

AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HáBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, AREQUIPA 2012

SELF-PERCEPTION OF BODY IMAGE AND EATING HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS, AREQUIPA 2012

Ronulfo Luna Alfaro¹, Raúl Neira Esquivel¹, Eloy Román Paredes¹, Consuelo Luna Muñoz²

RESUMEN

Objetivo: Determinar la autopercepción de la imagen corporal y su relación con hábitos alimenticios en estudiantes de medicina.

Material y métodos: Se eligen 261 alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, población que se estratificó según sexo y años de estudio, para determinar la autopercepción de su imagen corporal y hábitos alimenticios y relacionar sus resultados. El método es descriptivo, transversal y relacional. La técnica, consiste en la aplicación del Test BSQ para medir la insatisfacción corporal y un cuestionario de tipo Likert para determinar los hábitos alimenticios, cuyos resultados se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS versión 17.0.

Resultados: La relación de autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios para toda la población es significativa, - 0.2984 ($p < 0.05$).

Conclusión: A mayor percepción de la imagen corporal menos hábitos alimenticios saludables y viceversa.

ABSTRACT

Objective: Determine the self – perception of their body image and alimentary habits and relate the results.

Materials and methods: 261 students were chosen from the Medicine Faculty of San Agustín University. They were grouped according to their sex and years of study. A descriptive, transversal and relational method was used. Technique: application of the BSQ test to measure the body dissatisfaction and a Likert type questionnaire to determine the alimentary habits which results were processed though the SPSS statistical Parcel 17.0 Version.

Results: The relation of Self – perception of body image and alimentary habits for all the population is 0.2984 ($p > 0.05$).

Conclusion: It means that the most perception of body image the least perception of healthy alimentary habits and viceversa.

PALABRAS CLAVE: Autopercepción; Imagen corporal; Hábitos alimenticios; Estudiantes universitarios de medicina.

KEY WORDS: Self perception; Body image; Alimentary habits; Medicine university students.

¹ Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Medicina, Departamento de Pediatría, Arequipa-Perú.

² Universidad Ricardo Palma, Facultad de Medicina, Lima-Perú.

Correspondencia:

Dr. Ronulfo Luna Alfaro

Dirección:

Av. Alcides Carrión, Arequipa-Perú. Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín

Celular:

959963054

Correo electrónico:

drluna.alfaro@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La preocupación por la imagen corporal en la sociedad, tradicionalmente se ha asociado a belleza esencialmente del sexo femenino y típicamente dependiente de la apariencia física y los hábitos alimentarios imitando modelos del mundo del espectáculo. Sin embargo en la actualidad los varones también están involucrados en esta tendencia particularmente los más jóvenes.

La autoimagen física, es la representación mental que las personas tienen de su realidad corporal. Es una representación completa y multidimensional que incluye elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales, evaluativos y sociales.¹

La autoimagen corporal es en cierta medida una realidad social y culturalmente construida. La masculinidad y feminidad por ejemplo, son tanto realidades sociales como biológicas. En cada cultura el cuerpo puede ser valorado de forma distinta y significar cosas diferentes. Lo que se considera atractivo en un contexto social puede no serlo en otro.²

La belleza y esbeltez podrían ser razones de preocupación para muchas personas, aunque no es la regla, ya que posiblemente existan personas a las que la imagen corporal no es un motivo de preocupación, porque se sienten satisfechas con su cuerpo y tienen una opinión positiva sobre este. Son individuos que no suelen compararse con otras personas y no tienen pensamientos o emociones negativas hacia su cuerpo.³

La insatisfacción corporal, se define como una preocupación exagerada que produce malestar hacia algún defecto imaginario o de la apariencia física.¹

La obsesión por la imagen corporal es una preocupación crónica con respecto a la apariencia física, las personas con esta obsesión tendrán sentimientos de fracaso al no disponer del cuerpo deseado y en su lucha para obtenerlo pueden recurrir a dietas o cirugías plásticas u otros métodos de moda.⁴

Para evaluar la imagen corporal, se usa el Test BSQ, (Body Shape Questionnaire) propuesto por Cooper en 1987,⁵ validado y adaptado al español por Raich et al⁶ en 1996, cuestionario que mide la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la auto desvalorización y apariencia física, el deseo de perder peso y el evitar situaciones en las que la apariencia física pudieran atraer la atención de los otros.

La adolescencia, es una etapa de la vida marcada por

importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos, la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.⁷

En todas las edades, se requiere un balance nutricional para conseguir un crecimiento óptimo y saludable, en los adolescentes se eligen dietas que contengan en sus raciones del día un equilibrio de nutrientes energéticos y no energéticos, que no es igual para todas las personas aún considerándose el sexo, las que en el presente estudio se denominan: dietas saludables, cuando existe un adecuado balance de nutrientes energéticos y no energéticos, y no saludables cuando hay un desbalance de los mismos.

