



## GEDE

### Grup d'Estudi de Dones i Esport

## Conducta alimentària i rendiment esportiu

**Beatriz Galilea Ballarini**

Llicenciada en Psicologia

Màster en Psicologia de l'Esport (UAB)

CEARE (Centre d'Estudis de l'Alt Rendiment Esportiu)

Direcció General de l'Esport

### Resum

La forma com la psicologia ha anat ocupant posicions entre les Ciències de l'Esport ha estat mitjançant la possibilitat de millorar les habilitats psicològiques involucrades en el rendiment esportiu; és a dir, un programa d'entrenament psicològic va orientat a reduir l'ansietat precompetitiva, a millorar la confiança en l'execució, a resoldre situacions de conflicte sense caure en la frustració, a centrar l'atenció en allò que és rellevant del gest i de la situació esportiva present. I si es tracta de l'esport en edats primerenques, aquesta tasca es fa més necessària a causa de les lògiques carències psicològiques que caracteritzen l'esportista jove. Tanmateix, aquesta preocupació per millorar les habilitats psicològiques vinculades a la competició, ha deixat en segon terme, al meu entendre, l'anàlisi, el control i, si s'escau, la modificació, d'aquells hàbits de vida que permeten l'assimilació de l'entrenament i predisposen l'esportista a poder donar el màxim d'ell mateix en una

competició. En aquest article, ens dedicarem a realitzar un repàs d'un dels hàbits que probablement més rius de tinta ha fet córrer, no solament en la bibliografia especialitzada esportiva, sinó també a un nivell divulgatiu, per les repercussions que té directament sobre la salut de l'individu, ens estem referint a *la conducta alimentària*.

### Introducció

S'han demostrat a bastament els efectes beneficiosos de la pràctica de l'activitat física sobre l'organisme, tant des d'un punt de vista físic com psicològic. A més a més, hi ha raons psicopedagògiques per fer recomanable l'ensenyament i la pràctica esportiva en nens i en adolescents: autocontrol, autodisciplina, seguiment de normes i instruccions, treball en equip, solidaritat, respecte al rival, perseverança, són alguns objectius que es poden aconseguir mitjançant la

pràctica regular d'una activitat física o esportiva. Juntament amb aquestes aportacions, prou conegudes, en investigacions recents Balaguer i Col (2000) apunten la idea que els esportistes són transmissors d'hàbits de vida més saludables que la població general; és a dir, entre la població esportiva s'han pogut constatar consums més baixos de tabac i d'alcohol, i també la recerca d'un ordre de vida més disciplinat per tal de compaginar-hi l'activitat esportiva.

Quan ens fixem en els hàbits de vida, potser el protagonisme correspon a la conducta alimentària: perquè no és només important el tipus de dieta i la quantitat i riquesa dels aliments ingerits, sinó que, com més va més importància agafa la manera de menjar i els pensaments que ens acompanyen mentre mengem, igual com l'objectiu que es troba darrera el control dels aliments. Sovint s'ha considerat que, el sol fet de practicar l'esport, i sobretot algunes especialitats esportives, és un factor de risc en el desenvolupament de patologies alimentàries, més específicament trastorns anorèctics i bulímics. Amb aquest article pretenem resumir les diferents posicions que actualment il·lustren aquest tema, a més a més de proposar accions que ens permetin disposar d'unes dades exhaustives de l'esportista en cas que calgui assessorar-lo per a optimitzar-ne el rendiment.

Així, com anirem veient, potser el més remarcable no és conèixer el percentatge de patologia que existeix entre la població esportiva, sinó més aviat emmarcar els punts d'anàlisi més importants i realitzar una acció preventiva. No podem oblidar que les ciències de l'esport haurien de garantir la salut dels esportistes en el transcurs de la seva carrera esportiva, fins i tot més enllà del dia que es retiri. Això ens obliga a adreçar la nostra atenció vers tots els aspectes que puguin atemptar contra el seu benestar.

### ***Estat actual dels estudis de la conducta alimentària i el rendiment esportiu***

Analitzar la conducta alimentària ens porta, indefugiblement, a pensar en el paper que

han jugat els patrons de bellesa durant tota la civilització, com una variable fonamental a l'hora de construir la nostra autoimatge. Si bé en l'home s'han mantingut relativament estables, els patrons estètics femenins s'han vist modificats en moltes ocasions a través de la història de la civilització i amb molta més rapidesa. La població esportiva no n'és una excepció i els esportistes, en un excés en el desig d'explotar les variables estètiques, fins i tot han revolucionat la roba esportiva.

Seguint aquesta premissa, i considerant la importància de la variable estètica, els estudis de la conducta alimentària s'han centrat, fonamentalment, en totes les activitats on el cos i l'avaluació que se'n fa, pot esdevenir un element fonamental que repercutirà en el resultat final (ens estem referint al món de la moda, al ballet, però també a la gimnàstica, tant l'artística com la rítmica, i a la natació sincronitzada). Aquests mateixos estudis ens fan reflexionar sobre el fet que una excessiva preocupació i unes accions portades a l'extrem, poden forçar l'organisme més enllà dels límits biològics per aconseguir un cos prim i que s'ajusti als cànons de l'estètica prima actual. Segons molts autors, aquests cànons són més influents en la pràctica esportiva possiblement per la importància que s'atribueix a la variable pes en relació a l'optimització del rendiment esportiu.

