

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Imagen corporal y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis según el género.

Altare, Luciana Ines, Correche, María Susana y Robles Ridi, Pamela Estefania.

Cita:

Altare, Luciana Ines, Correche, María Susana y Robles Ridi, Pamela Estefania (2012). *Imagen corporal y hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis según el género*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/268>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/umw>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS SEGUN EL GÉNERO

Altare, Luciana Ines - Correche, María Susana - Robles Ridi, Pamela Estefania

C y T Universidad Nacional de san Luis

Resumen

Fundamentación: La imagen corporal puede ser definida como: “la representación mental de diferentes aspectos de la apariencia física formada por tres componentes, el perceptivo, el cognitivo-afectivo y el conductual” (Thompson, 1990). Los seres humanos a diferencia de otros seres vivos organizan su vida en torno a rutinas diarias, incluyendo un horario para dormir y comer, lo cual muchas veces es el disparador de la sensación de hambre (Hita Gonzales y Sánchez 2006). Objetivo: caracterizar la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios según el género. Metodología: se aplicaron los siguientes instrumentos: 1) Entrevista Ad-Hoc de Hábitos Alimentarios, 2) Cuestionario de la Figura Corporal. Adaptación española por Raich et. Al (1996 a). Muestra: se trata de una muestra no probabilística conformada por 152 estudiantes de ambos sexos (121 mujeres y 31 varones), pertenecientes a la Universidad Nacional de San Luis. Conclusiones: La población masculina (77%), mostró porcentajes mayores en relación a la ingesta de las cuatro comidas diarias, en comparación con las mujeres (58%), esto es, desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Palabras Clave

autoimagen, Hábitos Alimentarios

Abstract

AUTOIMAGE AND EATING HABITS OF THE NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS OF SAN LUIS BY GENDER.

Rationale: The body image can be defined as “the mental representation of different aspects of physical appearance consists of three components, the perceptive, cognitive-affective and behavioral” (Thompson, 1990). Humans unlike other beings organize their lives around daily routines, including a schedule for sleeping and eating, which often is the trigger of hunger (Hita Gonzales and Sánchez 2006). Objective: To characterize the body image and eating habits of college students by gender. Metodología: The following instruments were applied: 1) Ad-Hoc Interview Eating Habits, 2) Body Figure Questionnaire. Spanish adaptation by Raich et. Al (1996 a). Sample: is a probabilistic sample comprised 152 students of both sexes (121 females and 31 males) belonging to the Universidad Nacional de San Luis. Conclusions: The male population (77%) showed higher percentages in relation to the intake of four meals a day, compared with women (58%), ie breakfast, lunch, snack and dinner.

Key Words

Body Image, Eating Habits

Fundamentación

Imagen Corporal

De acuerdo a la definición de imagen corporal se habla de un constructo multidimensional que incluye dimensiones evaluativas y cognitivas de la apariencia física. La definición de imagen corporal se ha venido conceptualizando a través de los años pasando primeramente por ser definida como una mera “habilidad del cerebro para detectar peso, limitar forma y tamaño e incorporar estos dentro de esquemas mentales” (Mead, 1920). Luego se la definió como imagen mental, poniendo más de relieve los aspectos cognitivos: es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro propio cuerpo se nos manifiesta, (Schilder, 1935). Posteriormente, Kolb, (1959), añade los aspectos emocionales y actitudinales al concepto de imagen corporal y la define como un complejo que incluye cuadros de la superficie, profundidad y postura del cuerpo, así como actitudes, emociones y reacciones personales de los individuos hacia su propio cuerpo.

La imagen corporal puede ser definida como: “la representación mental de diferentes aspectos de la apariencia física formada por tres componentes, el perceptivo, el cognitivo-afectivo y el conductual”. El componente perceptual, hace referencia a la precisión con la que se percibe el tamaño corporal tanto en sus diferentes partes como en su totalidad, la alteración de este componente daría lugar a una sobrestimación del tamaño corporal. El componente conductual, alude a aquellas conductas que la percepción del cuerpo y los sentimientos asociados a ella evocan. El componente cognitivo-afectivo, se relaciona con sentimientos, actitudes, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo como objeto de percepción, el estado de ánimo está relacionado según estas percepciones y pensamientos ya sean positivos o negativos. Por lo cual, la alteración de la imagen corporal supone un desequilibrio o perturbación en alguno de sus componentes (Thompson, 1990).

