



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Creencias, actitudes y conductas de riesgo de entrenadores en relación con el peso de sus deportistas: un estudio descriptivo

Isabel Díaz Ceballos¹, María J. Ramírez Molina², Estefanía Navarrón Vallejo² y Débora Godoy Izquierdo²

¹Escuelas Universitarias Gimbernat-Cantabria (adscritas a la Universidad de Cantabria). ²Universidad de Granada

RESUMEN: El entrenador/a es una de las principales figuras de referencia para el deportista y la presión que ejerza a través de sus propias actitudes y conductas puede ser uno de los factores más influyentes para desarrollar una alta preocupación por el peso y la figura. El objetivo del presente estudio fue conocer las creencias, actitudes y comportamientos de entrenadores de diferentes modalidades y categorías deportivas respecto a la alimentación y el cuerpo y el control que ejercen sobre sus deportistas en relación con la dieta y el peso. Participaron en el estudio 127 entrenadores (73.2%) y entrenadoras (26.8%). Los participantes entrenaban diferentes modalidades y categorías deportivas, y tenían variada experiencia como entrenador/a. Los participantes rellenaron voluntariamente una encuesta *ad-hoc* online con preguntas sobre distintos posibles factores de riesgo en relación con la alimentación y el peso en atletas. Un número importante de entrenadores demostró tener creencias, actitudes y prácticas de riesgo en relación con el peso de sus deportistas y el control del mismo. Muchos entrenadores desconocen cómo asesorarse y asesorar correctamente a sus deportistas en relación con la dieta y el control del peso, lo cual complica aún más la situación. Es muy importante que los entrenadores posean formación específica sobre alimentación y manejo del peso en atletas, así como que tengan recursos para la identificación y abordaje de los trastornos alimentarios subclínicos y clínicos y reciban una apropiada ayuda por parte de otros profesionales relevantes.

PALABRAS CLAVES: Entrenadores, trastornos alimentarios, factores de riesgo, presión por el peso, dieta.

Risk beliefs, attitudes, and behaviours of coaches in relation to weight of their athletes: a descriptive study

ABSTRACT: Coaches are one of the main reference figures for the athlete, and the pressure exerted by them through their attitudes and behaviours can be one of the most influential factors in developing a high concern for weight and appearance. The purpose of this study was to ascertain the beliefs, attitudes, and behaviours of coaches of different sport modalities and categories regarding nutrition and the body, and the control they exercise over the diet and weight of their athletes. A total of 127 male (73.2%) and female coaches (26.8%) participated in the study. The participants trained different sports modalities and categories, and had a diverse experience as coaches. They voluntarily filled out an online *ad hoc* survey with questions about different potential risk factors related to athlete nutrition and weight. A significant number of coaches found to have risk beliefs, attitudes, and practices in relation to weight of their athletes and their control over it. Many coaches do not know how to get advice and how to properly advise their athletes in relation to diet and weight control, which further complicates the situation. It is very important that coaches have specific training on nutrition and weight management in athletes and resources to identify and manage subclinical and clinical eating disorders, and that they receive adequate help from other relevant professionals.

KEYWORDS: Coaches, eating disorders, risk factors, weight pressure, nutrition.

Crenças, atitudes e comportamentos de risco de treinadores em relação ao peso dos seus atletas: um estudo descritivo

RESUMO: O(a) treinador(a) é uma das principais figuras de referência para o atleta e a pressão exercida através das suas próprias atitudes e comportamentos pode ser um dos fatores com maior influência no desenvolvimento de uma forte preocupação com o peso e a

Isabel Díaz Ceballos, es Psicóloga en la Universidad de Cantabria.

María J. Ramírez Molina, Estefanía Navarrón Vallejo y Débora Godoy Izquierdo son psicólogas en la Universidad de Granada.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a la primera autora a la Escuela Universitaria Gimbernat-Cantabria. Servicio de investigación (SUIGC). Campus de Torrelavega (Univ. Cantabria). 39316 Torrelavega. E-mail: isabel.diaz@eug.es

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

aparência. O objetivo do presente estudo foi conhecer as crenças, atitudes e comportamentos de treinadores de diferentes modalidades e categorias desportivas em relação à alimentação e ao corpo e o controlo que exercem sobre os seus atletas em relação à dieta e ao peso. Participaram no estudo 127 treinadores (73,2%) e treinadoras (26,8%). Os participantes praticavam diferentes modalidades e categorias desportivas e possuíam experiência variada como treinadores(as). Os participantes preencheram voluntariamente um inquérito *ad-hoc* on-line com perguntas sobre diferentes possíveis fatores de risco em relação à alimentação e peso em atletas. Um número significativo de treinadores demonstrou ter crenças, atitudes e práticas de risco em relação ao peso dos seus atletas e ao controlo do mesmo. Muitos treinadores não sabem como obter conselhos e aconselhar adequadamente os seus atletas sobre a dieta e o controlo de peso, o que complica ainda mais a situação. É muito importante que os treinadores possuam formação específica em nutrição e controlo de peso em atletas, bem como tenham recursos para a identificação e abordagem de distúrbios alimentares subclínicos e clínicos e recebam ajuda apropriada de outros profissionais relevantes.

