

Cultura fitness y comportamientos alimentarios disfuncionales: desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva: una revisión de la literatura

Cultura fitness e comportamentos alimentares disfuncionais: desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva: uma revisão de literatura

Fitness culture and dysfunctional eating behaviors: challenges for the nutritionist's role in public health: a literature review

Sthefany Souza Silva – Faculdade Ages – Bacharelado em Nutrição

Juliana Malinovski – Faculdade Ages, Orientadora

Káren Arielle Carvalho Barreto – Faculdade Ages, Co-orientadora

Resumen:

La adhesión a la cultura fitness, impulsada por los medios digitales, influye en los patrones alimentarios y en la relación con la imagen corporal, especialmente entre los jóvenes. Aunque se asocia con el bienestar y el éxito, esta cultura puede favorecer comportamientos alimentarios disfuncionales, como la restricción alimentaria, la ortorexia y los atracones, además de estimular dietas de moda y desinformación, con impactos negativos en la salud mental y nutricional. Los datos epidemiológicos indican una alta prevalencia de trastornos alimentarios, especialmente entre mujeres y jóvenes. Ante ello, el nutricionista desempeña un papel relevante en la educación alimentaria y en la prevención de estos trastornos, aunque enfrenta desafíos como la influencia de los medios, la normalización de comportamientos disfuncionales y la necesidad de una actuación interdisciplinaria. Analizar las evidencias sobre esta relación es esencial para fortalecer las estrategias de promoción de la salud. Objetivo: Analizar la relación entre la cultura fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva. Metodología: Se trata de una revisión integradora de la literatura, cualitativa, descriptiva y exploratoria, que buscó analizar la relación entre la cultura fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para la actuación del nutricionista en la salud colectiva. La búsqueda se realizó en las bases SciELO, PubMed, CAPES y RBNE, utilizando descriptores en portugués e inglés combinados mediante los operadores AND y OR, incluyendo estudios primarios publicados entre 2022 y 2026. Debido a la escasez de estudios específicos, también se consideraron trabajos sobre imagen corporal, trastornos alimentarios, prácticas restrictivas, medios de comunicación, nutrición y atención primaria. Tras las etapas de selección, siete artículos conformaron la muestra final, analizados de manera descriptiva y crítica. Resultados y discusión: Los estudios analizados indican que la cultura fitness influye significativamente en el desarrollo de comportamientos alimentarios disfuncionales, especialmente por la valorización estética del cuerpo delgado y musculoso. La presión estética, el uso intenso de las redes sociales y el ideal del “cuerpo saludable” favorecen prácticas restrictivas, compulsivas y obsesivas, asociadas con la insatisfacción corporal, los atracones y la ortorexia nerviosa. Muchos de estos comportamientos son socialmente valorados, dificultando su identificación temprana. La literatura también señala desafíos para el nutricionista en la salud colectiva, como la influencia mediática, la normalización de las disfunciones alimentarias, la ausencia de protocolos, las lagunas en la formación y la necesidad de una actuación interdisciplinaria. Los hallazgos refuerzan la importancia de las acciones de educación alimentaria, promoción de la salud y enfoques críticos frente a los discursos difundidos en los medios digitales. Conclusión: La revisión evidenció que la cultura fitness influye en el desarrollo de comportamientos alimentarios disfuncionales, como restricciones, compulsiones y obsesiones, asociados con la búsqueda del cuerpo ideal. La presión estética, amplificada por las redes sociales y por el discurso del “estilo de vida saludable”, normaliza estas prácticas y dificulta su identificación temprana. El fenómeno afecta

a diferentes grupos poblacionales e impone desafios a la Atención Primaria, como la ausencia de protocolos, las limitaciones en la formación profesional y las dificultades para reconocer estos comportamientos. La actuación del nutricionista requiere enfoques que consideren los aspectos sociales, culturales y subjetivos de la alimentación, con énfasis en la Educación Alimentaria y Nutricional para promover la autonomía y enfrentar la desinformación. Asimismo, se refuerza la necesidad de ampliar la producción científica y fortalecer las estrategias de promoción de la salud en la Atención Primaria.

Palabras clave:

Cultura fitness; trastorno alimentario; nutricionista; comportamiento alimentario; salud colectiva.

Resumo:

Introdução: A adesão à cultura fitness, impulsionada pelas mídias digitais, influencia padrões alimentares e a relação com a imagem corporal, especialmente entre jovens. Embora associada ao bem-estar e sucesso, essa cultura pode favorecer comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição alimentar, ortorexia e compulsão, além de estimular dietas da moda e desinformação, com impactos negativos à saúde mental e nutricional. Dados epidemiológicos indicam alta prevalência de transtornos alimentares, sobretudo entre mulheres e jovens. Diante disso, o nutricionista tem papel relevante na educação alimentar e prevenção desses transtornos, ainda que enfrente desafios como a influência midiática, normalização de comportamentos disfuncionais e necessidade de atuação interdisciplinar. Analisar as evidências sobre essa relação é essencial para fortalecer estratégias de promoção da saúde. **Objetivo:** Analisar a relação entre a cultura fitness, os comportamentos alimentares disfuncionais e os desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, qualitativa, descritiva e exploratória, que buscou analisar a relação entre cultura fitness, comportamentos alimentares disfuncionais e desafios para a atuação do nutricionista na saúde coletiva. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed, CAPES e RBNE, com descritores em português e inglês combinados pelos operadores AND e OR, incluindo estudos primários publicados entre 2022 e 2026. Devido à escassez de estudos específicos, também foram considerados trabalhos sobre imagem corporal, transtornos alimentares, práticas restritivas, mídia, nutrição e atenção primária. Após as etapas de seleção, sete artigos compuseram a amostra final, analisados de forma descritiva e crítica. **Resultados e Discussões:** Os estudos analisados indicam que a cultura fitness influencia significativamente o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente pela valorização estética do corpo magro e musculoso. A pressão estética, o uso intenso das redes sociais e o ideal de “corpo saudável” favorecem práticas restritivas, compulsivas e obsessivas, associadas à insatisfação corporal, compulsão alimentar e ortorexia nervosa. Muitos desses comportamentos são socialmente valorizados, dificultando sua identificação precoce. A literatura também aponta desafios para o nutricionista na saúde coletiva, como influência midiática, normalização de disfunções alimentares, ausência de protocolos, lacunas na formação e necessidade de atuação interdisciplinar. Os achados reforçam a importância de ações de educação alimentar, promoção da saúde e abordagens críticas frente aos discursos das mídias digitais. **Conclusão:** A revisão evidenciou que a cultura fitness influencia o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, como restrições, compulsões e obsessões, associadas à busca pelo corpo ideal. A pressão estética, amplificada pelas redes sociais e pelo discurso do “estilo de vida saudável”, normaliza essas práticas e dificulta sua identificação precoce. O fenômeno afeta diferentes grupos populacionais e impõe desafios à Atenção Primária, como ausência de protocolos, limitações na formação profissional e dificuldades no reconhecimento desses comportamentos. A atuação do nutricionista requer

abordagens que considerem aspectos sociais, culturais e subjetivos da alimentação, com destaque para a Educação Alimentar e Nutricional na promoção da autonomia e no enfrentamento da desinformação. Reforça-se, ainda, a necessidade de ampliar a produção científica e fortalecer estratégias de promoção da saúde na Atenção Básica.

Palavras-chave:

Cultura fitness; transtorno alimentar; nutricionista; comportamento alimentar; saúde coletiva.

