

ACTITUDES DE LA ALIMENTACIÓN EN PORRISTAS UNIVERSITARIAS.

Aurora González González, Antonio Pineda Espejel y Ricardo López García.

**Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León,
México.**

El estilo de vida de determinados grupos poblacionales puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas. La práctica de deporte es considerada como "profesión de riesgo" ya que exigen estar muy "delgados". La gran mayoría de los investigadores reconocen una mayor incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en el mundo del deporte. Más del 60% de las mujeres deportistas profesionales experimentan un trastorno de la conducta alimentaria. En estos casos se vivencia el ejercicio y/o alimentación como una obsesión que conduce a graves patologías. Por lo que respecta a la prevalencia, se estima que un 1% de la población padece anorexia y 1-3% bulimia. Esto puede ocasionar hasta un 5% de los sujetos que la padecen llegar a fallecer a causas de la enfermedad y el resto tiene una alta probabilidad de cronificación, tras un seguimiento de 4 a 8 años. Por otro lado, el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo, que puede repercutir en su estilo de vida, lo que convierte a este subgrupo poblacional en vulnerable desde el punto de vista nutricional, por ser el periodo en que asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por ende se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud. Por lo tanto el objetivo de este estudio fue determinar la actitud de la alimentación en jóvenes universitarias de un equipo porristas. Un total de 62 porristas del equipo representativo de la Universidad de la Autónoma de Nuevo León con una edad entre 18 a 23 años. Se les aplicó la versión en español del Eating Attitudes Test (EAT-26), que se compone de tres escalas: *Dieta*, que evalúa las conductas de evitación de alimentos que engordan y preocupación por la delgadez, *bulimia y preocupación por la comida*, que evalúa conductas bulímicas (atracones y vómitos), y pensamientos acerca de la comida., y *control oral* que incluye autocontrol acerca de la ingesta y presión de los otros para ganar peso. Los resultados obtenidos muestran que la fiabilidad de las subescalas fueron buenas de $\alpha = .84$ y $.62$ para dieta y control oral, excepto para bulimia $\alpha = .56$. Los promedios para los factores evaluados fueron 2.12 para dieta, 1.55 para bulimia y preocupación por la comida, y 2 para control oral. En conclusión la actitud de la alimentación en porristas universitarias es adecuada para la salud y por tanto no tienen tendencia a presentar trastornos de conductas alimentarias, no obstante hay que considerar que la fiabilidad del factor Bulimia no fue adecuada.

Palabras claves: bulimia, TCA, EAT-26, alimentación, salud.