PALAVRAS-CHAVE: treinadores, distúrbios alimentares, fatores de risco, pressão do peso, dieta.

Artículo recibido: 07/08/2019 | Artículo aceptado: 15/11/2019

A pesar de que los Trastornos Alimentarios (TAs) están siendo estudiados exhaustivamente por la Psicología del Deporte desde hace relativamente poco tiempo, en los últimos años ha habido un gran avance en el conocimiento de los mismos, sus factores de riesgo, desencadenantes y mantenedores, consecuencias de padecerlos así como pautas de tratamiento y prevención. A diferencia de los TAs en población general, en el deporte aparecen una serie de peculiaridades en sus causas, manifestaciones y consecuencias que se deben tener en cuenta. Por otra parte, los hábitos alimentarios correctos son fundamentales para el rendimiento deportivo y las anomalías nutricionales pueden influir muy significativamente en el rendimiento del deportista, además de su salud. Por ello, la presión que sufre el deportista para mantener un peso óptimo puede ser un factor determinante en la aparición de patología de la conducta alimentaria (Sánchez-Gombáu, Vila, García-Buades, Ferrer y Domínguez, 2005).

En este sentido, es fundamental analizar las causas por las cuales un/a deportista desarrolla un TA. Existen factores de riesgo relacionados con el entorno social, factores que tienen que ver con las características personales del deportista y, por último, factores relacionados con el propio deporte practicado. Centrándonos en los *factores de riesgo relacionados con el entorno social*, una de las principales fuentes de presión por el peso y el cuerpo la constituyen los entrenadores. El entrenador/a es una figura de autoridad que desempeña diversos roles en su relación con sus deportistas y que ejerce una enorme influencia sobre estos (Heffner, Ogles, Gold, Marsden y Johnson, 2003). El entrenador es así una de las principales figuras de referencia para el deportista y la presión que ejerza puede ser uno de los factores más influyentes para desarrollar una alta preocupación por el peso y la figura y, por lo tanto, en el inicio de una dieta inadecuada y un posible TA. Por ello, es especialmente importante determinar cómo sus conocimientos, actitudes, comportamien-

tos y otras características influyen en la salud del deportista, particularmente en relación con la alimentación y conductas de manejo del peso (Heffner et al., 2003).

Las investigaciones al respecto señalan de forma unánime que aquellos entrenadores y entrenadoras que ponen un énfasis importante en reducir el peso para mejorar el rendimiento, que realizan comentarios críticos o negativos sobre el peso o apariencia de sus atletas, que monitorizan regularmente el peso de sus deportistas, que les aconsejan hacer dieta o realizar otras prácticas nocivas de control del peso para ajustarse a un cuerpo determinado o que utilizan el peso no solo para observar los progresos deportivos de sus atletas sino incluso para decidir si un deportista participará en una determinada competición constituyen un factor de riesgo importante para actitudes y comportamientos alterados en sus deportistas (e.g., Berry y Howe, 2000; Engel et al., 2003; de Bruin, Oudejans y Bakker, 2007; Frideres y Palao, 2005, 2008; Frideres, Visiedo y Palao, 2014; Galli, Petrie y Chatterton, 2017; Kerr, Berman y Souza, 2006; Kong y Harris, 2015; Petrie, Greenleaf, Reel y Carter, 2009; Shanmugam, Jowett y Meyer, 2014).