Abstract:

Introduction: Adherence to fitness culture, driven by digital media, influences eating patterns and the relationship with body image, especially among young people. Although associated with well-being and success, this culture can favor dysfunctional eating behaviors, such as food restriction, orthorexia, and binge eating, in addition to stimulating fad diets and misinformation, with negative impacts on mental and nutritional health. Epidemiological data indicate a high prevalence of eating disorders, especially among women and young people. Given this, nutritionists play a relevant role in nutritional education and the prevention of these disorders, even though they face challenges such as media influence, the normalization of dysfunctional behaviors, and the need for interdisciplinary action. Analyzing the evidence on this relationship is essential to strengthen health promotion strategies. **Objective:** To analyze the relationship between fitness culture, dysfunctional eating behaviors, and the challenges for the nutritionist's role in public health. **Methodology:** This is an integrative, qualitative, descriptive, and exploratory literature review that sought to analyze the relationship between fitness culture, dysfunctional eating behaviors, and challenges for nutritionists in public health. The search was conducted in the SciELO, PubMed, CAPES, and RBNE databases, using descriptors in Portuguese and English combined with the AND and OR operators, including primary studies published between 2022 and 2026. Due to the scarcity of specific studies, works on body image, eating disorders, restrictive practices, media, nutrition, and primary care were also considered. After the selection stages, seven articles comprised the final sample, analyzed descriptively and critically. **Results and Discussion:** The analyzed studies indicate that fitness culture significantly influences the development of dysfunctional eating behaviors, especially through the aesthetic valorization of the lean and muscular body. The pressure to conform to beauty standards, the intense use of social media, and the ideal of a "healthy body" favor restrictive, compulsive, and obsessive practices associated with body dissatisfaction, binge eating, and orthorexia nervosa. Many of these behaviors are socially valued, making early identification difficult. The literature also points to challenges for nutritionists in public health, such as media influence, normalization of eating disorders, lack of protocols, gaps in training, and the need for interdisciplinary action. The findings reinforce the importance of food education actions, health promotion, and critical approaches to the discourses of digital media. **Conclusion:** The review showed that fitness culture influences the development of dysfunctional eating behaviors, such as restrictions, compulsions, and obsessions, associated with the pursuit of the ideal body. The pressure to conform to beauty standards, amplified by social media and the discourse of a "healthy lifestyle," normalizes these practices and makes early identification difficult. The phenomenon affects different population groups and poses challenges to Primary Care, such as the absence of protocols, limitations in professional training, and difficulties in recognizing these behaviors. The role of the nutritionist requires approaches that consider the social, cultural, and subjective aspects of food, with emphasis on Food and Nutrition Education in promoting autonomy and combating misinformation. Furthermore, there is a need to expand scientific production and strengthen health promotion strategies in Primary Care.

Keywords:

Fitness culture; eating disorder; nutritionist; eating behavior; public health.

INTRODUCCIÓN

La creciente adopción de la cultura *del fitness* plantea interrogantes sobre su impacto en la alimentación. En las últimas décadas, su expansión, impulsada principalmente por los medios digitales, ha influido significativamente en los patrones alimentarios y en comportamientos irregulares relacionados con la imagen corporal, especialmente entre jóvenes y adultos (Marques; Dias, 2024).

En los últimos años, se ha intensificado la valoración de la estética corporal y el rendimiento físico, impulsada por el desarrollo de las redes sociales y la difusión de estándares corporales idealizados, donde el cuerpo se refuerza como una construcción social (Resende, N., *et al.* 2025). En este contexto, se consolida el término "cultura *fitness* ", caracterizada por la valoración de un estilo de vida basado en el ejercicio físico, la nutrición "perfecta" y la búsqueda de un cuerpo esbelto y/o musculoso, vinculados a la noción de bienestar, felicidad y éxito (Copetti ; Quironga , 2018).

cultura *del fitness* ", asociada a una mejor calidad de vida, también puede contribuir al desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales, entendidas como prácticas inadecuadas relacionadas con la comida, como la restricción alimentaria y la preocupación por la calidad de los alimentos consumidos, donde existe una división entre alimentos considerados "buenos" y "malos" (Costa; Abonizio , 2023). En este contexto, destaca la ortorexia nerviosa, caracterizada por una preocupación excesiva por una dieta "limpia ", "pura " y "saludable", establecida por la rigidez dietética y la exclusión de grupos de alimentos importantes para el desarrollo humano, además de una intensa ansiedad y sufrimiento durante las comidas, lo que indica un alto riesgo para la salud en general (Koven ; Abry , 2015).

Paralelamente, existe una creciente búsqueda de estándares estéticos socialmente valorados, lo que lleva a jóvenes y adultos a adoptar prácticas alimentarias restrictivas sin orientación profesional, favoreciendo ciclos de atracones, un trastorno caracterizado por la ingesta incontrolada incluso cuando no hay hambre física , lo que contribuye negativamente a la relación con la comida, donde el hambre se guía por comportamientos inflexibles, sentimientos de culpa y presión social con respecto a la imagen corporal, especialmente entre los usuarios frecuentes de medios digitales (Heringer, P., *et al.* 2023).

Evidencia reciente sugiere que las personas físicamente activas, especialmente las mujeres adultas, presentan comportamientos como la restricción alimentaria y la alimentación emocional, lo que indica que adoptar este estilo de vida no garantiza necesariamente una relación sana con la comida (Resende, N., *et al.*, 2025). Además, estudios indican que estos comportamientos pueden surgir en la infancia, asociados a la insatisfacción corporal y a la influencia sociocultural (Appolinario ; Claudino, 2001).

Desde un punto de vista epidemiológico, datos publicados en 2022 por la Asociación Brasileña de Psiquiatría (ABP) indican que los trastornos de la alimentación, incluyendo la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, afectan aproximadamente a 70 millones de personas en todo el mundo y a 15 millones en Brasil. Se observa una mayor prevalencia en mujeres y jóvenes, con signos de riesgo en adolescentes, frecuentemente asociados a la insatisfacción corporal y la influencia sociocultural, lo que refuerza que este comportamiento comienza en etapas tempranas de la vida, resaltando la importancia del tema (Canuto, 2022).

del fitness se destaca como uno de los factores asociados al desarrollo de conductas alimentarias inadecuadas. Desde esta perspectiva, se observa que dicha cultura puede estimular la adopción de prácticas de restricción alimentaria severas, en la búsqueda de una dieta supuestamente "limpia" y en la adhesión a dietas consideradas "de moda", ampliamente difundidas en los medios por influencers digitales sin fundamento científico (Costa; Abonizio , 2023). Estas prácticas pueden impactar negativamente el estado nutricional de la población, favoreciendo deficiencias nutricionales que comprometen la salud mental y aumentan el riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación (Costa; Abonizio , 2023).

Ante esta realidad, se destaca la importancia de la contribución del nutricionista a la atención primaria, cuyo rol va más allá de prescribir un plan dietético adecuado e individualizado (Pedrosa; Franco, 2022). Su función implica promover una relación equilibrada con la comida, combatir la desinformación y valorar prácticas alimentarias culturalmente apropiadas y sostenibles (Pedrosa; Franco, 2022). En este contexto, los nutricionistas se enfrentan a desafíos significativos, como la presión ejercida por la cultura del fitness, la normalización de hábitos alimentarios disfuncionales y la necesidad de considerar los aspectos emocionales y sociales en la atención (Pedrosa; Franco, 2022). Así, aunque la cultura *del fitness* se asocia frecuentemente con la promoción del bienestar, también puede contribuir a la adopción de prácticas alimentarias inadecuadas, lo que constituye un problema relevante para la salud pública y subraya la necesidad de estrategias educativas más amplias y una atención integral (Moraes; Maravalhas; Mourilhe , 2019).

