la hidratación es de suma importancia en los deportistas. Es por esto, por lo que, aunque la mayoría de la población encuestada tenga como bebida principal el agua, su consumo no es tan adecuado respecto a la cantidad, en especial porque estos jóvenes practican deporte por bastante tiempo y varias veces a la semana, y aunque quizá usen otras fuentes de hidratación, el agua sigue siendo la bebida por excelencia para cualquier persona, sin importar que deporte realice. “La alimentación saludable, la adecuada ingesta de agua y calidad de sueño son necesarias para

preservar la salud y tener una buena calidad de vida, además, mejoran el rendimiento físico antes, durante y después de los entrenamientos” (Núñez-Rocha et ál., 2021).

Cuando se observa con detenimiento las tablas respectivas a la frecuencia de consumo, se puede decir que ambos grupos tienen una alimentación relativamente variada, esto porque ambos grupos consumen todo tipo de macronutrientes, desde proteínas, carbohidratos y grasas en distintas presentaciones. Como bien lo indica Mabel del Razo (2020), una dieta saludable y correcta tiene las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente y variada. Lo cual aplica para todas las personas, incluidos los adolescentes.

Sin embargo, como se mencionó en la presentación de resultados, los alimentos como avena o cereales de desayuno fueron de las opciones más marcadas como que nunca las consumen, siendo esto una característica a resaltar, ya que es muy frecuente ver como los adolescentes se saltan el desayuno, situación que también pasa en esta población, en especial con el grupo femenino, según se pudo ver en algunas preguntas anteriores realizadas en este estudio.

Mientras que de los alimentos más consumidos o de los que indicaron comer todos los días, son el huevo, los lácteos y el arroz, siendo este último el número uno, ya que es de las opciones más marcadas por ambos géneros, aunque siempre siendo la mayoría hombres, lo cual es muy normal, ya que por naturaleza y por la cultura, los hombres tienden a comer más, especialmente en Costa Rica que el arroz forma parte de casi todos los platillos típicos y más usuales consumidos en el día a día, sin embargo las características de cada población puede variar, es decir, va a ser diferente lo que más suelen consumir los adolescentes, que un adulto promedio y por eso se dice que los hábitos y en especial los alimenticios cambian según edad y género. Esto coincide con el estudio de Guevara et ál. (2019), donde encontraron que los hábitos alimentarios de la población costarricense se caracterizaron por ser poco variados, y poseer un alto consumo de café, panes, arroz blanco y

bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado. Resultando así una buena cualidad que esta población si tenga cierta variedad en el consumo de alimentos.

Respecto a los valores que marcaron los adolescentes en relación a cómo se ven y como quieren estar, según el test de siluetas corporales de Stunkard, se puede decir que, tanto el grupo femenino como el masculino tiene mucha variación sobre su percepción de la imagen corporal, es decir, muchos quisieran tener una silueta diferente a como se perciben; así como también se puede ver a simple vista, que las mujeres se ven de una contextura mayor a la quieren estar, y los hombres a diferencia de las mujeres, buscan una contextura un poco más grande de cómo se perciben actualmente. “Los trastornos y los comportamientos alimentarios desordenados en niños y hombres pueden presentarse de manera diferente que, en niñas y mujeres, particularmente con trastornos alimentarios orientados a la musculatura” (Nagata et ál., 2020); por su parte Baceviciene (2020), dice que la apreciación corporal se asocia con menores trastornos alimentarios en adolescentes, lo cual implica que, ya que la población en estudio no está logrando tener una adecuada percepción corporal o una buena apreciación de esta según los resultados observados, pueden ser más propensos a sufrir de un trastorno alimenticio, es por eso que se debe tener especial cuidado con la relación que tienen con su cuerpo y como se perciben. “La adolescencia es un período crítico en el desarrollo de la imagen corporal” (Hosseini & Padhy, 2022).

Asimismo, es que se podría decir que estos jóvenes atletas, en su mayoría tanto hombres como mujeres, no están conformes con cómo se ven actualmente en sus cuerpos y además les gustaría cambiar esa apariencia, dejando así abierta la puerta hacia un concepto antes mencionado, el cual se conoce como distorsión de la imagen corporal. “La percepción errónea de la imagen corporal es común en la población general y también es un componente central de varias enfermedades

graves, incluido el trastorno dismórfico corporal, la anorexia y la bulimia nerviosas” (Hosseini & Padhy, 2022). Y aunque, no se puede estar completamente seguros de que todos estos adolescentes inconformes con sus cuerpos sean casos de distorsión de la imagen corporal o que incluso lleguen a sufrir de un TCA, si se sabe que este es uno de los factores más comunes vistos como riesgos para dichas enfermedades y que de hecho la probabilidad de que esto sea realidad es muy alta, en especial porque todos aquellos que marcaron querer verse de otra forma a la que tienen en la actualidad, si es mucho más seguro que no les guste como se ven, y que incluso no se acepten como son o que tengan una mala relación con su cuerpo o con la alimentación. “Existen vínculos claros entre la autopercepción del peso, la imagen corporal, la dieta y las conductas alimentarias a una edad que podría considerarse como un punto de partida para las alteraciones de la conducta alimentaria” (Jáuregui-Lobera et ál., 2018).

Respecto al riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria según las respuestas dadas en el test de actitudes alimentarias EAT-26, se puede observar que la población encuestada no se encuentra en riesgo de sufrir un trastorno, ya que en su mayoría se encuentran fuera de los valores, es decir que obtuvieron una puntuación en el test menor a 20. Además, es importante resaltar que el 70% de los hombres encuestados no está en riesgo, mientras que del grupo femenino el 53% si se encuentran con un alto riesgo de sufrir un TCA, siendo así un indicador de un alto nivel de preocupación por la dieta, el peso corporal o comportamientos alimentarios problemáticos.

En otras palabras, no se encuentran en riesgo debido a que la mayor cantidad de personas que respondieron fueron hombres y este grupo parece no presentar valores elevados que indiquen posibles riesgos de sufrir un TCA, mientras que, si la mayoría hubiesen sido mujeres, el resultado final sería realmente distinto.

Según un estudio realizado por Voges et ál. (2022), sugiere que los hombres están más o menos satisfechos con su propio cuerpo, mientras que las mujeres tienden a aplicar un estándar más estricto devaluando así sus propios cuerpos. Por su parte, Bratland & Sundgot (2013) en su investigación mencionan que la prevalencia de una alimentación desordenada y de los trastornos alimentarios varía del 0 al 19 % en atletas masculinos y del 6 al 45 % en atletas femeninas. Lo que hace más sencillo poder observar cierta igualdad con lo encontrado en esta investigación, ya que las mujeres tuvieron un índice más alto de riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, basándose en las respuestas obtenidas por esta parte de la población.

Además, es importante resaltar que muchas de estas actitudes que son consideradas de riesgo y que fueron evaluadas en este estudio, suelen ser causadas o influenciadas por el ambiente y el entorno, tanto de los familiares como de los amigos de estos adolescentes participantes, así como también por las redes sociales.

En Costa Rica, una investigación realizada en el año 2016, por INCIENSA y las universidades UCR y UNED, apuntan que 57 de cada 100 infantes en edad escolar se encuentran disconformes con su imagen corporal, un factor de riesgo importante para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. (Jiménez, 2022)

Respecto a la comparación entre las variables estudiadas en este proyecto de investigación, se puede decir de cierta forma que, si existen relaciones dentro de lo que se pudo encontrar con el análisis estadístico realizado; esto porque como se ha visto que los trastornos alimenticios tienen relación con diferentes variables examinadas en esta población de atletas jóvenes; tal como lo detallan Tan et ál. (2016) en un estudio realizado en atletas gimnastas y de alto rendimiento, los trastornos alimentarios son más frecuentes en los deportes de alto rendimiento que en la población general, y en particular en los deportes estéticos de alto rendimiento.

Por su parte, los desórdenes alimenticios afectan de maneras distintas a ambos géneros, es por eso por lo que, en la presente investigación, se puede ver que en efecto se cumple esta teoría, ya que la mayoría de los hombres del grupo en estudio marcaron o respondieron querer un cuerpo diferente, pero en vez de querer estar más delgados, querían tener un cuerpo un poco más grande. Por eso se puede decir que en efecto existe una relación entre la percepción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria. “La insatisfacción corporal en adolescentes es un factor de riesgo para la realización de dietas y la implicación en conductas no saludables de control de peso, que pueden dar lugar a un TCA” (Chen et ál., 2021). Este fue uno de los resultados obtenidos en un estudio realizado a un grupo de adolescentes chinos, donde se analizó la insatisfacción corporal y los síntomas de un trastorno alimentario. Al igual que lo encontrado en una investigación efectuada en adolescentes vascos por Ramos et ál. (2003), donde dice que “los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) (anorexia, bulimia, vigorexia, ortorexia) se encuentran estrechamente relacionados, como causa y/o efecto, con las modificaciones de la imagen corporal”. Esta fue una de las conclusiones que se presentaron en dicho informe, y que concuerda completamente con los hallazgos del presente estudio.

Kristjánsdóttir et ál. (2019), realizaron un estudio en Islandia a deportistas, los principales hallazgos fueron que el 17,9% de los atletas presentaban insatisfacción severa o moderada con la imagen corporal, y el 25,3% de las mujeres estaban por encima del límite clínico de preocupación por la imagen corporal.

Al igual que en el presente estudio, donde se pudo ver como la percepción corporal está relacionada con el género o se ve afectada por el género; en otras palabras, los resultados estadísticos arrojaron que en efecto el género de cada participante de esta población estudiada influye directamente en

como perciben su cuerpo. Asimismo, se pudo ver que los participantes en estudio no se encuentran satisfechos con sus cuerpos, siendo las mujeres las que se encuentran menos conformes.

En el cuestionario EAT-26 existe una pregunta que dice: “Me da miedo pesar demasiado”, la cual es una pregunta muy directa que además refleja una preocupación genuina por el peso y la imagen corporal, es por eso, por lo que al analizar las respuestas se encontró que de igual forma son las mujeres quienes tienen una mayor preocupación, ya que de 35 que respondieron de una forma afirmativa, 22 eran del grupo femenino.