Centrándonos en estudios hechos con entrenadores, en un estudio realizado con una amplia muestra de entrenadores de múltiples modalidades los participantes indicaron estar frecuentemente implicados en la identificación y manejo de TAs, utilizando fundamentalmente la presencia de síntomas para detectar la existencia de un problema entre sus deportistas. Asimismo, consideran que son problemas graves para la salud y el rendimiento del deportista (Sherman, Thompson, Dehass y Wilfert, 2005). El reconocimiento de la severidad de los problemas de la conducta alimentaria tanto para la salud como para el rendimiento del atleta es también referido en otros estudios (e.g., di Cagno et al., 2018; Kroshus, Sherman, Thompson, Sossin y Austin, 2014). Asimismo, utilizar los síntomas o consecuencias de las conductas alimentarias alte-

radas o los TAs (como cambios en la dieta o las conductas de alimentación, cambios en la apariencia, problemas a nivel mental o físico, cambios en el rendimiento, etc.) como indicadores de la presencia de un problema es una práctica común entre los entrenadores para la detección de estos problemas (e.g., Kroshus et al., 2014; Plateau, McDermott, Arcelus y Meyer, 2014). La experiencia previa parece ser una fuente importante de conocimiento y confianza. No obstante, pese a que los entrenadores y las entrenadoras reconocen que han encontrado en su carrera casos de TA entre sus deportistas, también reconocen que en muchas ocasiones no han sabido que alguien entre sus atletas tenía un problema. Por ejemplo, di Cagno et al. (2018) encontraron que hasta uno de cada cinco entrenadores reconocen que les ha ocurrido esto, y en el estudio de Martinsen, Sherman, Thompson y Sundgot-Borgen (2015) encontraron que hasta la mitad de los entrenadores participantes decían haber entrenado a algún atleta con TA pero la mayoría no eran del todo conscientes de la prevalencia de esta problemática en su propio club.

Además, en no pocas ocasiones, los entrenadores no tienen un conocimiento correcto o completo de nutrición en el deporte, de hábitos de alimentación adecuados o de la sintomatología y características de un TA en el contexto deportivo, y muestran dificultades para identificar y reconocer conductas de alimentación alteradas y TAs (e.g., Martinsen et al., 2015; Nowicka, Eli, Apitzsch y Sundgot-Borgen, 2013; Rockwell, Nickols-Richardson y Thye, 2001; Torres-McGehee et al., 2012; Turk, Prentice, Chappell y Shields, 1999). En el estudio de di Cagno et al. (2018), hasta el 25% de las entrenadoras participantes indicaron que no recibieron formación al respecto y que no tenían suficientes conocimientos. En otro estudio (Govero y Bushman, 2003) se encontró que hasta un tercio de los entrenadores no había recibido ninguna formación específica y también un tercio no sabía qué recursos educativos estaban a su disposición. Heffner et al. (2003) encontraron que aunque prácticamente todos los participantes indicaron conocer aspectos relevantes de los TAs y la mitad indicaron tener cierta experiencia con factores de riesgo y síntomas de TAs, solo un tercio informó de haber recibido formación específica sobre cuestiones relacionadas con la nutrición en el deporte. Por lo tanto, sin conocimientos adecuados, no son capaces de detectarlos con confianza en hacerlo bien, de expresar su preocupación o gestionar los mismos entre sus deportistas (e.g., Plateau et al., 2014; Torres-McGehee et al., 2012; Vaughan, King y Cottrell, 2004), lo cual incrementa el riesgo de que se retrase el tratamiento y el trastorno se agrave. De hecho, un mayor nivel de conocimiento se asocia a una mayor confianza personal para la detección y manejo de alteraciones (Govero y Bushman, 2003).

Además, muchos de ellos tienen creencias, actitudes y conductas que pueden ser consideradas de riesgo. Así, algunos entrenadores, pese a tener experiencia con atletas con TAs, no perciben que los TAs sean un problema en su deporte (e.g., Nowicka et al., 2013). Rockwell et al. (2001) evaluaron los conocimientos, opiniones y prácticas nutricionales de entrenadores y formadores y encontraron que, aunque más del 30% de los participantes percibieron al menos un caso de TA entre sus deportistas en el último año, los participantes calificaban el peso corporal como más importante que la composición corporal para el rendimiento de los atletas. De la misma forma, Plateau et al. (2014) encontraron que los entrenadores daban al peso una importancia elevada para el rendimiento y para un cuerpo "ideal" en los deportistas. Y aunque transmiten conocimientos y dan sugerencias conductuales en relación con la alimentación y el control del peso, no demuestran un dominio similar ni otorgan la misma importancia para unas estrategias frente a otras (e.g., Kerr et al., 2006; Kroshus et al., 2014), y muchas veces ignoran que las propuestas o consejos que hacen a sus deportistas son de riesgo, si bien en muchas ocasiones atribuyen el uso de prácticas de control de peso poco saludables a otros entrenadores, pero no a ellos mismos (Kerr et al., 2006). En un estudio realizado con entrenadores y entrenadoras de diferentes deportes individuales y colectivos y niveles de rendimiento (Heffner et al., 2003), se encontró que un número significativo de ellos tenía actitudes no saludables (e.g., sobre la relación entre peso ideal y rendimiento o necesidad de controlar el peso) y realizaba conductas de riesgo en relación al peso y alimentación de sus deportistas: por ejemplo, entre el 28.5 y el 44.5% monitorizaba la alimentación, el peso y la composición corporal de los atletas y aconsejaban la pérdida de peso a través de restricciones en la dieta o práctica física extra para mejorar el rendimiento.