Identificar la relación entre la cultura *del fitness* y el desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales, así como los principales desafíos para los nutricionistas en salud pública, es fundamental para mejorar las prácticas de salud (Marques; Dias 2024). En este contexto, el creciente énfasis en los estándares estéticos corporales, el rendimiento físico y la llamada "dieta perfecta", ampliamente difundida por las redes sociales, ha contribuido a la adopción de prácticas alimentarias rígidas, restrictivas y, a menudo, perjudiciales (Marques; Dias 2024). Por lo tanto, se observa que dichas influencias socioculturales impactan directamente en las elecciones alimentarias y pueden favorecer la aparición de conductas disfuncionales, lo que requiere una visión más amplia del proceso de alimentación (Marques; Dias 2024).

Sin embargo, a pesar de la relevancia de este escenario, el rol del nutricionista aún enfrenta desafíos importantes, como la formación específica insuficiente para abordar conductas alimentarias disfuncionales, la influencia de discursos mediáticos contradictorios, la dificultad que tienen las personas para adherirse a pautas más flexibles y el número limitado de estrategias de salud pública que incluyen acciones preventivas efectivas (Pereira, 2022). Además, la complejidad de estas conductas exige un enfoque interdisciplinario, que no siempre se implementa de manera estructurada dentro de los servicios de salud (Pereira, 2022).

En este contexto, resulta fundamental analizar y sintetizar la evidencia disponible en la literatura sobre este tema, con el fin de contribuir al fortalecimiento de prácticas más integrales, críticas y efectivas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. Para ello, se considera la influencia de la cultura del fitness en la difusión de estándares estéticos y el fomento de prácticas que pueden favorecer el desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales. Esta revisión también busca analizar las implicaciones de este escenario para el rol del nutricionista en el ámbito de la salud pública, especialmente en lo que respecta al desarrollo de estrategias dirigidas a promover una alimentación adecuada y saludable.

METODOLOGÍA

Este estudio es una revisión bibliográfica integradora, de naturaleza cualitativa, descriptiva y exploratoria, desarrollada con el objetivo de recopilar y analizar evidencia científica, incluyendo la definición de lo siguiente. **Pregunta orientadora: "¿Cuál es la relación entre la cultura *del fitness* y el desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales, y cuáles son los retos para los nutricionistas en el contexto de la salud pública?"**

Scientific) . Biblioteca Electrónica en Línea), PubMed (Biblioteca Nacional de EE. UU.), CAPES (Coordinación para el Perfeccionamiento del Personal de Educación Superior) y la Revista Brasileña de Nutrición Deportiva (RBNE). Para la estrategia de búsqueda, se utilizaron descriptores en portugués e inglés, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR, con el fin de aumentar la sensibilidad de la búsqueda. Se utilizaron de tres a cinco descriptores principales, tales como: “ *cultura fitness* ”, “ *alimentación trastornos* ”, “ *nutricionista* ” y “ *público* ” “ *salud* ”. Para acotar los criterios de búsqueda, se filtraron los estudios primarios publicados entre 2022 y 2026, disponibles en portugués e inglés, que abordaban la relación entre la cultura *del fitness* y los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para el trabajo de los nutricionistas de salud pública. Se excluyeron las revisiones bibliográficas , los editoriales , las opiniones , las disertaciones , los resúmenes de eventos, las cartas al editor y los artículos originales publicados en años anteriores a 2022 , así como aquellos que, incluso con el marco temporal correcto, no abordaban el papel de los nutricionistas en la salud pública.

Dado el número limitado de estudios directamente relacionados con la asociación entre la cultura del fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y el papel de los nutricionistas en la salud pública, la investigación se amplió para incluir artículos que abordaran la imagen corporal, los trastornos alimentarios, los atracones, las prácticas alimentarias restrictivas y la relación entre los medios de comunicación y la nutrición, siempre que tuvieran una interfaz con la promoción de la salud y el estado nutricional de la población.

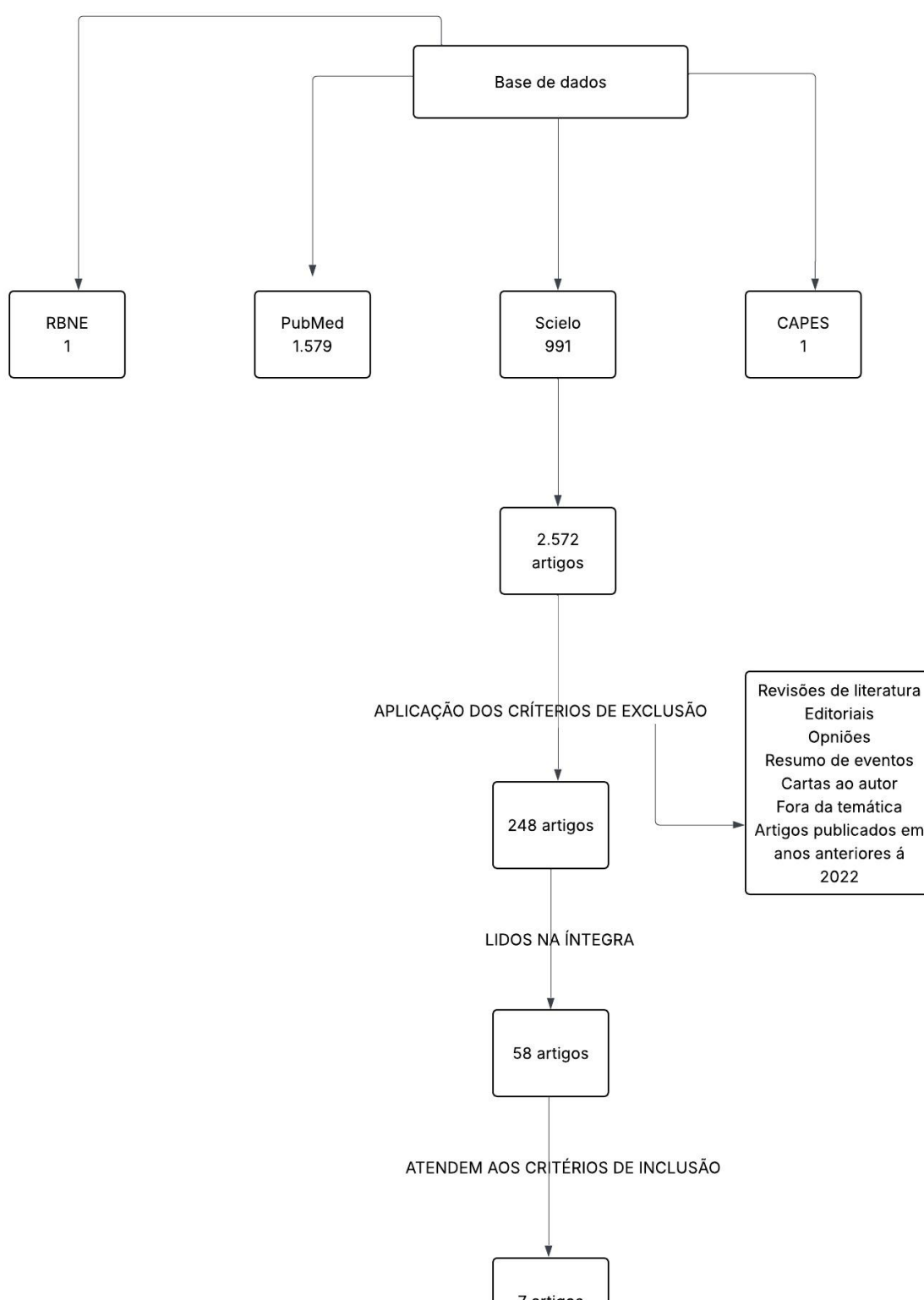
También se incluyeron artículos que abordaban la práctica multidisciplinaria en trastornos de la alimentación, siempre que consideraran aspectos relacionados con la atención integral y la educación para la salud. Asimismo, se consideraron estudios sobre el papel de los nutricionistas en la atención primaria de salud, incluso cuando no estuvieran vinculados a la cultura del fitness, siempre que contribuyeran a la reflexión sobre la práctica profesional, las estrategias preventivas y la promoción de hábitos alimentarios saludables. Es importante destacar que estos estudios se incluyeron porque presentaban cuestiones directamente relacionadas con el tema de los trastornos de la alimentación, lo que garantiza su relevancia para el tema propuesto.