En resumen, con los resultados obtenidos de esta encuesta y el análisis estadístico realizado, se pudo ver que en efecto existe una relación entre el género y el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, en otras palabras, el poder sufrir de un trastorno, se puede ver influenciado por el género de los adolescentes. “Los factores de riesgo de las conductas y cogniciones de los trastornos alimentarios varían según el género” (Micali et ál., 2015). Según un estudio realizado a jóvenes adolescentes en Bogotá, se pudo ver la misma relación que se encontró en esta investigación, donde los hombres tenían menor prevalencia de sufrir TCA, que las mujeres. Se encuestaron 3217 adolescentes, de los cuales 1603 eran hombres y 1614 mujeres. “El 20 % de los hombres presenta riesgo de TCA frente a un 30 % de las mujeres” (González et ál., 2017). A su vez, se encontró que, aunque las mujeres son más propensas, la cantidad de los hombres también es significativa, y por eso no se deberían dejar de lado; además, encontraron que las mujeres tienen ciertas influencias tales como publicidad y factores socioculturales, al igual que la disfunción familiar, aspectos que también se consideran de relevancia en este estudio.

## **CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

Las características sociodemográficas de los adolescentes atletas encuestados participantes de los Juegos Nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago, se encuentran en un rango de edad de 13 a 17 años, pero en su mayoría tienen una edad de 17 años, y al ser divididos según género se encontró que, de los 78 participantes, son principalmente del sexo masculino y además son oriundos de Cartago.

Por su parte, al analizar los hábitos alimenticios de los adolescentes se mostró que ambos grupos o géneros en este caso, tienen sus fortalezas y debilidades, es decir que no hay un grupo que esté alimentándose mejor que el otro, ya como se vio en los resultados de las preguntas y los arrojados por el análisis estadístico, aunque el grupo masculino tenga más constancia en su consumo de sus tiempos de comida y no se saltan el desayuno como las mujeres, estos suelen consumir más seguido comidas rápidas, a diferencia de las mujeres que su consumo es mucho más esporádico; además ambos grupos están comiendo las meriendas, y tienen una hidratación pobre, con un consumo de alimentos realmente variado. En otras palabras, no hay relación estadística entre los hábitos alimenticios y el género de los participantes.

La satisfacción corporal de los participantes se encuentra alterada. Lo anterior se debe a que, aunque en la mayoría de las respuestas se observó que tanto la figura que tienen como la deseada se encuentran dentro de los valores normales, ambos grupos presentan una alta insatisfacción con sus cuerpos, puesto que casi todos, tanto hombres como mujeres quisieran hacer un cambio con su aspecto actual; es decir si existe una relación estadística entre la percepción corporal y el género.

Respecto al riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, se puede concluir que según los resultados obtenidos por el EAT-26, el 70% de los hombres encuestados no está en

riesgo, mientras que del grupo femenino el 53% si se encuentran con un alto riesgo de sufrir un TCA, asimismo, si existe una relación estadística entre esta variable y el género.

Finalmente, al hacer una comparación entre todas las variables de este estudio con el género de los adolescentes participantes, se puede decir que si existe una relación estadística entre la percepción corporal y el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria con el género. Sin embargo, no hay una relación estadística sobre los hábitos alimenticios y el género; al igual que tampoco existe relación estadística entre los factores de riesgo de sufrir un TCA y los tiempos de comida realizados por los adolescentes de esta investigación.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

- Trabajar con una población más grande o de mayor tamaño y heterogénea, es la principal recomendación para esta investigación, donde además se contemple más zonas del país, y con la información necesaria para obtener resultados completamente aleatorios, y así identificar si los resultados varían o si existen más relaciones entre las variables.
- Crear un sistema de calificación, para evaluar los hábitos alimenticios de la población, y así de esa forma volver más sencillo la comparación de los resultados obtenidos, con el resto de las variables y entre ambos sexos.
- Realizar investigaciones similares o inclusive comparaciones entre estudios o poblaciones semejantes, para determinar si hay diferencias en los resultados obtenidos y así llegar a obtener conclusiones mucho más certeras.
- Tomar medidas o datos antropométricos de los participantes encuestados, con el objetivo de analizar el estado nutricional y así poder comparar esta información con los resultados arrojados por el cuestionario virtual.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Aguilera, F. (2016). Estado nutricional, satisfacción con la imagen corporal e ingesta alimentaria en adolescentes que practican gimnasia artística. Universidad FASTA. Facultad de Ciencias Médicas. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1272>
- Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S. y Bedoya, D. A. (2017). Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios.12, 9
- Alvarado, Z., Sánchez, A., Saucedo, T. (s.f) Programas de Prevención Universal de Factores de Riesgo Asociados a Trastornos de la Conducta Alimentaria. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/p10.html>
- American Psychiatric Association (2018). Recuperado el 26 de septiembre de 2022, de <https://psychiatry.org:443/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>
- American Psychiatric Association. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. American Psychiatric Publishing
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in a Large Sample of Adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Baker, J. H., Higgins Neyland, M. K., Thornton, L. M., Runfola, C. D., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Bulik, C. (2019). Body Dissatisfaction in Adolescent Boys. *Developmental psychology*, 55(7), 1566–1578. <https://doi.org/10.1037/dev0000724>
- Beck, A. L., Iturralde, E., Haya-Fisher, J., Kim, S., Keeton, V., & Fernandez, A. (2019). Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents. *Appetite*, 138, 215–222. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.04.004>
- Berge, J. M., MacLehose, R. F., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2015). Parent-adolescent conversations about eating, physical activity and

- weight: prevalence across sociodemographic characteristics and associations with adolescent weight and weight-related behaviors. *Journal of behavioral medicine*, 38(1), 122–135. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9584-3>
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European journal of sport science*, 13(5), 499–508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Brunner, A., F. (2018). Casi la mitad de costarricenses creen que trastornos de conducta alimenticia son por vanidad. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/02/20/casi-la-mitad-de-costarricenses-creen-que-trastornos-de-conducta-alimenticia-son-por-vanidad.html>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity
- Cambridge English Dictionary. (2016). Recuperado el 25 de septiembre de 2022, de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/athlete>
- Cejas Sosa, M. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17109/Campana%20TCA%20Trastornos%20de%20la%20Conducta%20Alimentaria.pdf?sequence=1>
- Chen, G., He, J., Zhang, B., & Fan, X. (2021). Revisiting the relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptoms in Chinese adolescents: the mediating roles of regulatory emotional self-efficacy and depression symptoms. *Eating and weight disorders : EWD*, 26(1), 239–247. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00848-0>

- Children's Hospital Melbourne (s.f). Eating Disorders Research Program. Centre for Adolescent Health. [https://www.rch.org.au/cah/research/Eating\\_Disorders\\_Research\\_Program/](https://www.rch.org.au/cah/research/Eating_Disorders_Research_Program/)
- Constain, G., Ricardo, C., Rodríguez, M., Álvarez, M., Marín, C., Agudelo, C (2014). Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. Universidad Pontificia Bolivariana. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-validez-utilidad-diagnostica-escala-eat-26-S0212656714000134>
- FEN. (2014). Recuperado el 26 de septiembre de 2022, de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Foldi, C. J., James, M. H., Brown, R. M., Piya, M. K., & Steward, T. (2022). Advancing translational neuroscience research for eating disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(7), 739-741.
- Fryar, C. D., Carroll, M. D., Ahluwalia, N., & Ogden, C. L. (2020). Fast Food Intake Among Children and Adolescents in the United States, 2015-2018. *NCHS data brief*, (375), 1–8.
- Golden, N. H., Schneider, M., Wood, C., COMMITTEE ON NUTRITION, COMMITTEE ON ADOLESCENCE, SECTION ON OBESITY, Daniels, S., Abrams, S., Corkins, M., de Ferranti, S., Magge, S. N., Schwarzenberg, S., Braverman, P. K., Adelman, W., Alderman, E. M., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., O'Brien, R., ... Slusser, W. (2016). Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents. *Pediatrics*, 138(3), e20161649. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1649>
- González Quiñones, J. C., Martínez Caro, D. C., Martínez Muñoz, S. G., & Pinzón Ramírez, J. A. (2017). Relación entre trastorno de conducta alimentaria y género y familia en adolescentes

- escolarizados, Suba (Bogotá). *Carta Comunitaria*, 25(143), 29–35.  
<https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v25.n143.81>
- Gonçalves, J.deA., Moreira, E. A., Trindade, E. B., & Fiates, G. M. (2013). Eating disorders in childhood and adolescence. *Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*, 31(1), 96–103. <https://doi.org/10.1590/s0103-05822013000100016>
- Guadarrama, R., Carrillo, S. S., Márquez, O., Hernández, J. C., & Veytia, M. (2014). Insatisfacción corporal e ideación suicida en adolescentes estudiantes del Estado de México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5(2), 98-106. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v5n2/v5n2a4.pdf>
- Guevara, D., Cespedes, C., Flores, N., Ubeda, L., Chinnock, A., Gomez, G., & ELANS. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Medica Costarricense*.
- Hamamoto, Y., Suzuki, S., & Sugiura, M. (2022). Two components of body-image disturbance are differentially associated with distinct eating disorder characteristics in healthy young women. *PloS one*, 17(1), e0262513. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262513>
- Hay P. (2020). Current approach to eating disorders: a clinical update. *Internal medicine journal*, 50(1), 24–29. <https://doi.org/10.1111/imj.14691>
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2022). Body Image Distortion. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Jáuregui-Lobera, I., Iglesias Conde, A., Sánchez Rodríguez, J., Arispon Cid, J., Andrades Ramírez, C., Herrero Martín, G., & Bolaños-Ríos, P. (2018). Self-perception of weight and physical fitness, body image perception, control weight behaviors and eating behaviors in adolescents. *Nutricion hospitalaria*, 35(5), 1115–1123. <https://doi.org/10.20960/nh.1726>