En este contexto, el objetivo del presente estudio fue conocer las creencias, actitudes y comportamientos de entrenadores/as de diferentes modalidades y categorías deportivas respecto a la alimentación y el control que ejercen sobre sus deportistas en relación con la dieta y el peso. Esperábamos encontrar que la mayoría de los entrenadores demostrara tener creencias y actitudes de riesgo respecto al peso y la apariencia física de sus deportistas y realizara conductas inapropiadas en relación con el control del peso en estos.

Método

Participantes

Participaron en este estudio un total de 127 entrenadores, de los que el 73.2% son hombres y el 26.8% son mujeres.

Sus edades están comprendidas entre los 17 y los 64 años ($M = 33.89$; $DT = 10.32$). Los participantes entrenan diferentes modalidades deportivas, tanto de tipo colectivo (69.3%) como individual (23.7%) y categorías deportivas (ver Tabla 1). En cuanto a la experiencia como entrenadores, el 62.7% lleva entrenando más de 5 años, el 20.6% entre 3 y 5 años, el 8.7% entre 1 y 2 años, el 6.3% entre 6 meses y 1 año y el 1.6% entre 1 y 6 meses.

Tabla 1. Características de los entrenadores participantes

		N	%
Categorías de competición	Infantil	31	24.8
	Cadete	20	16.0
	Juvenil	26	20.8
	Senior	48	38.4
Deportes colectivos	Baloncesto	4	3.1
	Balonmano	1	0.8
	Fútbol	42	33.1
	Fútbol sala	2	1.6
	Voleibol	33	26.0
	Gimnasia rítmica	5	3.9
	Waterpolo	1	0.8
Deportes individuales	Atletismo	2	1.6
	Gimnasio	1	0.8
	Vela	1	0.8
	Natación	20	15.8
	Ciclismo	1	0.8
	Triatlón	4	3.1
	Pádel	1	0.8

Materiales/instrumentos y Procedimiento

Los participantes rellenaron voluntariamente una encuesta *ad-hoc* con 16 preguntas (las opciones de respuesta fueron convertidas a una escala de SÍ/NO) sobre distintos posibles factores de riesgo en relación con el peso y la alimentación en atletas. La encuesta posee 5 categorías que son: Prácticas de control peso, Sanciones, Preocupación personal, Creencias peso-rendimiento e (In)competencia percibida. Esta encuesta fue aplicada de forma *on-line* y fue difundida a nivel nacional. Los participantes eran informados sobre el estudio y daban su consentimiento de participación de forma expresa. Se facilitó el anonimato de los entrenadores y se respetó la opción de abandonar en el momento que lo

deseasen. Este es un estudio observacional con diseño descriptivo correlacional.

Resultados

Los participantes mostraron un nivel moderadamente elevado de creencias de riesgo respecto al peso de sus deportistas y su relación con el rendimiento atlético, así como en relación con su propio peso. Además, mostraron niveles moderados de presión por el peso en sus atletas y realización de prácticas de control del peso de sus deportistas (ver Tabla 2).

En concreto, un alto porcentaje de entrenadores cree que el peso puede influir en el rendimiento y están preocupados por el peso de sus deportistas. Por lo que respecta a sus creencias y actitudes sobre peso y rendimiento, el 37.6% de los entrenadores cree que sus deportistas son mejores si pesan poco. El 70.2% de los entrenadores cree que si sus deportistas suben de peso bajará su rendimiento. Al 66.1% de los entrenadores les preocupa el peso ideal de sus propios deportistas. El 44.1% exige siempre a sus deportistas un peso adecuado para competir.

Respecto a las prácticas de control de peso, el 2.6% de los entrenadores de la muestra controlan el peso de sus deportistas a diario, el 5.2% lo hace semanalmente, el 9.6% mensualmente, y solamente el 27% de ellos afirma no hacerlo nunca. Un 16.5% de los entrenadores pone a dieta a sus deportistas, aunque no estén en sobrepeso. Una de las estrategias que utilizan los entrenadores, en concreto el 36.3%, para que sus deportistas bajen de peso es proponerles realizar más ejercicio, pudiendo ser esta una conducta de riesgo (i.e., práctica abusiva, sobreentrenamiento).