Es muy difícil establecer raciones dietéticas estándar en un estudiante universitario debido a las características individuales y diversas que presenta este grupo de población. La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con una buena salud.⁸

En nuestra sociedad, se aspira a una imagen corporal de esbeltez y delgadez, a la que se le asocia con el éxito y la belleza, de ahí que la aparición de trastornos de conducta alimentaria conduzca a múltiples métodos para conseguirla, (inanición, vómitos, diuréticos, ejercicio físico compulsivo, etc.), que como sucede en los casos de la anorexia y la bulimia ponen en grave peligro la salud del adolescente.⁹

Para la evaluación de los hábitos alimenticios, se emplea el cuestionario elaborado y validado en la Universidad Nacional de San Marcos en el año 2007 por un consejo de expertos, y aplicado en el estudio "Hábitos de alimentación e imagen corporal en estudiantes del quinto de secundaria, en la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning" elaborado por Caballero Huarsaya Lisbeth.¹⁰

Antecedentes investigativos: En poblaciones universitarias el reporte de Rodríguez¹¹ realizado en una población femenina y en alumnos pre universitarios con población mixta el reporte Juárez.¹²

El objetivo del presente estudio es determinar la autopercepción de la imagen corporal, identificar los hábitos alimenticios y relacionar los resultados de ambas variables en estudiantes del 4to, 5to y 6to años de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo de investigación: descriptiva, transversal y relacional.

Ámbito y temporalidad: Facultad de Medicina la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Julio 2011 – Abril 2013.

Población: 261 alumnos universitarios del cuarto al sexto año de estudios de ambos sexos.

Variables de estudio: autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios.

Técnica: para determinar la autopercepción de la imagen corporal se usó el Test BSQ⁵ que propone 34 ítems referentes a la autoimagen que tiene el alumno de su cuerpo, se le mide con una escala de frecuencia de seis puntos (1=Nunca, 2=Raramente, 3=A veces, 4=A menudo, 5=Muy a menudo y 6=Siempre), de modo que el rango de la prueba va de 34 a 204 puntos. Los factores que se evalúan son: insatisfacción corporal y preocupación por el peso, a partir de la puntuación total obtenida es posible establecer 4 categorías: sin preocupación por la imagen corporal (puntuación menor de 81), leve preocupación (puntuación entre 81 y 110, preocupación moderada (puntuación entre 111 y 140) y preocupación extrema (puntuación mayor de 140

puntos). Para los hábitos alimenticios, se aplica el test elaborado y validado en la Universidad Nacional de San Marcos en el año 2007,¹⁰ consistente en 11 interrogantes, en las preguntas 1,3,5,7,9, y 10, la respuesta Si=1 y No=0, y por los ítems 2,4,6,y11, las respuestas Si=0 y las respuestas No=1, obteniéndose un total de 111 puntos al que se le aplicó el promedio, considerando dos categorías: Saludables de 8 a 11 puntos y No saludables de 0 a 7 puntos.

Los alumnos proporcionaron consentimiento verbal para la aplicación de los test, se mantuvo el anonimato de los participantes.

Con respecto al análisis estadístico, los resultados se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS versión 17.0. El plan de análisis consistió en buscar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios, para ello se usó la relación entre dos variables aplicando el coeficiente de correlación de Pearson.

Se consideraron estadísticamente significativos los valores de $p < 0,05$ e intervalos de confianza calculados al 95%.

La presente investigación contó con la aprobación de la Unidad de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

ARTÍCULO ORIGINAL

RESULTADOS

Tabla 1. Estudiantes ambos sexos según autopercepción de imagen corporal y año de estudios.

Autopercepción	Total		Cuarto año		Quinto año		Sexto año	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	261	100,0	64	100,0	113	100,0	84	100,0
Sin Preocupación	217	83,1	57	89,1	89	78,8	71	84,5
Leve Preocupación	30	11,5	6	9,4	17	15,0	7	8,3
Moderada Preocupación	13	5,0	1	1,6	6	5,3	6	7,1
Extrema Preocupación	1	0,4	0		1	0,9	0	

Ji-cuadrado: 6.39 < 12.59 (p > 0.05)

Tabla 2. Estudiantes ambos sexos según hábitos alimenticios y año de estudios.

Año	Total		No Saludable		Saludable	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	261	100,0	70	26,8	191	73,2
Cuarto año	64	100,0	15	23,4	49	76,6
Quinto año	113	100,0	30	26,5	83	73,5
Sexto año	84	100,0	25	29,8	59	70,2

Ji-cuadrado: 0.75 < 5.99 (p > 0.05)

Tabla 3. Relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en varones por año de estudio.