- Jiménez, S. (2022). Los trastornos alimentarios atacan con severidad a jóvenes en Costa Rica. La Región. Recuperado de: <https://laregion.cr/los-trastornos-alimentarios-son-cada-vez-mas-peligrosos-en-costa-ric/>
- Lantz, E. L., Gaspar, M. E., DiTore, R., Piers, A. D., & Schaumberg, K. (2018). Conceptualizing body dissatisfaction in eating disorders within a self-discrepancy framework: a review of evidence. *Eating and weight disorders: EWD*, 23(3), 275–291. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0483-4>
- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B., & Santed-Germán, M. Á. (2018). Body dissatisfaction in adolescents with eating disorders. *Eating and weight disorders: EWD*, 23(3), 339–347. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0353-x>
- Latorre, P. Á., Jiménez, A., Párraga, J. & García, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 113-120
- Loor, K.; Santamaria, A. (2022). Diseño de protocolo de hidratación para los deportistas juveniles de las formativas del Club Sport Emelec. [Tesis de grado]. Escuela Superior Politécnica del Litoral. <http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/53200>
- Loucks, A. B., Kiens, B., & Wright, H. H. (2011). Energy availability in athletes. *Journal of sports sciences*, 29 Suppl 1, S7–S15. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.588958>
- Mabel del Razo, F. (2020, noviembre). DEFINICIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE. Mexico. <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/#:~:text=Variada%3A%20Que%20se%20incluyan%20diferentes,con%20los%20que%20se%20cuentan.>

- Martín-Aragón, S., & Marcos, E. (2008). La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. *Farmacia Profesional*, 22(10), 42–47.
- Martínez Rodríguez, Alejandro, Reche García, Cristina, Martínez Fernández, Mari Carmen, & Martínez Sanz, José Miguel. (2020). Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1217-1225. Epub 08 de febrero de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03141>
- Martínez Sanz, José Miguel; Urdampilleta Otegui, Aritz; Mielgo-Ayuso, Juan. NECESIDADES ENERGÉTICAS, HÍDRICAS Y NUTRICIONALES EN EL DEPORTE. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, vol. 30, junio-, 2013, pp. 37-52. Asociación Española de Ciencias del Deporte Cáceres, España.
- Médica Sur. (s.f.). La Importancia de una correcta hidratación. Mexico. <https://www.medicasur.com.mx/es/ms/Hidratacion#:~:text=La%20recomendaci%C3%B3n%20general%20es%20que,cada%20hora%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
- Merino Zeferino, B., García Villegas, E. A., Juárez Martínez, L., Sámano, R., Márquez González, H., Martínez Torres Pico, D. L., & Lamar Rea, V. J. (2021). FACTORES ASOCIADOS A LA DISTORSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES ADOLESCENTES. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*, 20(1). <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>
- Micali, N., De Stavola, B., Ploubidis, G., Simonoff, E., Treasure, J., & Field, A. (2015). Adolescent eating disorder behaviours and cognitions: Gender-specific effects of child, maternal and family risk factors. *The British Journal of Psychiatry*, 207(4), 320-327. doi:10.1192/bjp.bp.114.152371

- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A., Meyer, N., Sherman, R., Tenforde, A. S., Torstveit, M. K., & Budgett, R. (2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 316–331. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136>
- Murillo, S. (2013, abril). La hidratación en niños y adolescentes. Barcelona. <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/38/la-hidratacion-en-ninos-y-adolescentes>
- Nagata, J. M., Ganson, K. T., & Murray, S. B. (2020). Eating disorders in adolescent boys and young men: an update. *Current opinion in pediatrics*, 32(4), 476–481. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000911>
- National Institute of Mental Health. (2018). Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/.pdf\\_str-17-4901\\_157332.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/.pdf_str-17-4901_157332.pdf)
- Nomura, K., Itakura, Y., Minamizono, S., Okayama, K., Suzuki, Y., Takemi, Y., Nakanishi, A., Eto, K., Takahashi, H., Kawata, Y., Asakura, H., Matsuda, Y., Kaibara, N., Hamanaka, S., & Kodama, H. (2021). The Association of Body Image Self-Discrepancy with Female Gender, Calorie-Restricted Diet, and Psychological Symptoms Among Healthy Junior High School Students in Japan. *Frontiers in psychology*, 12, 576089. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.576089>
- Núñez-Rocha GM, Martínez-Hernández R, Cañamar-Ramírez M, et al. Índice de alimentación saludable, ingesta de agua y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento de una

- universidad pública. Rev Salud Publica Nutr. 2021;20(4):22-30.  
<https://doi.org/10.29105/respyn20.4-3>
- Kristjánisdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2728.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16152728>
- OMS. (2020, noviembre). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Ginebra.  
<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>
- OMS (2020). Salud del adolescente. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Orozco (2022). Recuperado el 26 de septiembre de 2022, de <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/11317/2252/456567.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, C; Artiach, B; Aracenta, J & Polando, I. (2015). Evaluación de la ingesta en niños y adolescentes: problemas y recomendaciones. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21(Supl. 1):72-80. <http://www.grupoaulamedica.com/nutricioncomunitaria/pdf/5054.pdf>
- Pérez Aragón, A-. (2020). Nutrición y adolescencia. *NUTRICION CLINICA EN MEDICINA*, 2, 64–84. <https://doi.org/10.7400/NCM.2020.14.2.5090>
- Ralph, A. F., Brennan, L., Byrne, S., Caldwell, B., Farmer, J., Hart, L. M., Heruc, G. A., Maguire, S., Piya, M. K., Quin, J., Trobe, S. K., Wallis, A., Williams-Tchen, A., & Hay, P. (2022).

- Management of eating disorders for people with higher weight: Clinical practice guideline. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00622-w>
- Ramos, P; Pérez de Eulate, L; Liberal, S; Latorre, M. La imagen corporal en relación con los TCA en adolescentes vascos de 12 a 18 años. *Revista de Psicodidáctica*, núm. 15-16, 2003, pp. 65-73. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Vitoria-Gazteiz, España
- Ribeiro-Silva, R., Leovigildo Fiaccone, M., Santos Ruiz, A., Lima Barreto, M., Portela Santana, M. *Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. Jornal de Pediatria*. Volume 94, Issue 2, 2018, Pages 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.05.005>.
- Rodríguez, I. (2019). Costa Rica carece de una estrategia de prevención y abordaje de Trastornos de Conducta Alimentaria. *La Nación*. <https://www.nacion.com/ciencia/salud/pais-carece-de-una-estrategia-de-prevencion-y/NCRNREHXUBAVPGMYWJVTDB7AVQ/story/>
- Salazar Mora, Z., & Prado Calderón, J. E. (2015). Análisis de la validez discriminante del Eating Attitudes Test mediante el modelo de Rasch (2015). *Revista Reflexiones*, 94(1), 2015. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/15249>
- Sánchez, O. C., Ramos-Aispuro, M., & Díaz, J. R.-. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(1), 7–11.
- Sánchez, P., Pulino, J., Sánchez, D., Amado, D., Miguel, F. (2018). The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology*. DOI: 10.1002/ijop.12488

- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Solano, V. (2020). Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición: Comparación entre los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes bailarinas de ballet de acuerdo con los años de práctica, de la provincia de San José, durante el 2020. Universidad Hispanoamericana, 22-23.
- Tan, J. O., Calitri, R., Bloodworth, A., & McNamee, M. J. (2016). Understanding Eating Disorders in Elite Gymnastics: Ethical and Conceptual Challenges. *Clinics in sports medicine*, 35(2), 275–292. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2015.10.002>
- Tith RM, Paradis G, Potter BJ, et al. Association of Bulimia Nervosa With Long-term Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Women. *JAMA Psychiatry*. 2020;77(1):44–51. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2914
- Toro-Alfonso, J., Walters-Pacheco, K. Z., & Sánchez Cardona, I. (2012). El cuerpo en forma: Masculinidad, imagen corporal y trastornos en la conducta alimentaria de atletas varones universitarios. *Acta de investigación psicológica*, 2(3), 42–857.
- Toribio, T. (2017). Resumen de Salud. Retrieved from La importancia de merendar: <https://www.resumendesalud.net/157-articulos/8842-la-importancia-de-merendar>
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet* (London, England), 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Ureña, E. (2020, agosto). Importancia de los tiempos de comida en niños y adolescentes. Escuela de Nutrición, UCR.

- Universidad Panamericana. (2020). Tips de alimentación para jóvenes deportistas. Mexico.  
<https://blog.up.edu.mx/prepaup/tips-de-alimentacion-para-jovenes-deportistas#:~:text=Incrementa%20la%20ingesta%20de%20fibra,1%C3%A1lcalos%20y%20evita%20los%20alimentos%20procesados>.
- Verdugo, G. V., Armas, E. H., Baños, R., Jiménez, J. M., & 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. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 297–302.
- Villamediana, A. y Baile, J. I. (2021). Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. Revisión sistemática. *Clínica Contemporánea*, 12(2), Artículo e13. <https://doi.org/10.5093/cc2021a9>
- Vitoria, I; Correcher, P; Dalmau, J. (2016). La nutrición del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. Volumen IV (3): 6-18.  
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/06\\_la\\_nutricion\\_del\\_adolescente.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/06_la_nutricion_del_adolescente.pdf)
- Voges, M. M., Quittkat, H. L., Schöne, B., & Vocks, S. (2022). Giving a Body a Different Face- How Men and Women Evaluate Their Own Body vs. That of Others. *Frontiers in psychology*, 13, 853398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.853398>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Consentimiento Informado

# UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA ESCUELA DE NUTRICIÓN

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la Investigación:** Comparación entre los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes en edades entre 13 y 17 años, participantes de los Juegos Nacionales del Comité Cantonal de Deportes de Cartago durante el 2022.

Nombre del investigador (a) principal: **Stephanie Sáenz Cerdas**

### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN**

La estudiante de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana, Stephanie Sáenz Cerdas, cédula: 304960450 con el propósito de realizar un trabajo de investigación para optar por el grado de Licenciatura, realizar una encuesta dirigida a jóvenes participantes de juegos nacionales. El objetivo es conocer sobre sus hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria.