Aunque con niveles muy bajos, sus respuestas muestran que sancionan a los deportistas por cuestiones relacionadas con el peso. En relación a las sanciones impuestas por los entrenadores, el 5.5% de estos realiza comentarios negativos o sarcásticos de manera grupal sobre el peso de sus deportistas. De forma importante, el 15% de los entrenadores impone castigos a los deportistas (e.g., multas/sanciones, no jugar, suplencia) si estos han ganado peso.

Respecto a la preocupación personal con el peso, hay un alto porcentaje de entrenadores preocupados con su propio peso y algunos refieren hacer dietas para adelgazar. Un dato a destacar es que el 67.7% de los entrenadores están preocupados por su propio peso. Además, el 30.7% hace dieta para adelgazar, es decir, tienen una alta preocupación personal por el peso y la imagen.

Por último, respecto a la (in)competencia percibida, refirieron tener un nivel relativamente alto de competencia per-

cibida respecto a la identificación y manejo de cuestiones relacionadas con la alimentación y el peso así como problemas asociados, percepciones que podrían estar reflejando una confianza falaz puesto que dicen no haber recibido ayuda o asesoramiento de profesionales. Así, el 59.7% de los entrenadores no cuenta con ningún tipo de ayuda profesional como psicólogos, nutricionistas o médicos para poder asesorar adecuadamente a sus deportistas. El 27.8% no se

considera capaz de detectar si alguno de sus deportistas presenta problemas con su alimentación. Y el 15.1% no sabría qué hacer o cómo expresar su preocupación. El 12% no sabría con qué profesionales debería contactar para poder orientar correctamente a sus deportistas. Y es que el 55.6%, es decir, más de la mitad de los entrenadores y entrenadoras de la muestra, considera que no tiene recursos para afrontar un caso de TA en su equipo, club o grupo deportivo.

Tabla 2. Porcentajes de respuesta afirmativa al cuestionario de los entrenadores/as

ITEMS	% respuestas afirmativas colapsadas
Creencias y actitudes sobre peso y rendimiento	
Cree que sus deportistas son mejores si pesan poco	37.6%
Cree que si sus deportistas suben de peso empeorará su rendimiento	70.2%
Le preocupa el peso ideal de sus propios/as deportistas	66.1%
Exige siempre a sus deportistas un peso adecuado para competir	44.1%
Prácticas de control de peso	
Controla el peso de sus deportistas a diario	2.6%
Controla el peso de sus deportistas semanalmente	5.2%
Controla el peso de sus deportistas mensualmente	9.6%
No controla el peso de sus deportistas	27%
Pone a dieta a sus deportistas aunque no estén en sobrepeso	16.5%
Propone ejercicio físico como método de pérdida de peso	36.3%
Sanciones	
Realiza comentarios negativos o sarcásticos de manera grupal sobre el peso de sus deportistas	5.5%
Impone castigos a sus deportistas (e.g., multas/sanciones, no jugar, suplencia) si estos/as han ganado peso	15%
Preocupación personal	
Está preocupado/a por su propio peso	67.7%
Hace dieta para adelgazar	30.7%
(In)competencia percibida	
No cuenta con ningún tipo de ayuda profesional como psicólogos, nutricionistas o médicos para poder asesorar adecuadamente a sus deportistas	59.7%
No se considera capaz de detectar si alguno/a de sus deportistas presenta problemas con su alimentación	27.8%
No sabría qué hacer o cómo expresar su preocupación	15.1%
No sabría con qué profesionales debería contactar para poder orientar correctamente a sus deportistas	12%
Considera que no tiene recursos para afrontar un caso de TA en su equipo, club o grupo deportivo	55.6%

Discusión

El objetivo de este estudio fue conocer las creencias, actitudes y comportamientos de entrenadores/as de diferentes modalidades y categorías deportivas respecto a la alimentación y el control que ejercen sobre sus deportistas en relación con la dieta y el peso. Los resultados indican que los entrenadores participantes muestran diferentes factores de riesgo cognitivo-actitudinales y comportamentales en relación con el peso y la dieta de sus deportistas y pueden, así, suponer un factor de vulnerabilidad para estos. Específicamente, los entrenadores muestran preocupación con respecto al peso de sus deportistas, creen que este influye en el rendimiento, les preocupa el peso ideal de sus atletas y realizan estrategias para controlar y sancionar el peso de los/las deportistas con los que trabajan. La creencia de que los deportistas serán mejores si tienen un peso bajo o lo reducen (e.g., Plateau et al., 2014; Rockwell et al., 2001) se observa a través del control que ejercen sobre el mismo, siendo este diario o semanal en muchos casos, exigiendo a sus deportistas que lo bajen, poniéndoles dietas sin supervisión y proponiendo ejercicio extra, medidas realizadas sin un control profesional y que pueden ser métodos inadecuados para perder peso que ponen al deportista en riesgo (e.g., malestar intenso, TAs, lesiones). A su vez, se muestran preocupados con su propio peso y hacen dieta para adelgazar en un porcentaje notable de casos, y seguramente esto se pueda reflejar en las actitudes que muestren hacia el peso de sus deportistas (Kerr et al., 2006).