Inicialmente, se llevó a cabo el proceso de identificación, selección y evaluación de la elegibilidad de los estudios, seguido de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Posteriormente, los artículos considerados elegibles se sometieron a lectura completa para verificar su adecuación a los criterios definidos. Al finalizar este proceso, se seleccionaron 7 artículos para conformar la muestra final de esta revisión. Los estudios

incluidos se analizaron de forma descriptiva y crítica, considerando el autor, el año de publicación, los objetivos, la metodología empleada y los principales resultados obtenidos.

Los pasos para seleccionar los estudios incluidos en esta revisión se presentan en el diagrama de flujo a continuación, adaptado según las recomendaciones del método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Los datos extraídos de los artículos se organizaron en una tabla para una mejor visualización y *comparación* de la evidencia científica.

Figura 1 - Diagrama de flujo del proceso de identificación, selección e inclusión de los artículos científicos utilizados en esta revisión.



Fuente: desarrollado por los autores, 2026.

Durante la investigación, se encontraron 2572 artículos en las cuatro bases de datos consultadas: 1 en la Revista Brasileña de Nutrición Deportiva, 1579 en PubMed , 991 en SciELO y 1 en revistas de CAPES. Tras aplicar los criterios de inclusión, quedaron 548 artículos. Solo se leyeron 58 completos, y un análisis de títulos, resúmenes y resultados reveló que muchos no cumplían con los criterios de inclusión establecidos. Por lo tanto, se redujeron los criterios de inclusión en función del tiempo, quedando... 7 artículos que se consideraron potencialmente relevantes para esta revisión.

La Tabla 1, descrita a continuación, presenta una recopilación de los resultados de los 7 artículos seleccionados para esta revisión, según los criterios adoptados en la metodología de investigación. El resumen incluye información relevante de cada estudio, como autores, año de publicación, título, tipo de estudio, objetivos y resultados principales, lo que permite analizar la evidencia científica encontrada sobre la cultura del fitness, los comportamientos alimentarios disfuncionales y los desafíos para la práctica del nutricionista en salud pública.

Tabla 1. Resumen de los artículos analizados para la revisión.

Artículos	Autor, año publicación hacia , lugar de estudio	Diseño, tipo de estudio y N	Objetivos del estudio	Metodología	Principales conclusiones
------------------	--	------------------------------------	------------------------------	--------------------	---------------------------------

1	Leal, N. 2023 Ceará - Brasil	Estudio descriptivo exploratorio con enfoque cualitativo cualitativo N= 12 participantes, Hay 3 médicos, 3 enfermeras, 3 nutricionistas y 3 psicólogos. activo en la atención primaria de salud.	El estudio buscaba comprender las representaciones sociales por profesionales de atención primaria de salud en la ciudad de Sobral en relación con los trastornos de alimentación.	La recopilación de datos se llevó a cabo entre octubre de 2022 y marzo de 2023 mediante entrevistas con los participantes. profesionales participantes la teoría de las representaciones sociales de Moskovich, se realizó un análisis empleando la técnica del discurso del sujeto colectivo y un software para la tabulación y el procesamiento de datos.	El estudio reveló que los profesionales tienen un conocimiento limitado de los trastornos de la alimentación, en particular de aquellos relacionados con el peso, la obesidad, la tristeza, el sufrimiento y los atracones. También se observó una desconexión entre los profesionales y la salud mental, con informes que indicaban la falta de guías específicas y materiales de apoyo. El estudio demuestra las dificultades en el diagnóstico, el manejo y la atención de pacientes con trastornos de la alimentación, y también señala la necesidad de capacitación profesional, atención continua y acciones intersectoriales en la atención primaria de salud.
---	---------------------------------------	--	--	--	---

2	Oliveira ML S y otros. 2026 Alagoas - Brasil	estudio observacional 133 transversal de analítico N = estudiantes del curso de nutrición	Investigar la relación entre la restricción alimentaria y los atracones. Alimentando a estudiantes de nutrición.	El estudio evaluó a estudiantes de nutrición mediante cuestionarios relacionados con el comportamiento alimentario, las restricciones dietéticas, el riesgo de trastornos alimentarios, la imagen corporal y los posibles episodios de atracones.	El estudio identificó una asociación significativa entre la restricción alimentaria y los atracones en estudiantes de nutrición, lo que demuestra que las prácticas restrictivas pueden promover el desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales. Estos hallazgos guardan relación con el contexto de la cultura del fitness, ya que refuerzan la idea de que el énfasis en ciertos estándares corporales y el fomento de prácticas restrictivas, comunes en este entorno, pueden contribuir a la aparición de conductas alimentarias disfuncionales, lo que representa un desafío significativo para
---	---	--	--	---	---

					el papel de los nutricionistas en la salud pública.
3	Leche, MO y otros. 2022 Bahía - Brasil	Estudio transversal . N = 46 adultos	Investigar la prevalencia de comportamientos de riesgo o de ortorexia nerviosa (ENCENDIDO) en pasillos de recreación, explorar la relación de estos comportamientos con variables antropométricas, socioeconómicas y nutricionales.	El proceso de selección tuvo lugar entre octubre y noviembre de 2022 a través de las redes sociales, la realización de consultorías y eventos presenciales. Variables antropométricas como el peso, la altura y la circunferencia de la cintura y la composición corporal. las variables sociodemográficas y económicas se clasificaron según los criterios ABEP 2022. Además, se llevó a cabo un registro dietético de 24 horas y un Cuestionario Ortopédico (15) con un punto de corte inferior a	Hubo una asociación significativa en personas pertenecientes a la clase B1 (clase media alta) y B2 (clase media), lo que sugiere que un mayor acceso a información nutricional y recursos financieros puede aumentar la adopción de prácticas alimentarias restrictivas. Este hallazgo apunta a la dimensión social de los comportamientos alimentarios, indicando que la intervención del nutricionista debe considerar el perfil socioeconómico como una variable de riesgo y no solo de protección. Además, el estudio identifica un patrón dietético rico en frutas y carbohidratos, pero con restricción de lípidos, lo que demuestra cómo la búsqueda de una dieta percibida como saludable dentro de esta cultura puede, paradójicamente, resultar en una ingesta nutricional desequilibrada, lo que



				<p>[un valor determinado] . 40 para la clasificación de riesgos.</p>	<p>desafía al nutricionista a reconstruir narrativas alimentarias distorsionadas dentro del contexto colectivo.</p>
--	--	--	--	--	---

4	Fuentes, NT V <i>et al.</i> 2025 Paraíba – Brasil	Investigación epidemiológica, descriptivo, cuantitativos y transversales N= 300 estudiantes	Evaluar el comportamiento factor de riesgo para el desarrollo de trastornos necesidades nutricionales en los estudiantes femeninas en cursos relacionados con la salud Universidad y la Universidad Federal de Campina Grande.	El estudio utilizó un cuestionario ORTO-15, traducido y adaptado al portugués, con preguntas de opción múltiple sobre actitudes obsesivas con respecto a la elección, preparación y consumo de alimentos. La recopilación de datos se llevó a cabo durante seis semanas en las aulas .	De los 300 participantes, 102 presentaron ponencias. conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, lo que pone de manifiesto la inestabilidad de las estimaciones y el impacto del instrumento utilizado. El estudio revela que la mayor vulnerabilidad se encuentra entre los jóvenes, directamente relacionada con la cultura del fitness digital, donde los influencers difunden información falsa sobre nutrición, lo que refuerza la demanda de acciones de educación alimentaria y nutricional dirigidas a este público. No se encontró una relación directa entre el IMC y los comportamientos alimentarios obsesivos disfuncionales y patológicos. El propio artículo reconoce que el cuestionario ORTO-15 presenta inconsistencias psicométricas y puede resultar inadecuado para distinguir entre alimentación saludable y alimentación saludable patológica.
---	--	--	---	--	---

