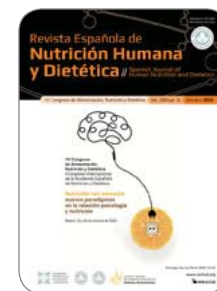


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición



www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 1_Psiconutrición

PONENCIA_2



La actividad física y la relación sana con el cuerpo

Sara Tabares^{1,2*}, Isabel Castillo¹

¹Doctoranda en la Universitat de València (Investigación en Psicología). Miembro de GIAPAFED (Grupo de Investigación Avanzada en Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte). Valencia, España.

²Catedrática de Psicología Social del Deporte de la Universitat de València. Miembro de GIAPAFED (Grupo de Investigación Avanzada en Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte). Valencia, España.

*stabares@performa.es

Introducción

Vivimos en una sociedad que ha convertido al cuerpo en un proyecto de eterna mejora. Desde las redes sociales hasta los medios de comunicación, el mensaje dominante nos dice que debemos moldearlo, definirlo y transformarlo a toda costa. Se nos vende el ejercicio como una herramienta para alcanzar un ideal estético, más que como una práctica para mejorar la salud y el bienestar. Estas ideas no solo generan una relación distorsionada con el movimiento, sino que también alimentan la insatisfacción corporal y el rechazo hacia nuestro propio cuerpo cuando no encaja en esos estándares irreales.

El problema es que cuando el ejercicio se convierte en un medio para cambiar la apariencia, en lugar de una herramienta para fortalecer, sanar y mejorar la funcionalidad del cuerpo, dejamos de escucharlo. Hay toda una industria fabricada para hacer de nuestra insatisfacción corporal un modelo de negocio: muchos ganan dinero cuando compramos o adquirimos servicios relacionados con el entrenamiento –carentes de evidencia científica– dirigidos a modificar su aspecto. Por ello, es crucial replantear nuestra relación con el ejercicio y priorizar

su función por encima de la forma. No se trata de quemar calorías para compensar lo que comemos, ni de cambiar nuestro cuerpo para validarnos ante los demás a través de *likes* o de fotografías de antes y después. Se trata de movernos porque nuestro cuerpo lo necesita. El ejercicio es una herramienta de salud, permite que pasen los años y nuestro cuerpo no sea un factor limitante.

En este trabajo, exploraremos, desde un enfoque científico, cómo el ejercicio físico influye en nuestra salud más allá de la estética, desmitificando ideas erróneas y promoviendo una relación sana y sostenible con el movimiento. Analizaremos cómo el ejercicio impacta en la salud mental a través de sus diferentes concepciones: problemática (disfuncional) y saludable. Y, cómo podemos integrarlo en nuestra vida, sin caer en la esclavitud de la presión social.

Objetivos

1. Analizar el contexto en el que realizamos actividad física, su influencia en la percepción del propio cuerpo y en un posible desarrollo de un trastorno de la conducta alimen-

taria (TCA)¹. El ejercicio físico ejerce una influencia en la percepción de la imagen corporal², al igual que los amigos, las redes sociales y la familia³.

2. Conocer las diferencias entre el ejercicio físico saludable y el disfuncional. Una relación patológica con el ejercicio resulta en un deterioro negativo de la salud física y/o psicológica. Hasta el 85% de las personas con TCA a menudo experimentan comportamientos de ejercicio desadaptativos⁴, siendo necesario acotar qué características tiene el ejercicio disfuncional, un término general que abarca el ejercicio compulsivo, la adicción al ejercicio, el ejercicio obligatorio y la dependencia del ejercicio⁵. Es importante conocer los riesgos de este tipo de ejercicio, como la exacerbación de los TCA. El ejercicio no saludable es un síntoma central de los TCA que predice una mayor cronicidad y riesgo de recaída⁶.

3. Establecer estrategias motivacionales que permitan a los profesionales de la salud promocionar entre sus pacientes, una relación saludable con el ejercicio.

Conclusiones

El movimiento es vida, una necesidad, no una obligación estética, ni un instrumento de presión social que nos genere insatisfacción. Necesitamos un cambio en el enfoque, dejar de ver el ejercicio como un castigo y valorarlo por lo que realmente nos permite hacer. El ejercicio físico es una herramienta de salud y de calidad de vida. El desafío consiste en establecer y ser capaces de detectar parámetros de ejercicio problemático entre los pacientes y fomentar una relación sana con el ejercicio contando con los profesionales especializados. Cuando seamos capaces de generar una relación sana con el ejercicio, el

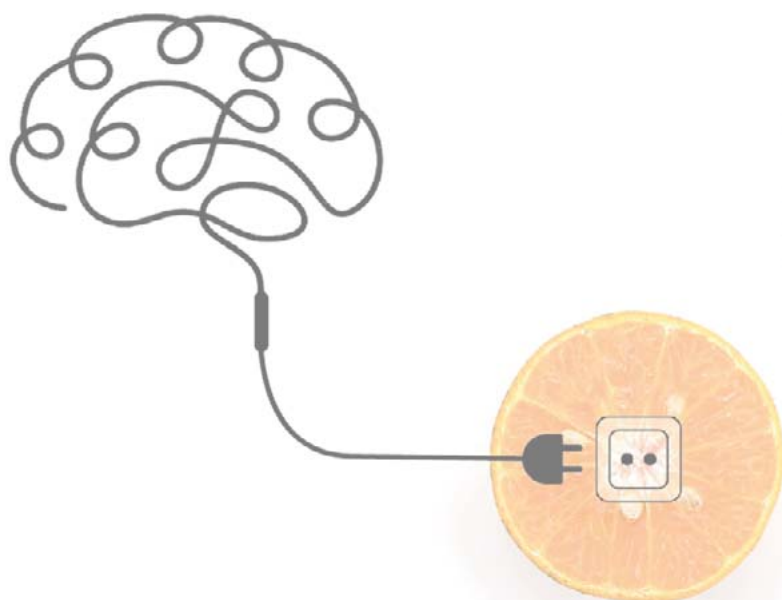
vínculo con nuestro cuerpo cambiará por completo: dejaremos de querer cambiarlo y comenzaremos a cuidarlo.

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Panão I, Carraça EV. Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutr Diet*. 2020; 77(1): 41-59. doi: 10.1111/1747-0080.12575.
- (2) Tabares S. Impacto del ejercicio físico en TCA. *Psicoterapia*. 2020; 31(115): 97-113. doi:10.33898/rdp.v31i115.358.
- (3) Akkese MN, Keeler JL, Teh JY, Treasure J, Himmerich H. Psychological characteristics of fathers of people with bulimia nervosa: A systematic review. *Int J Eat Disord*. 2025; 58(2): 261-90. doi: 10.1002/eat.24333.
- (4) Fietz M, Touyz S, Hay P. A risk profile of compulsive exercise in adolescents with an eating disorder: a systematic review. *Adv Eat Disord*. 2014; 2(3): 241-63. doi:10.1080/21662630.2014.894470.
- (5) Quesnel DA, Cooper M, Fernandez-del-Valle M, Reilly A, Calogero RM. Medical and physiological complications of exercise for individuals with an eating disorder: a narrative review. *J Eat Disord*. 2023; 11(1). doi:10.1186/s40337-022-00685-9.
- (6) Bills E, Muir SR, Stackpole R, Egan SJ. Perfectionism and compulsive exercise: a systematic review and preliminary meta-analysis. *Eat Weight Disord*. 2025; 30(5). doi:10.1007/s40519-024-01704-1.



VII Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética
I Congreso Internacional
de la Academia Española
de Nutrición y Dietética