Además, muestran una sensación de incompetencia en relación con la problemática de los TAs (e.g., Martinsen et al., 2015; Torres-McGehee et al., 2012; Turk et al., 1999; Vaughan et al., 2004). Muchos/as entrenadores/as desconocen los TAs en el deporte, no saben o sabrían cómo detectarlos y con qué profesionales poder contactar para su abordaje, lo cual complica aún más la situación. Para asesorar a sus deportistas con respecto al peso, más del 50% no recibe ningún tipo de ayuda profesional, y muchos creen que no sabrían detectar si alguno/a de sus deportistas presenta algún problema con su alimentación, expresarle su preocupación al respecto o tener los recursos personales para afrontar un TA en su equipo. Todo esto se relaciona con conductas de control del peso de sus deportistas más disfuncionales. Otros han encontrado que, aunque la inmensa mayoría de los entrenadores y entrenadoras encontraría útiles recursos del club o de la federación, solo un tercio reconoce tenerlos a su disposición (e.g., Kroshus et al., 2014) y muchos refieren esta falta de recursos en la organización como importantes barreras (e.g., Nowicka et al., 2013). En la misma línea,

no todos cuentan con la ayuda de otro profesional (e.g., Torres-McGehee et al., 2012) o remiten a un experto el caso cuando sospechan de un TA en su equipo (e.g., el 50% no lo hicieron en Kroshus et al., 2014; el 91% no lo hicieron en di Cagno et al., 2018).

En la línea de lo sugerido por otros autores (e.g., Frideres y Palao, 2005, 2008), los resultados encontrados parecen indicar que en muchos casos los entrenadores no tienen un papel activo en la aportación de información y mecanismos de ayuda frente a los TAs. Es muy importante que los entrenadores reciban formación específica sobre alimentación y manejo del peso en atletas, así como, por su relación con estos, recursos para la identificación y abordaje de los TA subclínicos y clínicos, y una apropiada ayuda por parte de otros profesionales relevantes, lo cual es particularmente relevante para reducir percepciones de competencia y control irrealistas (Martinsen et al., 2015).

Destaca que el mayor porcentaje de entrenadores incluidos en la muestra son entrenadores/as de fútbol. Se ha observado en recientes estudios que los futbolistas son una población que se encuentra en riesgo de desarrollar un TA (e.g., Díaz, Godoy-Izquierdo, Navarrón, Ramírez y Dosil, 2018; Godoy-Izquierdo, Díaz, Ramírez, Navarrón y Dosil, 2019), rompiendo estos hallazgos con las creencias previas sobre las modalidades deportivas de "alto" y "bajo" riesgo. Por lo tanto, no sorprende que encontremos estos resultados en el presente estudio, que hacen sospechar que los entrenadores de todos los deportes pueden estar ejerciendo presión sobre sus atletas en relación con la alimentación, el peso y el cuerpo.

El papel de los/as entrenadores/as en la prevención de los TAs en el deporte

Para una adecuada prevención de los TAs en el ámbito deportivo debemos insistir en el conocimiento de los distintos factores -personales, socioculturales y contextuales-deportivos- que influyen en que un deportista sea más vulnerable: Su relación con el entrenador y el estilo que este adopta en sus entrenamientos, la relación con los compañeros y su tendencia a compararse con ellos, la permisividad familiar a la hora de mantener pautas de alimentación o poseer unas expectativas sobre su hijo deportista, los cánones de belleza y de cuerpo atlético, sus rasgos de perfeccionismo y competitividad, el inicio de una dieta de adelgazamiento o la dificultad que supone para algunos deportistas el mantenerse en el peso deportivo, entre otros. Respecto a los entrenadores, la literatura subraya la necesidad de que estos mantengan un estilo democrático de liderazgo y cumplan un adecuado rol en la educación y formación integral de sus deportistas,

ayudándoles en el manejo del estrés que produce la práctica de deporte y el mantenimiento del peso adecuado para ello. Además, los entrenadores deben poseer un conocimiento amplio de las características de los TAs para realizar una adecuada detección precoz y prevención de los mismos, considerándose fundamental que adquieran unas buenas pautas de comunicación con sus deportistas.