5	Toguc H.; Hokelek B. 2025 Malatya - Turquía	Estudiar transversal N = 651 jóvenes	Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la alfabetización digital en el ámbito alimentario. Y el autoestigma relacionado con el peso y los trastornos alimentarios.	Se utilizaron cinco instrumentos: un formulario de información general que contenía género, edad, ingresos, peso y altura, y el e-Health Comiendo Alfabetismo Escala que evalúa la entrega en alimento Saludable en el entorno digital, Adicción a las redes sociales de Bergen Escala, que evalúa la adicción a las redes sociales, Inventario de ortorexia nerviosa (ONI), que evalúa los comportamientos basados en las emociones y el daño relacionado con ellas y el peso Autor relacionado Estigma, que evalúa	El estudio reveló que la asociación entre la adicción a las redes sociales y los comportamientos alimentarios obsesivos resalta cómo la cultura del fitness puede ser un vector para conductas alimentarias disfuncionales, lo que sitúa a los nutricionistas ante un fenómeno que trasciende la consulta y requiere un enfoque de salud pública. El estudio demuestra que las estrategias educativas tradicionales pueden ser un desafío para la educación sobre alimentación y nutrición en la atención primaria de salud. Este estudio indica que las personas con mayor peso corporal están sujetas a un mayor estigma social y señala un factor de riesgo que debe abordarse en las acciones de promoción de la salud. La mayor exposición de las mujeres a un entorno...
---	---	--------------------------------------	---	--	--

				sobre Devaluación personal y daño a la propia imagen.	El uso digital de contenidos sobre nutrición y fitness también refuerza la necesidad de enfoques de salud pública con perspectiva de género, reconociendo que las mujeres jóvenes constituyen un público más vulnerable a la influencia de los medios de comunicación en los hábitos alimentarios.
--	--	--	--	---	--

6	<p>Calpbini, P. 2025</p> <p>Nevsehir - Turquía</p>	<p>Estudio y descriptivo 200 transversal</p> <p>N = mujeres embarazadas</p>	<p>Para examinar el efecto del uso de las redes sociales en tendencias hacia comportamientos alimentarios disfuncional en mujeres embarazadas, identificación de patrones de uso de los medios sociales, nivel de tendencia hacia los trastornos alimentarios y grado de integración.</p> <p>Las redes predicen que comportamientos erróneos durante el embarazo.</p>	<p>Se desarrollaron tres instrumentos: Formulario de información con 21 preguntas sobre características sociodemográficas y obstétricas y 6 preguntas sobre el uso de redes sociales, ORTO-11, versión turca adaptada de ORTO -15 e integración de redes sociales. Escala que evalúa la conexión emocional y la integración con el uso rutinario de las redes sociales.</p>	<p>El estudio halló una correlación negativa, aunque estadísticamente significativa, entre un mayor uso de las redes sociales y una mayor propensión a los trastornos alimentarios, ampliando el ámbito de actuación a la salud pública y la atención primaria, más allá de quienes practican ejercicio físico. El estudio también revela que, incluso desconfiando de la información que encuentran en las redes sociales, las mujeres siguen viéndose influenciadas por ella, lo que ilustra la paradoja de la alfabetización digital: el acceso a la información no garantiza el pensamiento crítico, lo que exige acciones educativas específicas para el desarrollo de la autonomía alimentaria en un contexto de alta exposición a los medios.</p>
---	--	---	---	---	--

7	Cosh , M. S.,; Olson, J.; Tully , JP 2023 Australia	Estudio observacional N= 197 individuos	Comprender el ortorexia trastornos nerviosos y trastornos alimentarios , evaluando la capacidad del nutricionista en la detección de la presencia o ausencia de	Se utilizaron cuatro instrumentos validados para medir la ortorexia nerviosa y los trastornos relacionados. alimentos asociados . Comiendo hábitos Cuestionario que evalúa las subescalas de ortorexia nerviosa y alimentación saludable, el Inventario de Ortorexia Nerviosa y los Trastornos de la Alimentación. trastorno examen cuestionario para	La ortorexia se solapa con los trastornos alimentarios, lo que refuerza la idea de que debe detectarse como parte del espectro de trastornos en el contexto de la salud pública y no tratarse exclusivamente como un fenómeno psiquiátrico. El estudio indica que no toda preocupación por la calidad de los alimentos es patológica, y la cultura puede promover estos comportamientos adaptativos como disfuncionales, aunque los autores reconocen que los resultados están limitados por...
			síntomas además de La gestión abarca el ámbito práctico de la nutrición. clínico y colectivo.	detección de síntomas trastornos Los criterios dietéticos incluyen un criterio adicional de IMC inferior a 18,5 kg/m2 y la revisión obsesivo-compulsivo inventario evaluar los síntomas de los trastornos alimentarios y los pensamientos Trastornos obsesivo-compulsivos. El análisis se realizó utilizando curvas ROC para determinar la prevalencia de estos trastornos. trastornos alimentos y la validez de diagnóstico	La ausencia de criterios diagnósticos definitivos demuestra que este es uno de los principales obstáculos para la labor del nutricionista en la atención primaria de salud, debido a la falta de instrumentos validados y de consenso clínico.

				respondiendo a la pregunta de si el instrumentos disponibles Ellos lo logran Para distinguir la ortorexia de otros trastornos.	
--	--	--	--	--	--

Fuente: desarrollado por los autores, 2026

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

la cultura *del fitness* influye directamente en el desarrollo y mantenimiento de conductas alimentarias disfuncionales, especialmente en contextos donde predomina el valor estético de un cuerpo delgado, musculoso e idealizado socialmente. En general, los hallazgos coinciden en demostrar que la presión estética, el uso intensivo de las redes sociales y la difusión de discursos vinculados al ideal de un "cuerpo sano" favorecen prácticas alimentarias restrictivas, compulsivas y obsesivas. Estos aspectos representan desafíos importantes para los nutricionistas en el ámbito de la salud pública, particularmente en lo que respecta a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la educación alimentaria y nutricional.

Los estudios analizados presentaron diseños metodológicos distintos, que abarcan investigaciones observacionales, transversales, epidemiológicas y cualitativas, realizadas con estudiantes de nutrición, personas que practican actividad física, mujeres embarazadas y

usuarios frecuentes de redes sociales. Si bien se observan diferencias metodológicas y poblacionales, los resultados coinciden en indicar que la cultura del fitness asocia frecuentemente la salud con la imagen corporal y el control excesivo de la dieta, lo que contribuye a la normalización de conductas alimentarias disfuncionales y, en consecuencia, dificulta la detección temprana de estas conductas por parte de los profesionales de la salud.

El estudio de Oliveira *et al.* (2026), realizado con 133 estudiantes de Nutrición en el estado de Alagoas, investigó la asociación entre restricción alimentaria, atracones e imagen corporal. Los autores identificaron una asociación significativa entre prácticas restrictivas y episodios de atracones, lo que demuestra que los entornos académicos vinculados a la Nutrición también pueden favorecer relaciones disfuncionales con la comida. Además, los estudiantes en etapas más avanzadas de la carrera presentaron una mayor frecuencia de episodios de atracones y una mayor insatisfacción corporal, lo que sugiere la influencia de la presión estética y profesional ejercida a lo largo de su formación académica. Estos hallazgos son relevantes para la salud pública, ya que demuestran que los futuros profesionales del campo también están expuestos a los impactos de la cultura del fitness, un hecho que puede afectar directamente sus futuras prácticas y enfoques nutricionales.