### **B. ¿QUÉ SE HARÁ?**

1. Se realizará un cuestionario virtual para recolectar datos sociodemográficos, los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria.
2. El participante debe participar de los juegos nacionales y formar parte del Comité Cantonal de Deportes de Cartago, además de tener una edad comprendida entre los 13 y 17 años.

3. Si el padre/madre o encargado del joven y el adolescente están de acuerdo en participar debe comprometerse a completar todas las preguntas y conocer que la información será usada para la investigación de forma anónima.

### **C. RIESGOS**

No supone ningún tipo de riesgo.

### **D. BENEFICIOS**

La investigación no representa un beneficio directo para los padres, representantes o las jóvenes; y se agradece la colaboración, por parte de las adolescentes.

**E.** Si usted presenta alguna duda acerca del trabajo de investigación puede comunicarse con la representante del trabajo al 8610-8260. Cualquier duda adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al número 22419090, de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.

**F.** La participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir la participación en cualquier momento.

**G.** La participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

**H.** No perderá ningún derecho legal por autorizar este documento.

### **I. CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a que mi hijo o hija participe como sujeto de estudio en esta investigación.

Estoy de acuerdo con el mencionado en este apartado

( ) Si, estoy de acuerdo

( ) No estoy de acuerdo

## Anexo 2. Asentimiento Informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es **Stephanie Sáenz Cerdas** y estudio Nutrición en la Universidad Hispanoamericana. Por lo que estoy realizando una investigación para conocer acerca de los hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y factores de riesgo de desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria de los adolescentes entre 13 y 17 años y para ello quisiera pedirte tu apoyo.

#### **EN QUE CONSISTE:**

- Tu participación en el estudio consistiría en que contestes las preguntas de esta encuesta de la forma más honesta posible y de forma individual.
- Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio.
- Toda la información que proporciones ayudará a la investigación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.
- Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no le informará a nadie tus respuestas, sólo lo sabrá la investigadora de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor seleccionar en la pregunta de abajo que dice “Si, estoy de acuerdo”, de lo contrario, selecciona "No estoy de acuerdo" y la encuesta se terminará.

Estoy de acuerdo con el mencionado en este apartado

( ) Si, estoy de acuerdo

( ) No estoy de acuerdo

### Anexo 3. Herramienta de recolección de datos

#### Datos Generales

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas. Recuerde que la información que proporcione será **confidencial y anónimo**.

1. Lea cuidadosamente cada pregunta antes de contestarla.
2. Conteste de manera individual.
3. Al contestar cada pregunta hágalo lo más sinceramente posible.
4. No hay respuestas buenas ni malas, responda según lo que considere apropiado.

1. Edad:

- a. 13
- b. 14
- c. 15
- d. 16
- e. 17

2. Lugar de Residencia:

- a. Cartago
- b. San José
- c. Heredia
- d. Alajuela
- e. Puntarenas
- f. Guanacaste
- g. Limón

3. ¿Cuántos años lleva practicando deporte?

- a. Menos de 1 año
- b. De 1 a 2 años
- c. De 2 a 3 años
- d. De 3 a 4 años
- e. De 4 a 5 años

- f. Más de 5 años
4. ¿Cuántas veces por semana practica su deporte principal?
    - a. Todos los días
    - b. 5-6 días por semana
    - c. 3-4 días por semana
    - d. 1-2 días por semana
  5. ¿Cuál es la principal disciplina que practica actualmente? \_\_\_\_\_
  6. Los días que practica este deporte, ¿Por cuánto tiempo lo hace?
    - a. Menos de 60 minutos por día
    - b. De 60-90 minutos por día
    - c. De 91-1290 minutos por día
    - d. De 121- 150 minutos por día
    - e. Más de 150 minutos por día
  7. ¿Realiza más ejercicio aparte de su deporte principal?
    - a. Sí
    - b. No
  8. Si la respuesta es “Sí”, ¿Cuántas veces a la semana lo realiza? De ser “No”, marque: “No aplica”
    - a. Todos los días
    - b. 5-6 días por semana
    - c. 3-4 días por semana
    - d. 1-2 días por semana
    - e. No aplica
  9. ¿Ha sido diagnosticado (a) con algún trastorno de la conducta alimentaria?
    - a. Sí
    - b. No

### **Hábitos Alimenticios**

Marque la respuesta que corresponda a la opción que más se adecue a lo que piensa o hace.

En esta sección encontrará una serie de preguntas para conocer sobre los hábitos alimenticios actuales.

10. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? (incluyendo tiempos principales y meriendas)
- 1 a 2
  - 3 a 4
  - 5 a 6
  - Más de 6
11. Marque todos los tiempos de comida que realiza
- Desayuno
  - Merienda Mañana
  - Almuerzo
  - Merienda Tarde
  - Cena
  - Merienda Nocturna
12. ¿Quién suele preparar los alimentos que usted consume?
- Usted
  - Sus padres o algún familiar
  - Alguien más
13. ¿Dónde suele realizar la mayoría de sus tiempos de comida?
- En casa
  - En el centro educativo
  - En otro lugar
14. ¿Cuál es el tipo de cocción más utilizado en la preparación de los alimentos que usted consume? – Si para esta pregunta no se encuentra seguro (a), pregunte a quien prepara los alimentos
- Frito
  - A la plancha
  - Al vapor
  - Hervido
  - Asado
15. ¿Agrega sal a los alimentos ya preparados?
- Sí
  - No

16. ¿Con que frecuencia consume comidas rápidas?
- Todos los días
  - Varias veces a la semana
  - Una vez cada 15 días
  - Una vez al mes
  - Menos de 1 vez al mes
17. ¿Qué suele comer entre las comidas?
- Dulces, confites, chocolates (golosinas)
  - Frutas o vegetales
  - Galletas o panes
  - Papas tostadas o frituras
  - Semillas (nueces, maní, almendras)
  - Nada
18. ¿Cuál de las siguientes bebidas es más usual que beba durante el día?
- Agua
  - Refrescos, jugos
  - Gaseosas
  - Leche
  - Café, té
  - Nada
19. ¿Cuánta cantidad de agua suele consumir al día?
- 1 a 4 vasos
  - 5 a 7 vasos
  - Más de 8 vasos
  - No tomo agua
20. ¿Cuánta azúcar le agrega a sus bebidas?
- 1 a 2 cucharaditas
  - 3 a 4 cucharaditas
  - Más de 5 cucharaditas
  - Uso sustituto de azúcar (Stevia, Splenda, Natuvia, entre otros)
  - No agrego nada

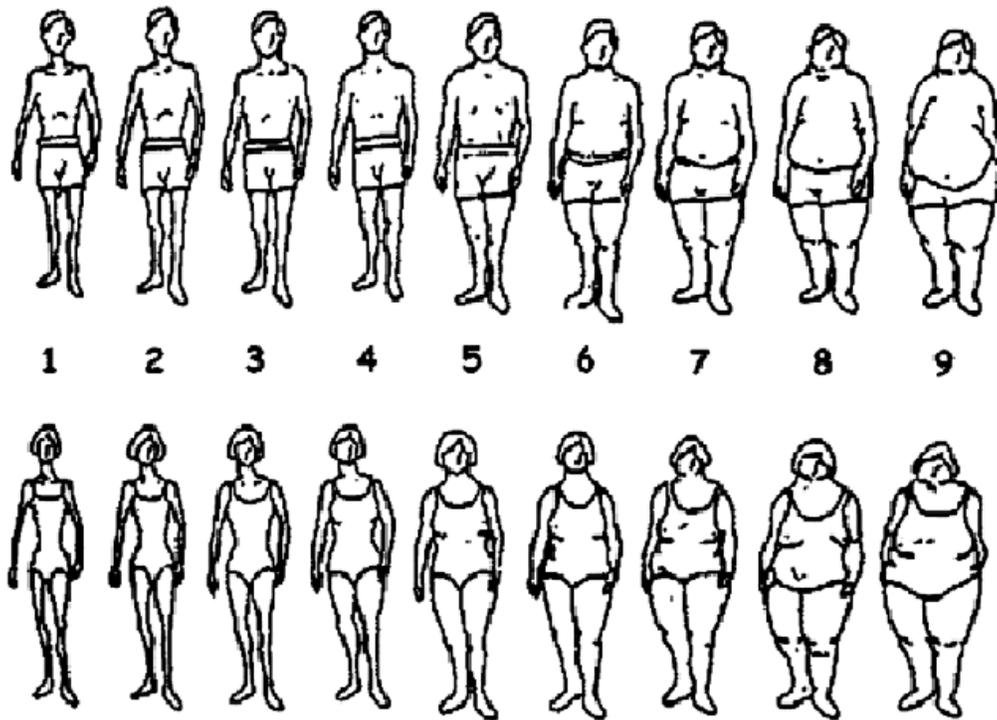
21. Marque la frecuencia con que consume los alimentos de la siguiente lista:

	Nunca	1 vez al mes	1 vez cada 15 días	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	Todos los días
Huevos						
Pescado, atún						
Cerdo, res						
Pollo						
Embutidos (mortadela, jamón, salchichón, salchicha, chorizo)						
Lácteos (yogurt, leche entera, semi o descremada)						
Frutas (manzana, sandía, banano)						
Pan (blanco, integral)						
Arroz						
Cereal de desayuno						
Galletas (dulces, saladas, con relleno)						
Vegetales (brócoli, chayote, zanahoria)						
Avena (en hojuelas, en polvo)						
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)						
Verduras harinosas (papa, yuca, plátano, camote)						
Grasas (aguacate, semillas, mantequilla)						
Azúcares (miel, azúcar blanca o morena, jaleas o mermeladas)						
Helados						
Golosinas (chocolates, confites, gomitas)						
Gaseosas (Coca Cola, Pepsi, Fanta, etc)						

### Percepción Corporal

En esta sección, usted encontrará una serie de imágenes las cuales tienen una pregunta que se debe responder. Recuerde responder de forma honesta.