En este sentido, Díaz (2005) insiste en la formación a los entrenadores sobre la detección de sintomatología de TA, conocimiento de hábitos saludables, pautas alimentarias en el deporte, habilidades de comunicación con los deportistas y fomento de un estilo democrático de entrenamiento con el objetivo de reducir la incidencia de TAs en el deporte y mejorar la calidad de vida de los deportistas. De Bruin (2017) también señala la importancia de implementar programas educativos para entrenadores, además de mejorar el estilo de entrenamiento adecuándolo a aquel que favorezca la protección de los deportistas frente a esta problemática. Estos programas para entrenadores deberían tener el objetivo añadido de aumentar sus competencias personales para la identificación y manejo de los TAs y las conductas alteradas en relación con la dieta y el control del peso y reducir la vulnerabilidad que ellos mismos pueden generar en sus deportistas. Además, según la autora, podrían estar dirigidos también a aumentar sus habilidades de comunicación y autoconfianza general. Es indudable que el psicólogo deportivo puede aportar a los entrenadores competencias útiles y eficaces en relación con todos estos aspectos; de hecho, consideramos que la formación de los técnicos deportivos en este sentido debe recaer en parte en los y las profesionales de la Psicología del Deporte.

Sin duda, los entrenadores están más concienciados ahora de su papel en relación con las conductas alimentarias alteradas y los TAs entre sus deportistas. Simultáneamente, desean poseer más y mejores conocimientos y habilidades de manejo (e.g., Kroshus et al., 2014). Por ejemplo, Martinsen et al. (2015) demostraron la eficacia de una intervención para incrementar los conocimientos y capacidades de manejo de TAs por parte de los entrenadores, incluyendo información sobre hábitos de alimentación saludables, regulación del peso y TAs, y concluyeron que el nivel de conocimiento de los entrenadores que habían recibido la intervención era siete veces mejor en comparación con el de los del grupo control.

También es importante que los clubes y entidades deportivas sean conscientes de la realidad de los TAs en el ámbito deportivo y refuercen su filosofía de promoción de hábitos saludables entre sus deportistas y la formación de los entrenadores y entrenadoras, pudiendo llegar a penalizar a aquellos que no cumplan con las pautas impuestas por el club o

que multen o castiguen a sus jugadores por variaciones en el peso, por ejemplo. Por tanto, las actuaciones dirigidas a entrenadores deben estar acompañadas de un incremento en los recursos profesionales e institucionales destinados a la prevención y tratamiento de los trastornos relacionados con la alimentación, la conducta física y la imagen corporal en el ámbito deportivo. Sin lugar a dudas, el abordaje de todos estos problemas debe ser una tarea multidisciplinar (Frideres et al., 2014). De hecho, quizás las cuestiones relacionadas con la alimentación y el manejo del peso debían recaer en profesionales mejor preparados que los entrenadores, como los psicólogos y médicos deportivos, que mantienen un tipo de relación y tienen una influencia diferente a las de estos (Heffner et al., 2003).

Pese a las aportaciones de este estudio, sus resultados deben ser confirmados y ampliados en investigaciones futuras. Fundamentalmente, se trata de un estudio descriptivo, por lo que hay que ser cautos en la interpretación de sus hallazgos. El cuestionario utilizado para obtener información es breve y ha sido construido expresamente para este estudio, y se han colapsado las respuestas para facilitar los análisis, pero todo ello ha supuesto sin duda la pérdida de información importante. Además, la muestra es pequeña, particularmente para algunos deportes, hay una sobrerrepresentación de hombres y no se ha considerado el nivel de rendimiento. Finalmente, los análisis realizados están limitados por la naturaleza de los datos utilizados, así como el diseño del estudio.