A tot plegat cal afegir-hi que el nen i l'adolescent són més susceptibles als models culturals que no pas l'adult. Aquesta etapa de la vida és molt fràgil i receptiva als missatges, normes i valors relatius al propi cos. La influència d'un prototip seria més intensa en aquesta etapa crítica en la qual l'autoimatge corporal contribueix de forma important a la construcció de l'autoimatge i de l'autoestima. És, doncs, oportú, esmentar que autors com ara Garner i Garfinkel (1983) consideren que la incidència dels trastorns serà més gran en els grups que estan sotmesos més intensament a la influència sociocultural; aquest seria el cas d'activitats relacionades amb la figura esvelta, com ho podrien ser les models, les ballarines i algunes especialitats esportives. Aquests mateixos autors revelen que aquests desordres són deguts a les

constants i necessàries pautes de pes a les quals són sotmesos. També s'ha descrit que una sobrepreocupació per la imatge corporal i una sobreestimació patològica del pes poden conduir l'esportista a rebaixar-lo mitjançant l'abús de dietes restrictives, i si no n'hi hagués prou, hi afegiria laxants, diürètics i excés d'exercici físic (Vinet, 1986).

A partir d'aquests estudis, val la pena de recordar els resultats obtinguts en un estudi promogut pel CAR de Sant Cugat, (Pérez i col. 1992) on participaven nombrosos organismes públics i privats, i amb el qual es perseguia un doble objectiu:

1. D'una banda, establir la prevalença dels trastorns de la conducta alimentària (anorèxia i bulímia) i estats patològics associats, en esportistes d'alt rendiment.
2. En segon lloc, comparar aquesta prevalença amb la població en general.

Els resultats van fer palès que la població femenina, tant la que pertanyia a l'alt rendiment esportiu, com les físicament actives i les sedentàries, presentaven patrons més anormals de pes i alimentació, i més perturbacions emocionals que no pas els homes. Tanmateix, a l'hora d'analitzar la població masculina, aquests patrons més anormals es donaven únicament entre la població físicament activa i no entre la població sedentària. Però el resultat que ens invita a continuar en aquesta línia d'estudi és que no existeixen dades evidents sobre una major incidència de patologia alimentària en la població esportiva amb respecte a la població general.

A l'espera de dades més concloents, els resultats de què disposem a partir dels estudis duts a terme fins al moment, ens inviten a realitzar les següents reflexions.

### ***Relació entre activitat física i trastorns alimentaris***

Com hem anat apuntant durant aquest article, existeixen evidències d'aquesta relació, malgrat la polèmica creada. Així com alguns autors (Yates, 1987) consideren que el fet

d'estar involucrats en determinades activitats físiques desenvolupa trastorns, altres autors sostenen que els subjectes amb trastorns alimentaris realitzen activitats esportives com una manera de controlar el pes. Per complicar-ho una mica més, els esportistes no presenten les mateixes característiques psicopatològiques que mostren les persones no esportives amb trastorns alimentaris (León, 1984; Weight i Noakes 1987; Nudelman i col. 1988).

### **Tipus de Trastorn**

El segon punt de reflexió faria referència al tipus de simptomatologia present en l'activitat esportiva. És a dir, la simptomatologia anorèctica es troba més present en el ballet, en les proves de resistència i dins la població femenina (Garner i col. 1984; Braisted i col. 1985). Paga la pena apuntar que en aquests resultats hi hauria la possibilitat que la població observada estigués esbiaixada, atès que la majoria dels estudis centren les seves investigacions en esports on es requereix un pes baix i no en una població esportiva ampla. Pel que fa a la simptomatologia bulímica, sol aparèixer tant en homes com en dones i en esports com ara la natació i altres amb categories per pes (boxa, lluita, judo, etc.). (Enns, Drewnowski i Grinker, 1987).

### **Variables relacionades amb el desenvolupament dels trastorns alimentaris**

Un altre punt que requereix la nostra reflexió fa referència a les variables relacionades amb el desenvolupament de trastorns. En aquest article s'han anat enumerant les coincidències amb les variables que apareixen en analitzar la població general. Així, l'edat i el sexe es mostren com a variables importants en l'aparició de símptomes; tanmateix, a l'hora de considerar la població esportiva hauríem de tenir en compte unes de més específiques:

- Necessitat de respondre al prototip ideal per a cada especialitat esportiva
- Necessitat de respondre al pes òptim

- El caràcter competitiu de l'esport
- El nivell de rendiment esportiu

### **Propostes d'actuació**

Com dèiem en la introducció, hauríem d'aplicar el nostre esforç, no només a poder disposar de resultats concrets, sinó a generar accions concretes que ens permetin aconseguir una informació exhaustiva i rigorosa de la conducta alimentària dels esportistes. Encara que, d'una banda, disposem de resultats que ens permeten confiar que la pràctica esportiva no és sempre un factor de risc per al desenvolupament de trastorns alimentaris, de l'altra, la nostra pràctica diària sí que ens obliga a prestar atenció a certa simptomatologia que es presenta sovint. Per tant, la nostra proposta es resumiria tenint en compte dos nivells diferents d'actuació.