Autopercepción - H. Alimenticios	Cuarto año		Quinto año		Sexto año	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	30	100,0	65	100,0	42	100,0
Sin Preocupación – No Saludable	4	13,3	12	18,5	11	26,2
Sin Preocupación – Saludable	24	80,0	46	70,8	29	69,0
Leve – No Saludable	0		1	1,5	0	
Leve – Saludable	2	6,7	5	7,7	1	2,4
Moderada – Saludable	0		1	1,5	1	2,4

Coefficiente de Correlación: - 0.082 (p>0.05) 0.079(p>0.05) - 0.071(p>0.05)

Tabla 4. Relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en mujeres por año de estudio.

Autopercepción - H. Alimenticios	Cuarto año		Quinto año		Sexto año	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	34	100,0	48	100,0	42	100,0
Sin Preocupación - No Saludable	8	23,5	8	16,7	9	21,4
Sin Preocupación - Saludable	21	61,8	23	47,9	22	52,4
Leve - No Saludable	2	5,9	4	8,3	2	4,8
Leve - Saludable	2	5,9	7	14,6	4	9,5
Moderada - No Saludable	1	2,9	4	8,3	3	7,1
Moderada - Saludable			1	2,1	2	4,8
Extrema - No Saludable			1	2,1		

Coefficiente de Correlación: - 0.198(p>0.05) - 0.609(p<0.05) - 0.154(p>0.05)

Tabla 5. Relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en varones.

Hábitos Imagen	Total		No Saludable		Saludable	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	137	100,0	28	20,4	109	79,9
Sin Preocupación	126	92,0	27	19,7	99	72,3
Leve Preocupación	9	6,6	1	0,7	8	5,8
Moderada Preocupación	2	1,5	0		2	1,5
Extrema Preocupación	0		0		0	

Coefficiente de Correlación: 0,02790 (p> 0.05)

Tabla 6. Relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en mujeres.

Hábitos Imagen	Total		No Saludable		Saludable	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	124	100,0	42	33,9	82	66,1
Sin Preocupación	91	73,4	25	20,2	66	53,2
Leve Preocupación	21	16,9	8	6,5	13	10,5
Moderada Preocupación	11	8,9	8	6,5	3	2,4
Extrema Preocupación	1	0,8	1	0,8	0	

Coefficiente de Correlación: - 0.3860 (p< 0.05)

Tabla 7. Relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en ambos sexos.

Hábitos Imagen	Total		No Saludable		Saludable	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	261	100,0	70	26,8	191	73,2
Sin Preocupación	217	83,1	52	19,9	165	63,2
Leve Preocupación	30	11,5	9	3,4	21	8,0
Moderada Preocupación	13	5,0	8	3,1	5	1,9
Extrema Preocupación	1	0,4	1	0,4	0	

Coefficiente de Correlación: - 0.2984 (p < 0.05)

DISCUSIÓN

La percepción que tienen los alumnos de su imagen corporal en ambos sexos y en los tres años de estudio es de 83,1% sin preocupación, resultado predominante que se le puede atribuir a la poca diferencia de las edades que tienen sus integrantes que no es más de uno a tres años entre los que cursan el cuarto, quinto y sexto año en la Facultad de Medicina, es decir una edad en la que no hay cambios biosicosociales rápidos como se da en la adolescencia y también probablemente por el perfil de la carrera elegida que exige mucha dedicación y tiempo.

Los hábitos alimenticios saludables en la misma población son de 76,6%, 73,5% y 70,2% para el cuarto, quinto y sexto años de estudios, los que progresivamente tienen una tendencia descendente hacia los hábitos no saludables, diferencias porcentuales mínimas y que estadísticamente no tienen significancia, pero que en un futuro podrían tener utilidad si se hiciera un seguimiento prospectivo.

La relación de la autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios en varones según años de estudios es - 0.082 ($p > 0.05$), 0.079 ($p > 0.05$) y - 0.071 ($p > 0.05$) respectivamente, resultados que estadísticamente establecen una relación baja y no significativa entre ambas variables, resaltando que los hábitos alimenticios predominantes son los saludables en los tres años de estudio. La explicación a los buenos hábitos alimenticios predominantes en los resultados estaría dada porque los alumnos tienen conocimientos sobre nutrición recibidos en los años previos que les permite adecuar sus raciones dietéticas de acuerdo a sus conocimientos, antecedentes socioculturales y accesibilidad a los mismos.

En mujeres la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios según año de estudios es - 0.198 ($p > 0.05$), - 0.609 ($p < 0.05$), - 0.154 ($p > 0.05$) res-

pectivamente para el cuarto, quinto y sexto años de estudios, baja y no significativa en los alumnos del cuarto y sexto y moderada y significativa en las del quinto año. Los resultados en los tres años de estudiantes son superiores a los encontrados en varones y más aún en las alumnas del quinto año, atribuibles a las características biopsicosociales del sexo femenino quienes son más susceptibles a cambios por su edad y la moda que las incita a compararse con el modelo corporal imperante y que para conseguirlo recurren a múltiples recomendaciones, algunas tan drásticas que para conseguir las modifican sus hábitos alimenticios saludables por otros no saludables con el riesgo de adquirir patologías que traen como consecuencia síndromes nutricionales carenciales y psicósomáticos como son la anorexia y la bulimia.