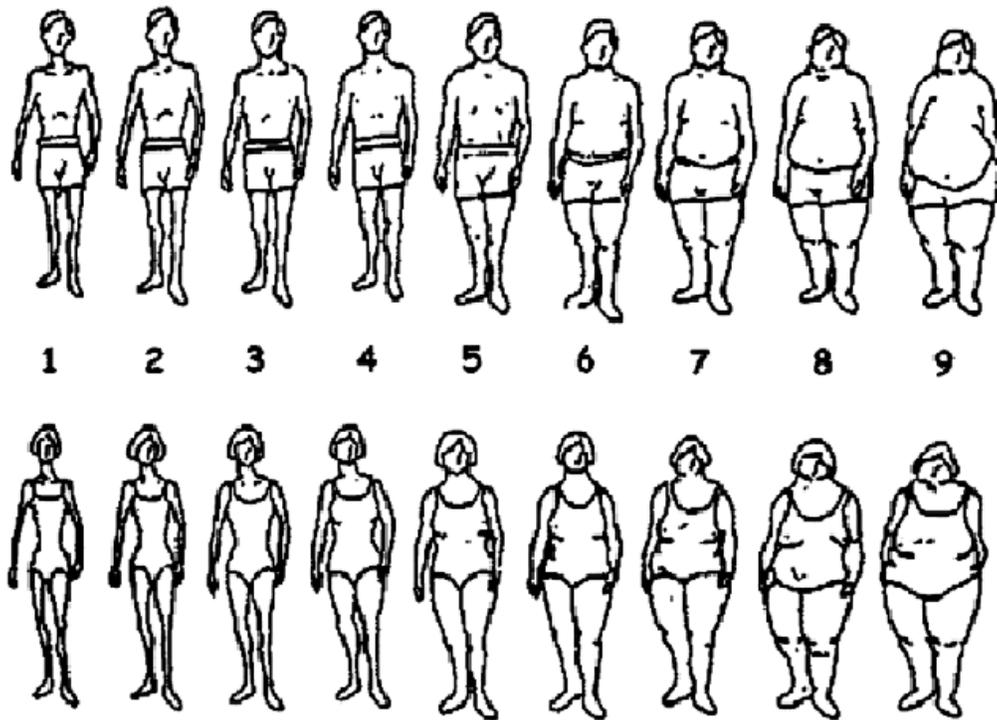
Escala de siluetas de Stunkard



22. ¿Cuál de las siluetas de la imagen anterior, siente que se parece a como se encuentra actualmente?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8
- i. 9

### Escala de siluetas de Stunkard



23. ¿A cuál de las siluetas de la imagen anterior, le gustaría parecerse más?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8
- i. 9

### Factores de riesgo de TCA

A continuación, encontrará 26 preguntas con base en el cuestionario EAT-26 que busca encontrar factores de riesgo para desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Intente responder con cuidado y lo más honestamente posible.

24. Marque una respuesta para cada una de las siguientes afirmaciones

	<b>Siempre</b>	<b>Usualmente</b>	<b>A menudo</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
Me da mucho miedo pesar demasiado						
Procuro no comer, aunque tenga hambre						
Me preocupo mucho por la comida						
A veces me he “atracado” de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
Corto mis alimentos en trozos pequeños						
Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
Evito especialmente, comer alimentos con muchos carbohidratos (por ejemplo, pan, arroz, papas)						
Noto que los demás preferirían que yo comiese más						
Vomito después de haber comido						
Me siento muy culpable después de comer						
Me preocupa el deseo de estar más delgado (a)						
Hago mucho ejercicio para quemar calorías						
Los demás piensan que estoy demasiado delgado (a)						
Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
Tardo en comer más que las otras personas						
Procuro no comer alimentos con azúcar						
Como alimentos light o dietéticos						
Siento que los alimentos controlan mi vida						
Me controlo en las comidas						
Noto que los demás me presionan para que coma						
Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
Me siento incómodo (a) después de comer dulces						
Me comprometo a hacer dieta						
Me gusta sentir el estómago vacío						
Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas						
Tengo ganas de vomitar después de las comidas						

## Anexo 4. Resultados del Plan Piloto

### Datos Generales

Tabla 12. Características sociodemográficas de los adolescentes participantes.

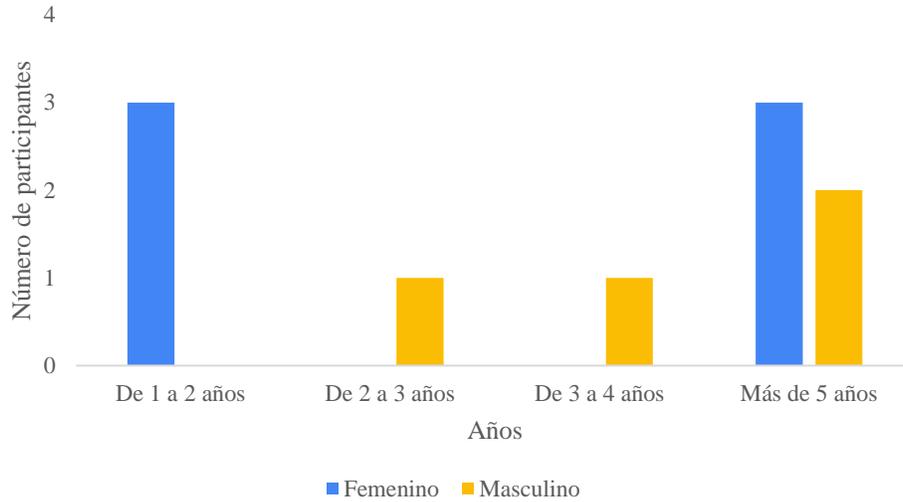
Características sociodemográficas	Cantidad de personas	%
<b>Género</b>		
Femenino	6	60
Masculino	4	40
<b>Edad</b>		
13	2	20
14	2	20
15	3	30
16	2	20
17	1	10
<b>Lugar de residencia</b>		
Cartago	10	100

Fuente: elaboración propia, 2022

En el plan piloto participaron un total de 10 adolescentes, hombres y mujeres entre 13 y 17 años; por lo que se puede observar en la tabla 3, los resultados obtenidos en relación con las características sociodemográficas, que incluyen género, edad y lugar de residencia.

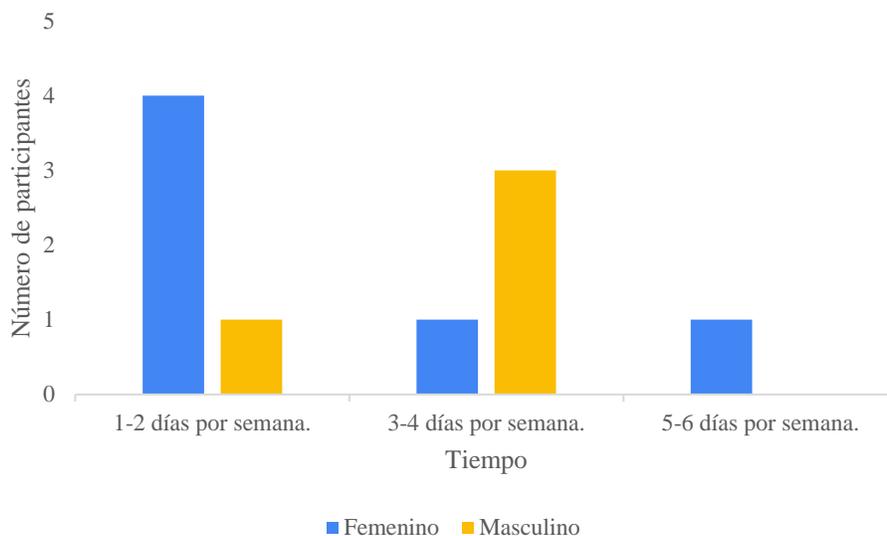
Asimismo, con lo anterior se puede denotar a simple vista que el 60% de la población encuesta es del género femenino, y el 40% restante es masculino; siendo así el 30% de estos con una edad de 15 años; y en su totalidad (100%), los participantes pertenecen a la provincia de Cartago.

## Resultados sobre el ejercicio físico



*Figura 12. Años de práctica de deporte de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

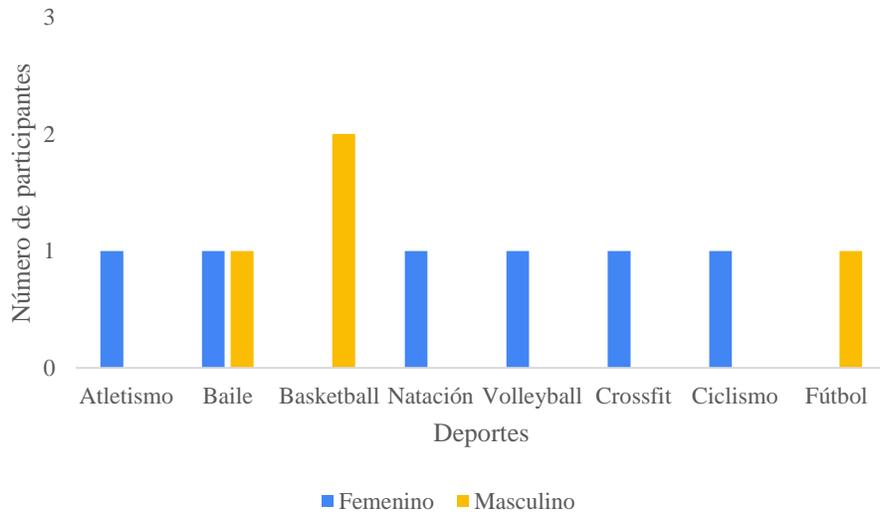
En la figura 2 se puede observar la cantidad de tiempo que llevan los adolescentes participantes de este plan piloto practicando algún deporte, divididos según género. Además, según los datos más relevantes, se puede observar cómo el 30% de los adolescentes practica deporte desde hace 1 a 2 años, mientras que el 50% lo practica desde más de 5 años.