### **Exploració de la conducta alimentària**

- Anàlisi dels patrons conductuals personals.
- Percepció, per part de l'esportista, del seu pes real i del seu pes ideal (vegeu B. Galilea, i A. Plaza, 1991).
- Cultura dietètica (preferències, tipus de dietes, creences sobre els aliments, etc.).
- Exigències externes que rep l'esportista respecte al pes (tenint en compte les variacions tot al llarg de la temporada) i la imatge.
- Freqüència de les pesades.
- Ús de fàrmacs o altres accions destinades al control del pes.
- Modificacions dietètiques: sigui per iniciativa de l'esportista o per suggeriments externs.

### **Intervencions**

- L'exploració de la ingesta de l'esportista hauria de contemplar l'exploració d'una dimensió més psicològica, com la que acabem de suggerir.
- L'anàlisi de la composició corporal, com a punt de partida per a l'assessorament

dietètic, hauria de realitzar-se a partir d'una exploració amb molt de rigor i sempre sota control mèdic.

- Facilitar a l'esportista l'accés al coneixement de la dieta més adequada, d'acord amb la seva edat evolutiva, el nivell de rendiment, les característiques de l'esport practicat i les exigències dels objectius de rendiment personals.
- Disposar de criteris que permetin tenir clar si la conducta alimentària respon a un trastorn patològic, o bé es tracta d'uns patrons conductuals poc saludables i, doncs, susceptibles d'una reorientació.
- S'imposa la necessitat de col·laborar amb els entrenadors per enterrar vells mites i creences relatives a les dietes, a la composició corporal i a la imatge.

Al marge de les habilitats psicològiques que, com dèiem a l'inici de l'article, haurien d'acompanyar la preparació esportiva, un descans adequat, una correcta administració del temps per aconseguir compaginar les activitats prioritàries d'un esportista i, sobretot, una correcta alimentació, representen les condicions indispensables per a garantir una correcta evolució esportiva. Són les edats més joves, quan els nens i els adolescents consoliden els seus hàbits de vida, les més importants per a introduir els elements indispensables que els permetran assimilar les càrregues de treball que requereix la pràctica esportiva. Anorèxia i bulímia són termes als quals ens estem acostumant, potser amb massa facilitat. Precisament, per no afavorir l'aparició d'aquests trastorns, hauríem d'orientar no solament els esportistes, sinó també els entrenadors, cap al coneixement dels aliments fonamentals, l'ordre de les ingestes, el nombre d'àpats necessaris, sota un control mèdic seriós i rigorós. El pes és un dels elements que, en algunes especialitats esportives, com ara la gimnàstica, el judo, algunes modalitats d'atletisme, la natació sincronitzada, etc., adquireix un paper protagonista; la nostra responsabilitat consisteix a orientar tècnics i esportistes vers l'autèntic significat del valor numèric del pes, i insistir en la necessitat que qualsevol voluntat de canvi ha de ser controlada per un professional.

## **Bibliografía**

- BALAGUER, I. (1994), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- BLASCO, M. P.; GARCÍA-MERITA Y BALAGUER, I. "Trastornos alimentarios en la actividad física y el deporte: Una revisión", *Revista de Psicología del Deporte*, 3, pàg. 41-53.
- GALILEA, B. i PLAZA, A. (1990), *La Entrevista inicial*. Actas de las VII Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte.
- ORDEIG, M. T. (1989), "Actividades de riesgo para la anorexia nerviosa". *Rev. Psiquiatria Facultad de medicina de Barcelona*, 16, 1, pàg. 13-26
- PÉREZ, G.; RODRÍGUEZ, F.; ESTEVE, E.; LARRABURU, I.; FONT, J. i PONS, V. (1992), "Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en deportistas". *Revista de Psicología del Deporte*, 1, pàg. 5-16
- RAICH, R. M.; ROSEN, J. C.; DEUS, J.; PÉREZ, O. i REQUENA, A. (1991), "Evaluación de la preocupación por la figura en una muestra de adolescentes catalanas". *Revista de Psiquiatria de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 18, 5:210-220
- THOMPSON, R. A. y SHERMAN, R. T. (1993), *Helping Athletes with eating disorders*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers
- TORO, J. (1996), *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel Ciencia.
- WEINBERG, R. y GOULD, D., *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*.
- YATES, A. (1991), *Compulsive exercise and the eating disorders*. Nueva York: Brunner/Mazel.