De manera similar, Leite *et al.* (2022), al investigar a corredores recreativos en Bahía, identificaron una alta prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y una influencia significativa de la cultura del fitness en los hábitos alimentarios de los participantes. El estudio mostró una asociación significativa entre un mayor poder adquisitivo, el acceso a información nutricional y la adopción de conductas alimentarias restrictivas, lo que indica que el discurso de un "estilo de vida saludable" puede favorecer patrones alimentarios rígidos y obsesivos. Los autores también enfatizan que gran parte de estas conductas son socialmente valoradas y frecuentemente interpretadas como un hábito saludable, lo que compromete las acciones preventivas y dificulta las estrategias de vigilancia de la salud.

Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Fontes *et al.* (2025), quienes evaluaron a 300 estudiantes universitarias en Paraíba e identificaron una alta frecuencia de conductas obsesivas relacionadas con la comida. El estudio demostró que el consumo intensivo de contenido sobre *fitness* y nutrición en redes sociales se asoció con una mayor preocupación excesiva por la comida.

«Limpio» y saludable. Los autores destacan que los influencers digitales suelen difundir información sin respaldo científico, reforzando estándares corporales poco realistas y hábitos alimenticios inadecuados, especialmente entre las mujeres jóvenes. Esta situación representa un

desafío importante para la salud pública, dado el creciente impacto de los medios digitales en la formación de los hábitos alimenticios de la población.

En un contexto internacional, un estudio realizado en Turquía con 651 jóvenes identificó una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales, la alfabetización digital insuficiente y los comportamientos alimentarios disfuncionales (Toguc ; Hokelek , 2025). Los autores observaron que las personas más expuestas a contenido *de fitness* presentaban un mayor riesgo de atracones, una preocupación excesiva por la imagen corporal y una mayor internalización de estándares estéticos poco realistas. Estos hallazgos refuerzan la influencia de los medios digitales en la construcción de la imagen corporal y el desarrollo de prácticas alimentarias perjudiciales para la salud física y mental, demostrando que los impactos de la cultura del fitness también constituyen un problema de salud pública.

En consonancia con estos hallazgos, un estudio turco realizado con 200 mujeres embarazadas mostró una asociación significativa entre el uso intensivo de redes sociales y el aumento de la ansiedad alimentaria, así como la adopción de patrones alimentarios disfuncionales durante el embarazo (Calpbınici , P; 2025). Los autores destacan que, incluso en una fase fisiológicamente marcada por transformaciones corporales, la presión estética que transmite la cultura *del fitness* sigue ejerciendo una influencia negativa en la imagen corporal de las mujeres. Estos hallazgos amplían el alcance del debate para incluir a grupos poblacionales históricamente subrepresentados en las políticas de salud pública y las acciones de prevención, lo que pone de manifiesto la necesidad de enfoques específicos dirigidos a la población embarazada en el contexto de la promoción de la salud y una alimentación adecuada y saludable.

Otro aspecto de relevancia clínica y epidemiológica identificado en la literatura se refiere a la ortorexia nerviosa, un trastorno caracterizado por una obsesión patológica con la calidad y pureza de los alimentos consumidos, en detrimento del placer de comer y la flexibilidad alimentaria. El estudio transversal de Cosh , MS; Olson, J.; Tully , JP (2023), realizado en Australia con 197 participantes, mostró una asociación significativa entre la ortorexia nerviosa, la anorexia nerviosa y otros trastornos de la alimentación. Los autores demostraron que comportamientos inicialmente percibidos como expresiones de disciplina alimentaria o adhesión a un estilo de vida saludable pueden progresar hacia prácticas alimentarias marcadamente rígidas, obsesivas y perjudiciales para la salud física y mental de las personas. Este hallazgo resalta uno de los mecanismos centrales de la cultura del fitness contemporánea: la valoración social de comportamientos potencialmente patológicos cuando se asocian con la idea de rendimiento, autocuidado y alimentación saludable. Este fenómeno plantea desafíos concretos para la detección temprana de estos casos en el ámbito de la atención

primaria de salud, comprometiendo la integralidad de la atención y reforzando la invisibilidad de los trastornos alimentarios en contextos donde la restricción y el control de los alimentos se celebran socialmente.

Los hallazgos de esta revisión corroboran la necesidad de superar los enfoques reduccionistas para comprender los trastornos de la alimentación y las conductas alimentarias disfuncionales, reconociendo sus determinantes sociales, culturales e históricos. En este sentido, el estudio de Leal (2023), realizado con profesionales de atención primaria de salud en el estado de Ceará, identificó que muchos de estos profesionales aún asocian los trastornos de la alimentación con manifestaciones clínicas como la extrema delgadez y episodios frecuentes de atracones.

Además, los participantes informaron sobre la ausencia de protocolos clínicos específicos para el manejo de estas afecciones en atención primaria, deficiencias en la formación académica básica e insuficientes iniciativas de formación continua centradas en el enfoque integral de los trastornos de la alimentación en el contexto de la salud pública. Estas limitaciones estructurales y de formación comprometen la capacidad del sistema de atención primaria para abordar este fenómeno creciente, lo que refuerza la necesidad urgente de invertir en educación para la salud, revisar los planes de estudio de las carreras de salud y desarrollar directrices institucionales que aborden la complejidad de las nuevas manifestaciones de los trastornos de la alimentación en la actualidad.

Ante este panorama, los resultados de esta revisión refuerzan la importancia de los nutricionistas en los servicios de salud pública para promover una alimentación saludable y prevenir conductas alimentarias disfuncionales, entendidas dentro de sus determinantes sociales y culturales. La literatura analizada muestra que las prácticas nutricionales guiadas exclusivamente por marcadores de peso corporal, estética y un control rígido de los alimentos tienden a reproducir lógicas individualistas y moralizantes de la alimentación, contribuyendo al agravamiento de la culpa alimentaria, el sufrimiento psicológico y el establecimiento de relaciones disfuncionales con la comida, contradiciendo así los principios de integralidad y promoción de la salud que sustentan el Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil.

Por lo tanto, es necesario repensar las prácticas nutricionales en un contexto colectivo desde una perspectiva crítica y emancipadora, basada en el reconocimiento de la diversidad corporal, el fortalecimiento de la autonomía individual y la valoración del derecho humano a una alimentación adecuada. Este cambio presupone una ruptura con los modelos normativos de cuerpo y alimentación ampliamente difundidos por la cultura del fitness y los medios digitales,

favoreciendo una práctica profesional más ética e integral, comprometida con la equidad en salud.

Además de los estudios incluidos en esta revisión sistemática, otras producciones académicas refuerzan los hallazgos identificados. Este es el caso de la tesis de maestría de Ferrari (2021), vinculada al Programa de Posgrado en Educación Física de la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC). El estudio se realizó con mujeres adultas que utilizan frecuentemente las redes sociales y analizó cualitativamente la influencia de los medios digitales en la percepción corporal, las prácticas alimentarias y la identidad femenina. Si bien la tesis fue excluida de esta revisión por criterios metodológicos, específicamente por su alcance temporal, sus resultados muestran una fuerte convergencia temática con la presente investigación, ya que la autora demostró que las redes sociales ejercen una influencia significativa en la relación de las participantes con su cuerpo y la comida.