*Figura 13. Días por semana que practican deporte los adolescentes participantes según género.*

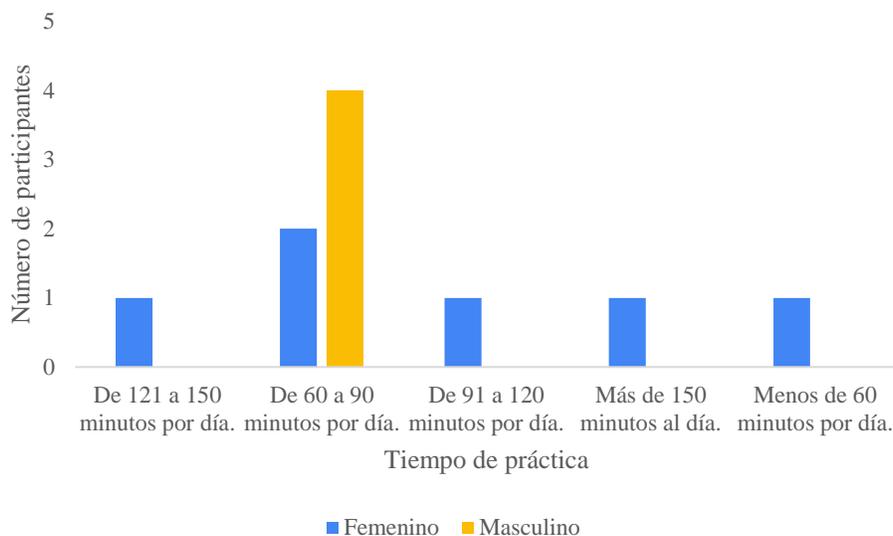
*Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 3, se puede ver la cantidad de días por semana que practican deporte los adolescentes participantes. Donde el 50% de los mismos practican deporte de 1 a 2 días por semana, y solo un 10% de los encuestados lo realiza de 5 a 6 días por semana. Cabe resaltar que al separar los datos entre hombres y mujeres se puede decir fácilmente que el 67% de las mujeres realizan deporte de 1 a 2 días por semana y el 75% de los hombres de 3 a 4 días por semana.



*Figura 14. Disciplina o deporte principal practicado por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

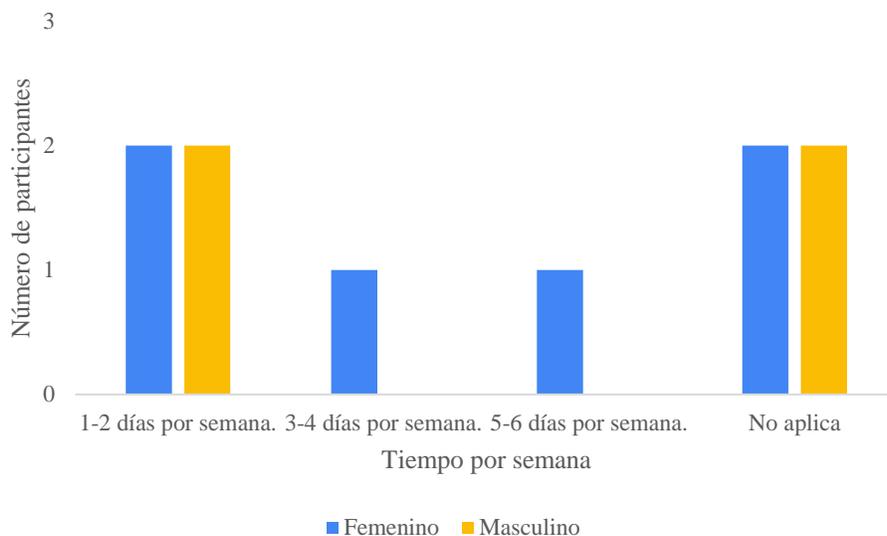
En la figura 4, se puede observar cómo los adolescentes que ayudaron respondiendo esta encuesta, practican diversas disciplinas según género. Y dentro de los datos, el más relevante es que el 50% de los hombres encuestados practica basketball, mientras que respecto a las mujeres las disciplinas realizadas varían considerablemente.



*Figura 15. Tiempo que practican al día los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura anterior, se puede ver que en su totalidad los hombres, el 40% de esta población encuestada practican deporte de 60 a 90 minutos por día y esa misma categoría, pero respecto a las mujeres participantes, solo el 30% de la población femenina lo practica entre 60 y 90 minutos.

Asimismo, según los datos obtenidos en la encuesta se puede denotar como el 50% de los hombres adolescentes participantes no practican deportes adicionales y el otro 50% si practican, es decir, 2 de los hombres si practican deporte adicional y 2 no. Por otro lado, el 67% de las mujeres si hacen más ejercicio.

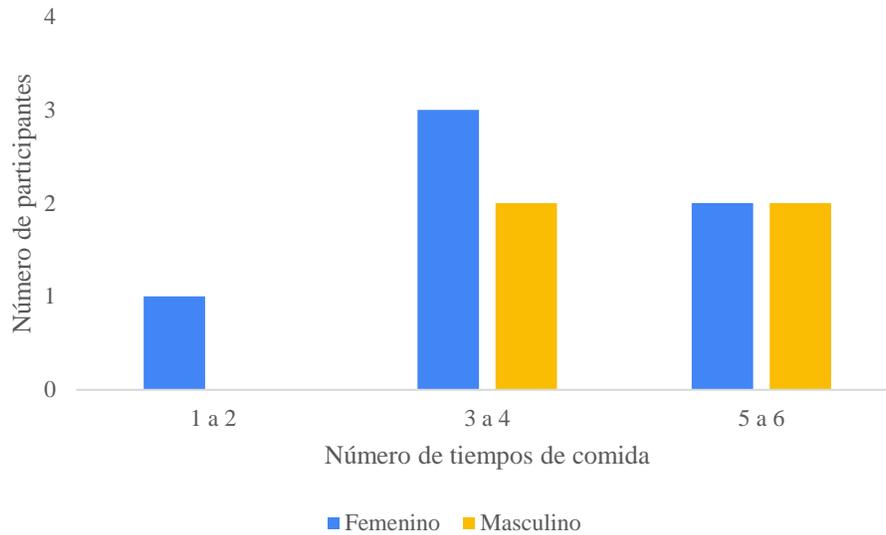


*Figura 16. Tiempo de práctica adicional por semana de ejercicio de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 6, se puede observar con facilidad como el 40% de los encuestados respecto a cuanto tiempo adicional realizan de ejercicio, respondieron que no aplicaba ya que no realizan ejercicio extra, así como el otro 40% también marcó que, si realizan ese extra a su deporte principal, pero solo 1 a 2 días por semana.

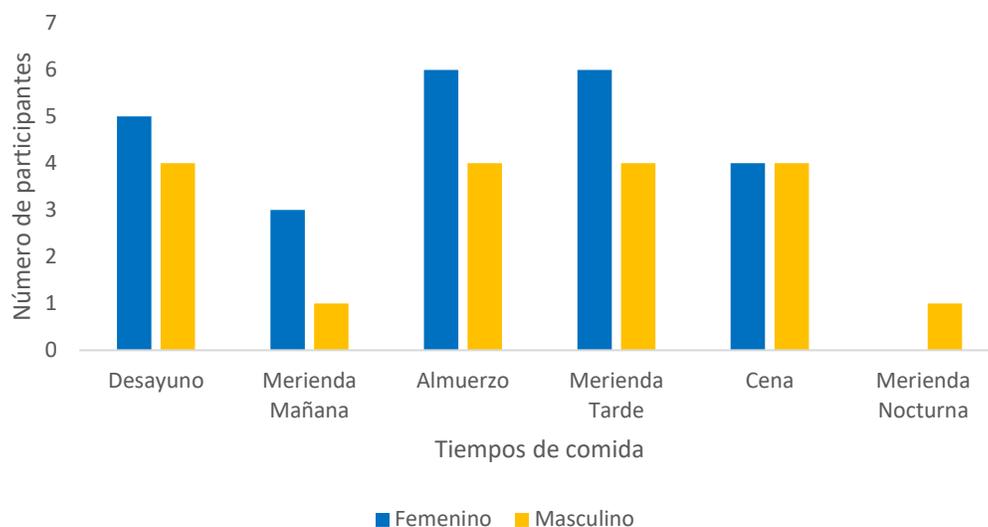
Por su parte, también se puede decir que según los datos obtenidos con este plan piloto, de los 10 participantes, ninguno (100%), ni hombres ni mujeres, ha sido diagnosticado con un trastorno de la conducta alimentaria

## Hábitos Alimenticios



*Figura 17. Número de tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 7, que corresponde a la cantidad de tiempos comida que realizan los participantes, se puede observar que el 50% de esta población realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, mientras que solo una persona (10%) realiza de 1 a 2 tiempos de comida y el resto de los encuestados (40%) si hacen de 5 a 6 tiempos.



*Figura 18. Tiempos de comida realizados por los adolescentes participantes según género.*

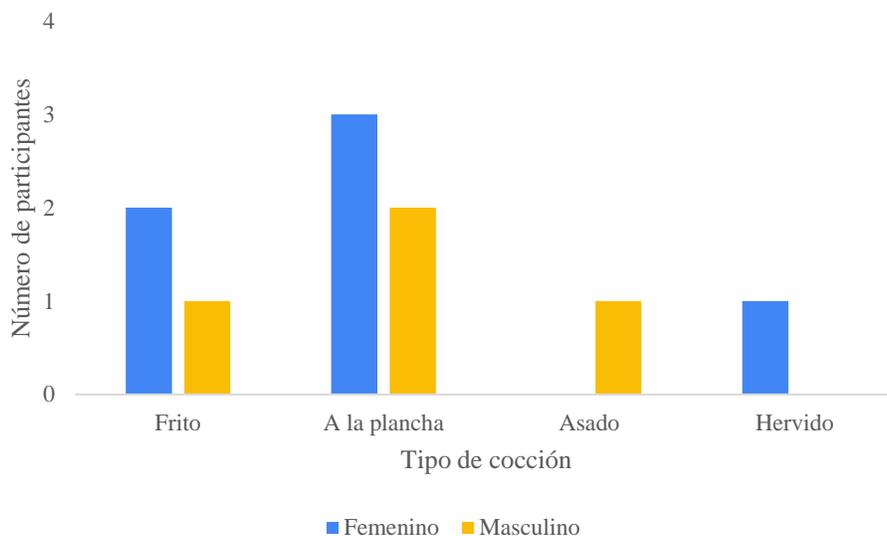
*Fuente: elaboración propia, 2022.*

En la figura 8, se puede ver los tiempos de comida específicos realizados por los adolescentes que respondieron a esta encuesta, es decir, la cantidad de personas que hace cada tiempo de comida, justamente en relación con la figura 7, donde indica la cantidad de tiempos de comida que practican los participantes. En esta se puede observar que, de los hombres, en su totalidad (40% de la población total) realizan desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena, mientras que solo 1 persona realiza la merienda de la mañana y 1 la merienda nocturna. Y del grupo de las mujeres, las 6 participantes (60% de la población total) realizan el almuerzo y la merienda de la tarde, mientras que solo 5 (83%) practican el desayuno, 3 (50%) la merienda de la tarde, 4 (67%) la cena y ninguna la merienda nocturna.