Referencias

- Berry, T. R. y Howe, B. L. (2000). Risk factors for disordered eating in female university athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23, 207-218.
- de Bruin, A. P. K. (2017). Athletes with eating disorder symptomatology, a specific population with specific needs. *Current Opinion in Psychology*, 16, 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.009>
- de Bruin, A. K., Oudejans, R. R. y Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 507-520. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.002>
- di Cagno, A., Fiorilli, G., Iuliano, E., Tsopani, D., Buonsenso, A., Piazza, M. y Calcagno, G. (2018). Disordered eating behaviors in rhythmic gymnasts: A survey to investigate the coaches' point of view on the management. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1748-1755. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03254>
- Díaz, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 y 2), 63-76.
- Díaz, I., Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., Ramírez, M. J. y Dosil, J. (2018). Eating disorders in sports and football: An updated

- review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 45-56.
- Engel, S. G., Johnson, C., Powers, P. S., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Wittrock, D. A. y Mitchell, J. E. (2003). Predictors of disordered eating in a sample of elite Division I college athletes. *Eating Behaviors*, 4, 333-343. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00031-X](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00031-X)
- Frideres, J. E. y Palao, J. M. (2005). Estudio descriptivo de los factores de riesgo de los trastornos alimenticios en atletas universitarias de cross country. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 89, 1-8.
- Frideres, J. y Palao, J. M. (2008). Percepción de los factores de riesgo de los trastornos alimenticios en jugadoras universitarias de voleibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 93-104.
- Frideres, J. E., Visiedo, A. y Palao, J. M. (2014). Efecto de la edad sobre la percepción de los factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en jugadoras senior profesionales de voleibol. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 3(1-2), 27-32. <https://doi.org/10.6018/221981>
- Galli, N., Petrie, T. y Chatterton, J. (2017). Team weigh-ins and self-weighing: Relations to body-related perceptions and disordered eating in collegiate male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 51-55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.004>
- Godoy-Izquierdo, D., Díaz, I., Ramírez, M. J., Navarrón, E. y Dosil, J. (2019). Risk for eating disorders in "high"- and "low"-risk sports and football (soccer): A profile analysis with clustering techniques. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 117-126.
- Govero, C. y Bushman, B. A. (2003). Collegiate cross country coaches' knowledge of eating disorders. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 12(1), 53-65. <https://doi.org/10.1123/wspaj.12.1.53>
- Heffner, J. L., Ogles, B. M., Gold, E., Marsden, K. y Johnson, M. (2003). Nutrition and eating in female college athletes: A survey of coaches. *Eating Disorders*, 11, 209-220. <https://doi.org/10.1080/10640260390218666>
- Kerr, G., Berman, E. y Souza, M. J. D. (2006). Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 28-43. <https://doi.org/10.1080/10413200500471301>
- Kong, P. y Harris, L. M. (2015). The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141-160. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291>
- Kroshus, E., Sherman, R. T., Thompson, R. A., Sossin, K. y Austin, S. B. (2014). Gender differences in high school coaches' knowledge, attitudes, and communication about the female athlete triad. *Eating Disorders*, 22, 193-208. <https://doi.org/10.1080/10640266.2013.874827>
- Martinsen, M., Sherman, R. T., Thompson, R. A. y Sundgot-Borgen, J. (2015). Coaches' knowledge and management of eating disorders: A randomized controlled trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47, 1070-1078. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000489>
- Nowicka, P., Eli, K., Ng, J., Apitzsch, E. y Sundgot-Borgen, J. (2013). Moving from knowledge to action: A qualitative study of elite coaches' capacity for early intervention in cases of eating disorders. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8, 343-355. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.2.343>
- Plateau, C. R., McDermott, H. J., Arcelus, J. y Meyer, C. (2014). Identifying and preventing disordered eating among athletes: Perceptions of track and field coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 721-728. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.004>
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J. J. y Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 621-632. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599601>
- Rockwell, M. S., Nickols-Richardson, S. M. y Thye, F. W. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division I university. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 11, 174-185. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.11.2.174>
- Sánchez-Gombáu, M. C., Vila, I., García-Buades, E., Ferrer, A. y Domínguez, N. (2005). Influencia del estilo de entrenamiento en la disposición a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en gimnastas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 19-28.
- Shanmugam, V., Jowett, S. y Meyer, C. (2014). Interpersonal difficulties as a risk factor for athletes' eating psychopathology. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 469-476. <https://doi.org/10.1111/sms.12109>
- Sherman, R. T., Thompson, R. A., Dehass, D. y Wilfert, M. (2005). NCAA coaches survey: The role of the coach in identifying and managing athletes with disordered eating. *Eating Disorders*, 13, 447 - 466. <https://doi.org/10.1080/10640260500296707>
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A. y Sibilía, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training*, 47, 205-211. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.205>
- Turk, J. C., Prentice, W. E., Chappell, S. y Shields, E. W. (1999). Collegiate coaches' knowledge of eating disorders. *Journal of Athletic Training*, 34(1), 19-24.
- Vaughan, J. L., King, K. A. y Cottrell, R. R. (2004). Collegiate athletic trainers' confidence in helping female athletes with eating

disorders. *Journal of Athletic Training*, 39(1), 71-76.