La relación de autopercepción de imagen corporal con hábitos alimenticios predominantes en el total de varones es de 72.3% con una relación de 0,02790 ($p > 0.05$), esto es baja y no significativa, es decir que a los estudiantes varones no les importa su imagen corporal física por lo que no tienen que cambiar sus hábitos alimenticios saludables por otros no saludables, por tanto el riesgo de padecer enfermedades biopsicosociales como en sus compañeras de sexo femenino es menos probable o nulo.

En el total de mujeres la relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios es moderada y significativa, deduciéndose que a mayor autopercepción de la imagen corporal menos hábitos alimenticios saludables y en forma viceversa, resultados que contrastándolos con los reportados por Rodríguez¹¹ en una población de estudiantes mujeres de enfermería que obtuvo como resultado una relación de - 40,01% muy aproximado a la del presente estudio. Juárez¹² en una población de 305 adolescentes mayores de ambos sexos de una academia pre universitaria encontró, que el 72% de los alumnos

se identificaron con una autoimagen corporal negativa y un 84% con hábitos alimenticios saludables, algo superiores a los resultados del presente. Deduciéndose que el sexo femenino es el grupo de mayor riesgo para adquirir enfermedades derivadas de la variable hábitos alimenticios por todo lo descrito.

Encontramos que la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Medicina es de -0.2984 ($p < 0.05$), es decir, una relación significativa, traduce que los estudiantes al optar en la mayoría una autopercepción de su imagen corporal baja y hábitos alimenticios saludables, no están en riesgo de adolecer síndromes nutricionales carenciales ni psicosomáticos. Sin embargo, el presente estudio que ha sido hecho en estudiantes de medicina que tienen conocimientos relacionados con la alimentación y hábitos alimenticios, deben haber influido en los resultados, de otro lado la información en este grupo poblacional es inexistente por lo que no es posible llegar a una conclusión comparativa en estudios similares; lo cuál consideramos una limitación.

En conclusión, a mayor percepción de la imagen corporal menos hábitos alimenticios saludables y viceversa. No se encontraron diferencias significativas entre la autopercepción de la imagen corporal y años de estudios tampoco entre los hábitos alimenticios y años de estudio.

La relación autopercepción de imagen corporal y hábitos alimenticios según años de estudios es, en varones baja y no significativa, en mujeres baja y no significativa en las alumnas del cuarto y sexto año y moderada y significativa en las del quinto año. En los 137 varones baja y no significativa y en las 124 mujeres moderada y significativa. En el total de la población de estudiantes baja y significativa.

Fuente de financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

Recibido: 10 de Agosto de 2015

Aprobado: 12 de Octubre de 2015

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Raich R. Imagen Corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo. Editorial Pirámides. Madrid 2002: p.22.
2. Marchargo J. Autoconcepto físico y dilemas morales de la ciudadanía adolescente. Instituto Psicosocial Manuel Alemán. 2002.
3. Landaverde D. y Valladres J. Relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: Imagen Corporal. (trabajo para optar el título de Licenciada). Carrera de licenciatura en Psicología. Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de El Salvador. 2006.
4. Petrie T, Diehl N, et al. The Social Physique Anxiety Scale. Reliability and construct validity. Journal of Sport and Exercise Psychology. Dic Vol 18 1996.
5. Cooper Peter. International Journal of Eating Disorders Vol 6, Julio 1987.
6. Raich R, Mora M, Soler A, Ávila C, Clos I, Zapater L. Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. Clínica y Salud. 1996; 7: 51-66.
7. Kathleen M. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 10 ed. Mc Graw-Hill Interamericana; 2001.p. 284-285.
8. Hernández M. Nutrición Clínica y Dietética. Requerimientos nutricionales del adolescente. Madrid Nov. 2000.p. 45.
9. Quiles T, Terol MC, Cantero G, Pagán A. Anales de Psiquiatría. ISSN 2009; 2.p.64-69.
10. Caballero Huarcaya Lisbeth. Hábitos de alimentación e imagen corporal en estudiantes del quinto de secundaria en la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning (tesis profesional). Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2007.
11. Rodríguez E. Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimenticios en Adolescentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María Arequipa. Salud, Progreso y Desarrollo 2012;12:22-4.
12. Juárez Mayra. Relación entre Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos de alimentación en Adolescentes Mujeres de la Academia Preuniversitaria Alexander Fleming (tesis profesional). Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2010.