Se puede denotar además con la información recolectada que, la persona que realiza o prepara los alimentos de los adolescentes para el grupo masculino en su totalidad el 40% de la población o las 4 personas, corresponde a los padres o algún familiar; mientras que, respecto al grupo femenino,

4 también consumen alimentos preparados por los padres o algún familiar, mientras que las otras 2 personas es por alguien más, siendo así el 80% de la población total quienes consumen alimentos realizados por sus padres.

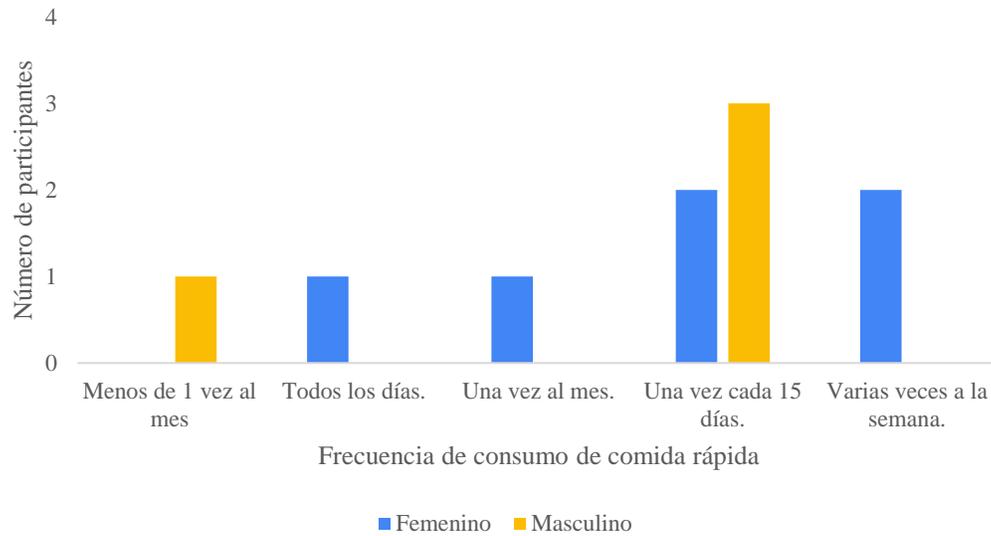
Por otro lado, en relación con el lugar principal de consumo de alimentos por parte de los adolescentes, se puede demostrar que 3 comen en la casa y 3 en el centro educativo, lo que respecta a las mujeres; al igual que con los hombres, que 2 comen en la casa y 2 comen en el centro educativo, en otras palabras, de los adolescentes participantes, el 50% consume sus alimentos en el hogar y el otro 50% en el centro educativo.



*Figura 19. Principal tipo de cocción de los alimentos consumidos por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

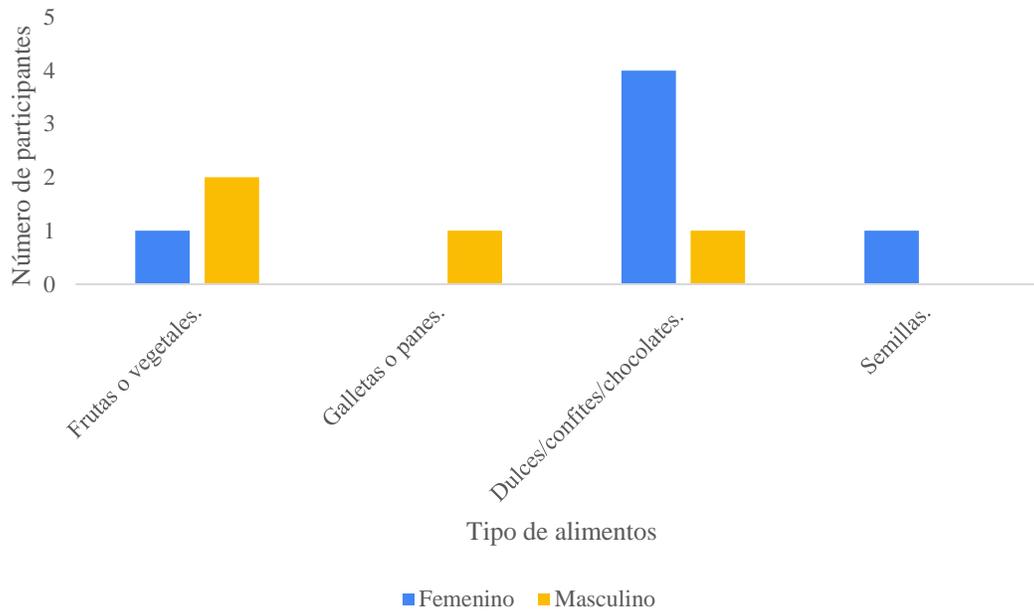
En la figura 9, se puede ver los valores que corresponden al tipo de cocción principal que consumen los adolescentes encuestados, del cual, el 50% de los participantes consumen principalmente sus alimentos a la plancha, un 30% come alimentos fritos y solo 10% asado y otro 10% hervido; en otras palabras, la mayoría tiende a consumir sus alimentos a la plancha.

Por su parte, respecto a la cantidad de personas según género que agregan sal extra a las comidas ya preparadas, se puede decir, de las mujeres, 4 no adicional sal extra y 2 si agregan; mientras que, de los hombres, 3 no agregan sal adicional y 1 si lo hace. En otras palabras, el 70% de la población encuestada si está agregando sal extra a sus comidas ya preparadas.



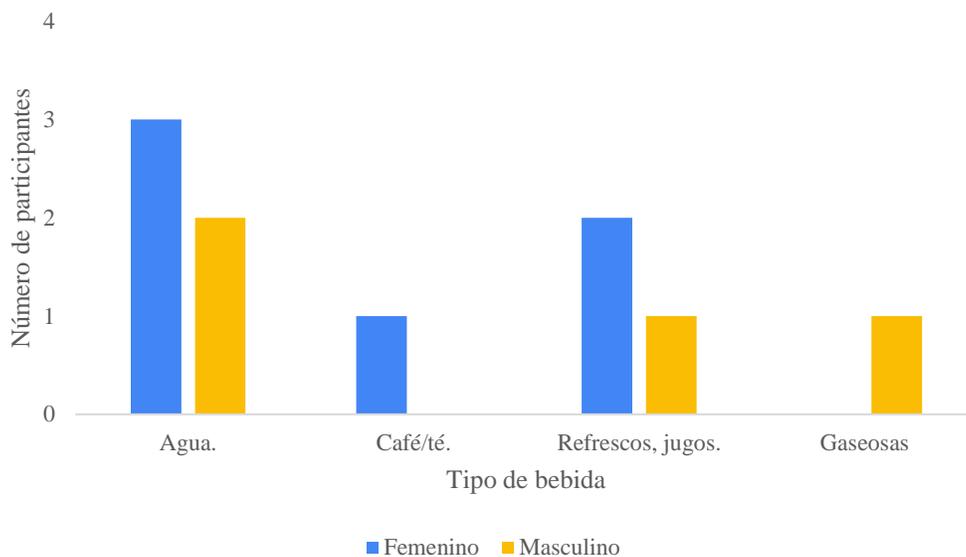
*Figura 20. Frecuencia de consumo de comida rápida de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Respecto a la cantidad de días que consumen comida rápida los participantes, se puede observar en la figura 10, que el 50% de la población encuestada comen este tipo de comida una vez cada 15 días, siendo de estos participantes la mayoría hombres, y un 20% de estos adolescentes que además son mujeres comen varias veces a la semana y otro 20% de este mismo grupo femenino corresponde a quienes consumen una vez cada 15 días comida rápida.



*Figura 21. Alimentos consumidos entre las comidas de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

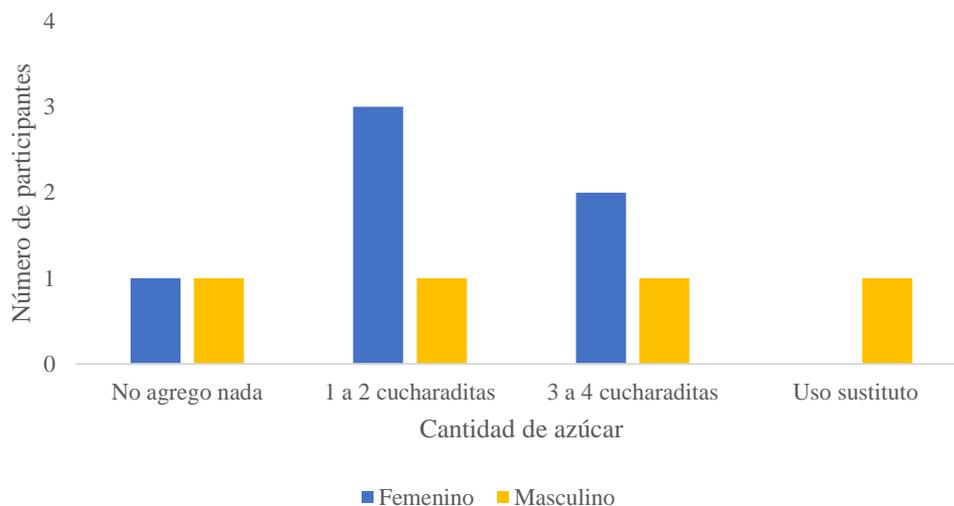
De las opciones que más suele consumir el grupo femenino son dulces, confites y chocolates (golosinas), mientras que del grupo masculino lo más consumido son frutas y vegetales. Según la figura 11, se puede ver que el 50% de la población encuestada consume dulces, confites y chocolates y solo el 30% consume frutas y vegetales, el resto come galletas o panes y semillas.



