

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

EFECTO DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA EN TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO ANOREXIA Y BULIMIA. REVISIÓN DE LITERATURA

(Resumen Analítico)

EFFECT OF THERAPEUTIC INTERVENTION TECHNIQUES ON EATING DISORDERS SUCH AS ANOREXIA AND BULIMIA. LITERATURE REVIEW (Analytical Summary)

Autores (*Authors*): ACOSTA VIDAL Gisselle.

Facultad (*Faculty*): de CIENCIAS DE LA SALUD.

Programa (*Program*): FISIOTERAPIA

Asesor (*Support*): Esp. MAYRA VALERIA ESCOBAR INSUASTI, Mg. ROSA HELENA ERASO.ANGULO.

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): MAYO-2024

Modalidad de Investigación (*Kind of research*): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE

TERAPIA

ALIMENTACIÓN

ANOREXIA

BULIMIA

KEY WORDS

THErapy

FEEDING

ANOREXY

BULIMIA

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

RESUMEN:

Este trabajo tuvo como objetivo determinar el efecto de estrategias terapéuticas en trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia según evidencia científica. Materiales y métodos: investigación empírica analítica, con un enfoque investigativo cuantitativo tipo revisión bibliométrica descriptiva realizado con 37 artículos. Resultados: En cuanto a las técnicas de tratamiento encontradas, el ejercicio aeróbico (27%), ejercicio de fuerza (43%), y Yoga (29%) fueron mencionados con mayor frecuencia. La dosificación recomendada varió según la técnica, desde ejercicios de resistencia semanalmente hasta sesiones de Yoga de alta intensidad dos veces por semana. Estas recomendaciones se basaron en un nivel de evidencia predominante de 1, con un grado de recomendación mayoritario de A. Sin embargo, la técnica de Mindfulness mostró un nivel de evidencia más bajo (5) y un grado de recomendación D. Conclusiones: La investigación destaca el impacto positivo del ejercicio físico en el tratamiento de trastornos alimenticios, especialmente el ejercicio aeróbico y de fuerza moderada. Aunque requiere más estudio, se sugiere su inclusión en planes terapéuticos para reducir recaídas y mejorar el manejo del estrés y la depresión. Se destaca la importancia de abordar cuerpo y mente en la intervención terapéutica para lograr un control integral

ABSTRACT:

This work aimed to determine the effect of therapeutic strategies on eating disorders such as anorexia and bulimia according to scientific evidence. Materials and methods: analytical empirical research, with a quantitative investigative approach such as a descriptive bibliometric review carried out with 37 articles. Results: Regarding the treatment techniques found, aerobic exercise (27%), strength exercise (43%), and Yoga (29%) were mentioned most frequently. The recommended dosage varied depending on the technique, from resistance exercises weekly to high-intensity Yoga sessions twice a week. These recommendations were based on a predominant level of evidence of 1, with a majority recommendation

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

grade of A. However, the Mindfulness technique showed a lower level of evidence (5) and a recommendation grade of D. Conclusions: The research highlights the positive impact of physical exercise in the treatment of eating disorders, especially aerobic and moderate strength exercise. Although it requires more study, its inclusion in therapeutic plans is suggested to reduce relapses and improve stress and depression management. The importance of addressing body and mind in therapeutic intervention is highlighted to achieve comprehensive control.

CONCLUSIONES:

Los hallazgos de este estudio ponen de manifiesto la efectividad del ejercicio físico, en particular el aeróbico de resistencia y los ejercicios de fuerza isométrica a intensidad moderada, en el abordaje de los trastornos alimenticios. Estas prácticas no solo contribuyen a mitigar la sintomatología asociada, sino que también promueven mejoras sustanciales en la calidad de vida y facilitan un aumento controlado del peso corporal.

Se evidencia que las terapias alternativas como el yoga, pilates, terapia manual y musicoterapia tienen un impacto positivo en la percepción de la imagen corporal, la autoestima y la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión. Además, se destaca la utilidad de la técnica de conciencia corporal basal para aliviar los síntomas y reducir la adicción al ejercicio en pacientes con trastornos alimenticios. Aunque se reconoce que la técnica mindfulness requiere más estudios para respaldar su eficacia, la literatura existente sugiere sus beneficios en la gestión del estrés y la ansiedad, lo que la posiciona como una herramienta prometedora en el tratamiento integral de estos trastornos.

Estas estrategias basadas en el enfoque cuerpo-mente resaltan la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como emocionales en la intervención terapéutica para alcanzar un control completo del cuerpo y mejorar el bienestar general de los pacientes.

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 5

CONCLUSIONS:

The findings of this study highlight the effectiveness of physical exercise, particularly resistance aerobic and isometric strength exercises at moderate intensity, in addressing eating disorders. These practices not only contribute to mitigating the associated symptoms, but also promote substantial improvements in quality of life and facilitate a controlled increase in body weight.

It is evident that alternative therapies such as yoga, Pilates, manual therapy and music therapy have a positive impact on the perception of body image, self-esteem and the management of stress, anxiety and depression. Furthermore, the usefulness of the basal body awareness technique to alleviate symptoms and reduce exercise addiction in patients with eating disorders is highlighted. Although it is recognized that the mindfulness technique requires more studies to support its effectiveness, existing literature suggests its benefits in the management of stress and anxiety, which positions it as a promising tool in the comprehensive treatment of these disorders.

These strategies based on the body-mind approach highlight the importance of addressing both physical and emotional aspects in therapeutic intervention to achieve complete control of the body and improve the general well-being of patients.

RECOMENDACIONES:

En la presente investigación se recomienda que en las instituciones que aborden la salud mental, se incluya dentro de los equipos interdisciplinarios en la atención de las personas con trastornos alimenticios profesionales de fisioterapia que puedan implementar diversas estrategias que se enfocan en el manejo cuidado y control del cuerpo y el movimiento

	Investigación e Innovación.		Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN		Versión	01
			Vigencia	30/03/2023
			Página	1 de 5

Se recomienda que se realice un estudio experimental o un estudio de caso que permitan detectar los beneficios de manera más específica de estos tipos de estrategias.

Se recomienda a el personal de salud que trabaje con esa población de trastornos alimenticios es que no solo miren al ejercicio como un signo o síntoma de padecer alguno de estos trastornos sino que también es parte de un tratamiento de rehabilitación efectivo en este tipo de población.

RECOMMENDATIONS:

In the present research, it is recommended that in institutions that address mental health, physiotherapy professionals who can implement various strategies that focus on the careful management and control of the disorder be included within the interdisciplinary teams in the care of people with eating disorders body and movement.

It is recommended that an experimental study or a case study be carried out to detect the benefits of these types of strategies more specifically.

It is recommended that health personnel working with this population of eating disorders not only look at exercise as a sign or symptom of suffering from one of these disorders but also as part of an effective rehabilitation treatment in this type of population.

Control de Cambios		
Versión	Vigencia	Descripción
01	30/03/2023	Se crea la adaptación del Formato Institucional