El consumo continuo de contenido relacionado con *el fitness* fomenta la internalización de estándares estéticos de delgadez y definición muscular, además de estimular sentimientos de culpa, insatisfacción corporal y la adopción de prácticas alimentarias restrictivas en busca de aceptación social. Estos hallazgos corroboran la literatura revisada al destacar el papel de los medios digitales en la normalización de conductas alimentarias disfuncionales y la intensificación de la presión estética contemporánea, lo que refuerza aún más los desafíos que enfrentan los nutricionistas en la salud pública. Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de estrategias de educación alimentaria y nutricional que combatan la desinformación digital y promuevan una visión crítica de los estándares corporales idealizados.

En consonancia con estos hallazgos, un estudio observacional transversal publicado en la Revista Brasileña de Nutrición Deportiva (RBNE) (Silva; Koritar, 2021) analizó las prácticas alimentarias de las personas que realizan actividad física, mostrando que la búsqueda del rendimiento atlético y la conformidad con los estándares estéticos socialmente valorados fomenta la adopción de comportamientos restrictivos y nutricionalmente inadecuados, a menudo sin ninguna base científica.

Los autores señalaron que los participantes asociaron el concepto de alimentación "limpia" y el uso indiscriminado de estrategias nutricionales con el éxito estético, reproduciendo discursos típicos de la cultura *del fitness*. Si bien este estudio no se incluyó en la presente revisión debido al período de tiempo adoptado, sus hallazgos son relevantes para los resultados aquí discutidos, ya que indican que comportamientos inicialmente percibidos como saludables pueden culminar en conductas alimentarias disfuncionales. Además, estos datos refuerzan los desafíos que enfrentan los nutricionistas en salud pública, dada la trivialización de las prácticas

alimentarias inadecuadas, legitimadas bajo el discurso de un "estilo de vida saludable", lo cual compromete los esfuerzos de educación nutricional, la prevención de problemas de salud y la construcción de una relación más equilibrada con la comida.

Desde esta perspectiva multifactorial, Morgan C., Vecchiatti I. R. y Negrão AB, autores de un estudio teórico-analítico publicado en la Revista Brasileña de Psiquiatría (que, si bien no se incluyó en la muestra final de esta revisión por falta de tiempo), presentan hallazgos que refuerzan el debate actual al relacionar la internalización del ideal de delgadez y la presión sociocultural con la aparición de prácticas alimentarias disfuncionales. Esta convergencia de resultados refuerza el impacto de los medios de comunicación y la cultura *del fitness* identificados en los artículos analizados en esta investigación. Además, el estudio subraya que la normalización social de las prácticas restrictivas representa un desafío complejo para la salud pública. En este contexto, el nutricionista se destaca como un actor estratégico, que debe actuar más allá del manejo clínico individual, incorporando acciones educativas, preventivas e interdisciplinarias ante las presiones estéticas contemporáneas.

A pesar de la relevancia de los hallazgos presentados, los estudios incluidos en esta revisión presentan importantes limitaciones metodológicas. El predominio de diseños transversales imposibilita establecer relaciones causales entre la exposición a la cultura del fitness y el desarrollo de conductas alimentarias disfuncionales, lo que restringe las interpretaciones al ámbito asociativo. Además, muchos estudios utilizaron instrumentos de autoinforme, los cuales están sujetos a sesgos de memoria y de deseabilidad social, especialmente en contextos donde ciertas conductas restrictivas son socialmente valoradas.

Es precisamente esta valoración social la que sustenta el desafío metodológico señalado por Leite et al. (2022), Cosh, MS; Olson, J.; Tully, JP (2023), Toguc y Hokelek (2025), y Fontes et al. (2025): la dificultad de trazar una línea clara entre hábitos saludables y conductas obsesivo-restrictivas. La ambigüedad de los discursos sobre la cultura del fitness termina normalizando lo patológico, creando importantes obstáculos para el desarrollo de herramientas de detección sensibles y específicas para cada población. Aun así, estas brechas conceptuales y metodológicas no anulan la convergencia de los resultados; por el contrario, confirman que la cultura del fitness, articulada con la presión estética y la presencia constante de redes sociales, ejerce un profundo impacto estructurador en los hábitos alimentarios actuales.

Por este motivo, los resultados refuerzan la necesidad de fortalecer el papel de los nutricionistas en la salud pública, especialmente en acciones que promuevan la salud, la educación alimentaria y nutricional, la prevención de los trastornos alimentarios y el desarrollo

de estrategias críticas para abordar los discursos sobre la alimentación difundidos a través de los medios digitales.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos de esta revisión bibliográfica demuestran que la cultura del fitness influye directamente en el desarrollo y mantenimiento de conductas alimentarias disfuncionales, un escenario que supone un desafío para la salud pública y la atención primaria. Los datos analizados indican que la búsqueda estética de un cuerpo delgado o musculoso, amplificada por las redes sociales y el discurso de un "estilo de vida saludable", normaliza las restricciones, compulsiones y obsesiones alimentarias. Dado que estas prácticas son socialmente aceptadas, su detección temprana en los servicios de salud se vuelve aún más compleja.

El problema no se limita a un nicho; afecta a todos, desde estudiantes universitarios y aficionados al ejercicio hasta mujeres embarazadas y usuarios frecuentes de medios digitales, lo que demuestra la complejidad del tema en salud pública. La línea que separa lo que se considera "normal" de lo que es patológico supone un reto para los equipos de atención primaria, que aún se enfrentan a la falta de protocolos específicos, la escasez de herramientas de detección y dificultades en su propia formación.

En cuanto al rol del nutricionista, los estudios demuestran la necesidad de ir más allá del control de peso y el conteo de calorías. La atención debe abarcar los aspectos sociales, culturales y subjetivos de la alimentación (sentimientos, creencias y valores personales, historia de vida y recuerdos afectivos, percepción de la salud y la belleza), lo que hace urgente fortalecer una práctica clínica integral que promueva la autonomía, respete la diversidad corporal y se base en estrategias críticas de educación alimentaria y nutricional para contrarrestar los discursos del entorno digital.

Sin embargo, la literatura actual aún presenta importantes deficiencias, ya que predominan los estudios transversales y existen pocos estudios de intervención que analicen el problema en profundidad en la atención primaria. Asimismo, se carece de datos sobre las dificultades reales que enfrentan los nutricionistas al tratar los trastornos de la alimentación dentro del Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil.

Resulta evidente, por lo tanto, que las consecuencias de la cultura del fitness trascienden el ámbito individual, y que el nutricionista desempeña un papel estratégico y político en este contexto. Corresponde a este profesional liderar un enfoque más ético y humanizado de la atención, centrado en la autonomía alimentaria del paciente, garantizando el derecho a una

alimentación adecuada y combatiendo la idealización de los comportamientos alimentarios perjudiciales en las comunidades.

REFERENCIAS

LEMOS, Réia Sílvia; NASCIMENTO, Francisco. **Responsabilidades del nutricionista por área de especialización**. Belém: UFPA; Facultad de Nutrición, 2018. 1 carpeta. Disponible en: https://www.fanut.ufpa.br/arquivos/curso_de_nutricao/Folder_Nutricao.pdf. Consultado el: 3 de abril de 2026.

APPOLINARIO, JC et al. **Trastornos de la alimentación en Brasil: una revisión sistemática**. Revista Brasileña de Psiquiatría, São Paulo, vol. 30, supl. 2, págs. S100-S105, 2008. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/P6XZkzr5nTjmdVBTYyJVZPD/> Consultado el 20 de marzo. 2026.

CALPBINICI, Pelin. **Efecto del uso de las redes sociales en el tendencia a la ortorexia nerviosa entre embarazada mujeres**. Revista de Pakistán Revista de Ciencias Médicas, Karachi, vol. 41, n.º 6, págs. 1755-1762, 2025. Disponible en:

<https://pjms.org.pk/index.php/pjms/article/view/12008/2827>. Consultado el: 21 de abril. 2026.