*Figura 22. Bebida más usual consumida por los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Según la figura 12, se puede ver con facilidad, cuáles son las bebidas más consumidas en el día a día por los adolescentes encuestados, siendo así que el 50% de los participantes consumen principalmente agua, un 30% consumen refrescos o jugos y del resto, un 10% consumen café o te y el otro 10% toman especialmente gaseosas.

Respecto a la cantidad de agua consumida en el día, como tal por parte de los participantes de esta encuesta, se puede decir que 3 de los hombres toman de 1 a 4 vasos y solo 1 no toma agua, mientras que de las mujeres 5 toman de 1 a 4 vasos de agua e igualmente solo 1 no consume agua en el día. En otras palabras, el 80% de los participantes están consumiendo entre 1 a 4 vasos de agua al día y el 20% restante no consumen agua del todo en el día a día.



*Figura 23. Cantidad de azúcar agregada en las bebidas por parte de los adolescentes participantes según género. Fuente: elaboración propia, 2022.*

Según la figura 13, se puede entender la cantidad de azúcar o endulzante que usan los adolescentes participantes en sus bebidas, por lo que se ve que, los resultados son muy variados respecto a dicha cantidad agregada, ya que un 40% de la población agrega de 1 a 2 cucharaditas, un 30% agrega de 3 a 4 cucharaditas, un 20% no agrega nada y solo un 10% usa sustituto. En otras palabras, la mayoría de la población encuestada agrega de 1 a 2 cucharaditas de azúcar en sus bebidas.

Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes masculinos

	Nunca		1 vez al mes		1 vez cada 15 días		1-2 veces por semana		3-4 veces por semana		Todos los días	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Huevos							1	25			3	75
Pescado, atún					1	25	2	50	1	25		
Cerdo, res					3	75			1	25		
Pollo					2	50	1	25	1	25		
Embutidos							2	50	1	25	1	25
Lácteos							1	25	1	25	2	50
Frutas							1	25	1	25	2	50
Pan							1	25	1	25	2	50
Arroz							1	25			3	75
Cereal de desayuno	1	25			2	50			1	25		
Galletas	1	25					1	25	1	25	1	25
Vegetales					2	50			2	50		
Avena	2	50	1	25							1	25
Leguminosas							1	25			3	75
Verduras harinosas					2	50			1	25	1	25
Grasas					1	25	1	25			2	50
Azúcares					1	25			2	50	1	25
Helados			1	25	2	50						
Golosinas			1	25	1	25	1	25	1	25		
Gaseosas			1	25	2	50			1	25		

Fuente: elaboración propia, 2022

Tabla 14. Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes femeninas

	Nunca		1 vez al mes		1 vez cada 15 días		1-2 veces por semana		3-4 veces por semana		Todos los días	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Huevos					1	17	1	17			4	67
Pescado, atún	1	17					4	67	1	17		
Cerdo, res	1	17	1	17	1	17	3	50				
Pollo			1	17			3	50	2	33		
Embutidos	1	17	1	17			3	50	1	17		
Lácteos					2	33			2	33	2	33
Frutas					2	33			2	33	2	33
Pan					1	17	1	17	1	17	3	50
Arroz					1	17	1	17	1	17	3	50
Cereal de desayuno	3	50	1	17	1	17	1	17				
Galletas	1	17	1	17			2	33	1	17	1	17
Vegetales	1	17			2	33	1	17	1	17	1	17
Avena	4	67					2	33				
Leguminosas					2	33	2	33	1	17	1	17
Verduras harinosas			1	17	2	33	2	33			1	17
Grasas					2	33	1	17			3	50
Azúcares					2	33	1	17			3	50
Helados			3	50			1	17	2	33	1	17
Golosinas	1	17	1	17	1	17	1	17			2	33
Gaseosas	2	33			2	33	2	33				

Fuente: elaboración propia, 2022

Según las tablas 4 y 5, se puede ver la frecuencia de consumo de los principales alimentos por parte de los adolescentes encuestados según género, y es por eso por lo que se puede decir ambos grupos tienen una alimentación variada según el listado de alimentos anterior, esto porque ambos grupos consumen proteínas, carbohidratos y grasas en distintas presentaciones, y ni hombres ni mujeres destacan más que el otro respecto a algún grupo de alimento consumido.

Lo que, si se puede resaltar de los datos anteriores, es el consumo de alimentos como avena o cereales de desayuno que fueron de las opciones más marcadas como que nunca las consumen, junto con las gaseosas, galletas y hasta vegetales, pero en una medida mucho menor. Asimismo, se puede decir que de los alimentos más consumidos o de los que se comen todos los días según género, son el huevo ya que el 75% de los hombres y el 67% de las mujeres lo consumen de esta forma, así como el arroz y las leguminosas que son consumidas todos los días por el 75% de los hombres encuestados, mientras que de las mujeres es el 50% quienes consumen arroz, pan, grasas y azúcares.

## Percepción Corporal

Tabla 15. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes participantes según género.

Número de silueta	Como se ve		Como quiere estar	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
1				
2	1	2	1	
3	3		4	
4	2	1	1	4
5		1		
6				
7				
8				
9				

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 6, se pueden observar los valores que marcaron los adolescentes participantes respecto a cómo se ven y como quieren estar, según la prueba de siluetas corporales de Stunkard mostradas en la encuesta. Así es como se puede decir que, del grupo femenino, en su mayoría (83% de este grupo) quieren estar como se ven actualmente, siendo así que solo una persona quiere estar en una silueta menor que como se percibe actualmente, pasando de la silueta 4 a la 3.

Mientras que, por su parte, en el grupo masculino hay mucha más variación, de la percepción de la imagen corporal, siendo solo una persona (10% de la población total) la que quiere continuar a como se ve en este momento, y el resto es decir el otro 30% quiere modificar su apariencia actual siendo esta verse más delgado o por el contrario quizá más corpulento.

Se puede observar según los datos obtenidos en la encuesta que entre ambos grupos (femenino y masculino), existe una división respecto a la imagen corporal bastante significativa, donde en el grupo femenino, 5 están conforme con su imagen y solo 1 persona no lo está; mientras que, del lado del grupo masculino, de los 4 encuestados, solo 1 está conforme con su imagen y los otros 3 quisieran o estar más delgados o aumentar de peso. Esto quiere decir que, el 60% de la población

encuestada si está conforme con la imagen corporal, mientras que el 40% no se encuentra conforme.

### **Factores de riesgo de desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria**

Finalmente, respecto al riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria de los participantes de este plan piloto, se utilizó la prueba de actitudes alimentarias EAT-26. Donde se puede observar que del grupo masculino solo 1 persona está en riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria y 3 no lo están; mientras que, del grupo femenino, 3 no están en riesgo y las otras 3 si se encuentran en riesgo, es decir, obtuvieron una puntuación en la prueba igual o superior a 20, siendo además un indicador de un alto nivel de preocupación por la dieta, el peso corporal o comportamientos alimentarios problemáticos. Siendo así que el 60% de la población de este plan piloto no está en riesgo de sufrir un TCA, mientras que el 40% restante si se encuentra en riesgo de padecerlo.

## Anexo 5. Cartas de Aprobación



San José, 06 de marzo 2023

### CARTA DE TUTORA

**MSc. Yorleny Chacón Sandí**  
**Directora de Carrera, Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:

La estudiante **Stephanny María Sáenz Cerdas**, cédula de identidad número **3 0496 0450**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y FACTORES DE RIESGO DE DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES EN EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS, PARTICIPANTES DE LOS JUEGOS NACIONALES DEL COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES DE CARTAGO DURANTE EL 2022”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; en mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	25
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>	<b>95</b>

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

## CARTA DE LECTORA

San José, 10 de mayo, 2023

**Señores**

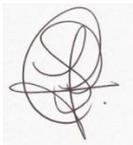
**Universidad Hispanoamericana**

**Sede Aranjuez**

Estimados Señores

Como docente universitaria y en calidad de lectora de la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, titulada: **“COMPARACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y FACTORES DE RIESGO DE DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES EN EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS, PARTICIPANTES DE LOS JUEGOS NACIONALES DEL COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES DE CARTAGO DURANTE EL 2022”**, a cargo de la estudiante Stephanie Sáenz Cerdas; hago constar que he revisado y aprobado el documento, según los lineamientos académicos de la Universidad Hispanoamericana, para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista

CPN-Cód: 248-10

Profesora Universidad Hispanoamericana

CARTA DE AUTORIZACIÓN

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 31 de mayo de 2023

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Stephanny Saenz Cerdas con número de identificación 304960450 autor (a) del trabajo de graduación titulado **COMPARACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y FACTORES DE RIESGO DE DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES EN EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS, PARTICIPANTES DE LOS JUEGOS NACIONALES DEL COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES DE CARTAGO DURANTE EL 2022** presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Stephanie Sáenz Cerdas 304960450

## Anexo 6. Declaración jurada

### **DECLARACIÓN JURADA**

Yo STEPHANNY SAENZ CERDAS, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 304960450, egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “COMPARACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y FACTORES DE RIESGO DE DESARROLLO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES EN EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS, PARTICIPANTES DE LOS JUEGOS NACIONALES DEL COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES DE CARTAGO DURANTE EL 2022”, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982, y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar al autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sea tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en el perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 31 de mayo de 2023.



---

Stephanie Sáenz Cerdas