COSTA, Neuza Cristina Gomes; ABONÍZIO, Juliana. **Nutrición fitness: cuerpo y alimentación en la época contemporánea**. Antropolítica - Revista Contemporânea de Antropología, Niterói, v. 55, n. 1, pág. 1-25, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.22409/antropolitica2023.i1.a56147>. Disponible en:
<https://periodicos.uff.br/antropolitica/article/view/56147>. Consultado el 18 de abril de 2026.

CANUTO, Luiz Cláudio. **Los trastornos alimentarios afectan a unos 15 millones de brasileños, revela un investigador en una audiencia en la Cámara de Diputados**. Cámara de Diputados, Brasilia, DF, 11 de julio de 2024. Disponible en:

<https://www.camara.leg.br/noticias/1082779-trastornos-alimentarios-afectan-aproximadamente-15-millones-de-brasileños-revela-investigador-en-audiencia-en-la-Cámara-de-Diputados/>. Consultado el 26 de marzo de 2026.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. **La influencia de los medios de comunicación en los trastornos alimentarios y la autoimagen en los adolescentes**. Revista Psicología IMED, Passo Fundo, v. 10, n. 2, pág. 161-177, 2018. DOI:

<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>. Disponible en:
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v10n2/11.pdf>. Consultado el: 10 de marzo de 2026.

COSH, SM; OLSON, J.; TULLY, PJ **Exploración de ortorexia nerviosa y diagnóstico superposición con comiendo trastornos, anorexia nerviosa y obsesivo-compulsivo trastorno**. Internacional Diario de Comiendo Trastornos, vol. 56, n.º 11, págs. 2155-2161,



2023. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.2405> . Consultado el: 22 de abril de 2026

FERRARI, Elisa Pinheiro. **Percepción de la imagen corporal y factores asociados en estudiantes universitarios de la carrera de Educación Física.** 2012. 121 p. Tesis (Maestría en Educación Física) – Centro de Deportes, Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponible en: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/96127/301326.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Consultado el 18 de abril de 2026.

FONTES, Neualy Tâmara Vasconcelos et al. **Prevalencia de ortorexia nerviosa en estudiantes de salud de la Universidad Federal de Campina Grande, campus Cuité.** Educación, Ciencia y Salud, Cuité, v. 12, n. 1, pág. 112-119, 2025. DOI: <https://doi.org/10.20438/ecs.v12i1.658>. Disponible en: <https://periodicos.ces.ufcg.edu.br/periodicos/index.php/99cienciaeducacaosaude25/article/view/658/311> . Consultado el : 19 de abril de 2026 .

HERINGER, Paulina Nunes et al. **El papel del nutricionista en el tratamiento de la alimentación compulsiva: un enfoque científico.** Revista Iberoamericana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 9, n. 8, pág. 2069-2080, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i8.11025>. Disponible en: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11025/4779> . Consultado el: 27 de marzo. 2026.

KLOBUKOSKI, Cristina; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. **Atracones en personas con sobrepeso en atención primaria: prevalencia y factores asociados.** Cadernos Saúde Coletiva, Río de Janeiro, vol. 25, n.º 4, págs. 443-452, 2017. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/nsTx858HVtCv4r64TcJBy8b/?lang=pt&format=pdf> . Consultado el: 23 de abril de 2026.

KOVEN, NS; ABRY, AW **La clínica base de Ortorexia nerviosa: perspectivas emergentes** . Neuropsiquiatría Enfermedad y Tratamiento , Auckland, vol. 11, págs. 385-394, 2015. DOI: <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>. Disponible en: <https://www.dovepress.com/article/download/20534> . Consultado el 23 de abril de 2026.

LEAL, Normanda de Almeida Cavalcante. **Trastornos de la alimentación en la atención primaria de salud: representaciones sociales de los profesionales de la salud** . 2023. 115 p. Tesis (Maestría en Salud Familiar) – Programa de Posgrado en Salud Familiar, Universidad Federal de Ceará, Sobral, 2023.

Disponible en:

https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/73659/1/2023_dis_nacleal.pdf . Consultado el: 23 de abril de 2026.

LEITE, Milena Oliveira et al. **Comportamiento de riesgo para la ortorexia nerviosa en corredores recreativos en el municipio de Barreiras – BA** . Nutrivisa : Revista de



Nutrición y Vigilancia de la Salud, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponible en: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/14470/12337> . Consultado el 18 de abril de 2026.

MARQUÉS, Karoline Cristina Mariano; DÍAS, Daniela de Araújo Medeiros. **el impacto de plataformas digitales en dietético patrones : un análisis de el literatura** .

Investigación , Sociedad y Desarrollo , Vargem Grande Paulista, v. 13, n. 6, pág.

e13513646126, 2024. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i6.46126>. Disponible en:

<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/46126> . Consultado el: 26 de marzo de 2026.

MORAES, Carlos Eduardo Ferreira de; MARAVALHAS, Rebeca de Almeida; MOURILHE, Carla. **El papel del nutricionista en la evaluación y tratamiento de los trastornos alimentarios**. Debates em Psiquiatria, Río de Janeiro, v. 9, n. 3, pág. 24.30, julio/septiembre.

2019. Disponible en: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/51/38> . Consultado el: 24 de marzo de 2026.

MORGAN, CM; VECCHIATTI, IR; NEGRÃO, AB. **Etiología de los trastornos de la alimentación: aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales** . Revista Brasileña de Psiquiatría, São Paulo, vol. 24, supl. 3, págs. 18-23, 2002. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/4k6LHnmVLtm8Yr3LPMbp6vC/?format=pdf&lang=pt> .

Consultado el 21 de abril de 2026.

OLIVEIRA, MLS de et al. **Restricción dietética y su asociación con atracones en estudiantes de nutrición**. JRG Journal of Academic Studies, São Paulo, v. 9, n. 20, p.

e093052, 2026. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v9i20.3052>. Disponible en:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/3052/2418> . Consultado el: 31 de marzo de 2026.

PEDROSA, Joyce Lopes; FRANCO, Lucas Oliveira. **Retos y estrategias del nutricionista en el contexto de la atención primaria**. Recife : Centro Universitário Brasileiro , 2022. Tesis de Pregrado (Nutrición) - Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2022. Disponible en :

<https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/desafios-e-estrategias-do-nutricionista-no-ambito-da-atencao-basica65.pdf> . Consultado el : 2 de abril de 2026 .

PEREIRA, Thaiany de Sena Alves. **Contribuciones del nutricionista en casos de trastornos de la alimentación: una revisión de la literatura**. Investigación , Sociedad y Desarrollo , Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 9, pág. e30611936878, 2022.

Disponible en: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/36878/30684/405202> . Consultado el 24 de marzo de 2026.

RESENDE, NC da S. et al. **El papel de la estética en la promoción del bienestar físico y mental** . Contribuciones a las Ciencias Sociales , São José dos Pinhais, v.

18, n.º 11, pág. e22511, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.11-314>.

Disponible en:



<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/22511/12858>.

Consultado el: 25 de marzo de 2026.

SILVA, AP da ; KORITAR, P. **Evaluación de las actitudes alimentarias de quienes practican actividad física: entrenamiento con pesas vs. entrenamiento funcional.** Revista Brasileña de Nutrición Deportiva, São Paulo, vol. 14, n.º 86, págs. 222-232, 2021. Disponible en:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1639/1184> . Consultado el: 19 de marzo. 2026.

TOĞUÇ, H.; HÖKELEK, B. **Psicosocial efectos de las redes sociales y nutrición información : un análisis de ortorexia nerviosa y Autoestigma relacionado con el peso en jóvenes .** BMC Psychology , vol. 13, n.º 1, pág. 1063, 2025. DOI:

<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03409-1>. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12465448/> . Consultado el: 20 de abril de 2026.