Distorsión de la Imagen Corporal

Se ha sostenido a lo largo del tiempo que las personas que presentan distorsión en su imagen corporal, perciben su cuerpo o ciertas partes (caderas, glúteos) más grandes, voluminosas o desproporcionadas de lo que son realmente. Algunas veces esta distorsión se extrapola a la conducta evitando por ejemplo, concurrir a la playa para no exponer su cuerpo, usar ropas sueltas para ocultar la figura, eludir el contacto

íntimo con el sexo opuesto (Garner y Garfinkel, 1985).

La insatisfacción corporal es un rasgo común dentro de una sociedad, que glorifica la belleza, entendida a ésta como delgadez, el malestar con el propio cuerpo o la apariencia física favorece en un sujeto la puesta en práctica de una dieta restrictiva para alcanzar de este modo, el modelo corporal esbelto, culturalmente establecido (Laquarta, y Clopton, 1994).

Hábitos Alimentarios

Los seres humanos a diferencia de otros seres vivos organizan su vida en torno a rutinas diarias, incluyendo un horario para dormir y comer, lo cual muchas veces es el disparador de la sensación de hambre; las personas seleccionan sus alimentos en base a lo que han aprendido de las características de los alimentos, esto es, si son saludables o dañinos para el organismo (Hita Gonzales y Sánchez 2006).

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influenciados por varios factores, entre los que se destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos. Con esto se entiende que es de gran importancia el medio familiar en la transmisión de hábitos alimentarios adecuados, permitiendo afirmar que los modelos familiares, tienen una gran influencia, especialmente en los primeros años de vida. Además estos hábitos alimentarios se refuerzan en la escuela y mediante los diferentes mecanismos existentes de la comunidad (López Espinosa y Martínez 2002).

En toda alimentación no se puede descuidar los hábitos alimenticios, que en el caso de distintos trastornos de la conducta alimentaria, se encuentran alterados, los cuales tienden a imponerse de manera muy rígida quebrando con los hábitos tradicionales de alimentación. El proceso de alimentación procede de nuestros hábitos alimentarios, y a pesar de las distintas formas de alimentación, nuestro propio cuerpo se encarga de pedir los alimentos necesarios para gozar de un buen estado de salud (Hita Gonzales, y Sánchez, 2006).

Objetivo

La presente investigación tiene como objetivo caracterizar la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios según el género.

Método

Se aplicaron los siguientes instrumentos:

1)-Entrevista Ad-Hoc de Hábitos Alimentarios: Es una entrevista elaborada a los fines de la presente investigación, que indaga: número de comidas al día, calidad en la dieta, cantidad de alimentos ingeridos; realización de actividad física.

2)-Cuestionario de la Figura Corporal. Adaptación española por Raich et. Al (1996 a)

El cuestionario consta de 34 ítems referentes a la autoimagen que se evalúan mediante una escala de 6 puntos (1= nunca, 2= raramente,

3= a veces, 4= a menudo, 5= muy a menudo, 6= siempre), de modo que el rango de la prueba es 34-204.

Muestra

Se trata de una muestra no probabilística conformada por 152 estudiantes de ambos sexos (121 mujeres y 31 varones), cuyas edades oscilaron entre 19 y 28 años (M= 24) pertenecientes a las Facultades de Ciencias Humanas, Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis.

Procedimiento

Se administraron en forma individual y grupal a la totalidad de la muestra, la entrevista Ad-Hoc de Hábitos alimentarios y Cuestionario de la Figura Corporal (B.S.Q).

Resultados y discusión

La población masculina (77%), mostró porcentajes mayores en relación a la ingesta de las cuatro comidas diarias, en comparación con las mujeres (58%), esto es, desayuno, almuerzo, merienda y cena, lo cual corresponde con prácticas saludables para la obtención de energía diaria.

Se pudo observar que hombres (94%) y mujeres (98%), basan su dieta principalmente en carnes rojas, lo que indicaría que no llevan a cabo una alimentación equilibrada ni variada, ya que para ello es necesario la incorporación de verduras, frutas, cereales, etc. o bien, poder sustituir los nutrientes de los mismos con otros alimentos (pollo, pescado), así el cuerpo puede obtener lo necesario para un correcto funcionamiento.

Con respecto a los datos hallados en relación a la realización de dietas restrictivas, las mujeres presentan un mayor porcentaje (35%) que los varones (6%).

La preocupación sobre el peso y figura corporal manifestada tanto en el Cuestionario de Hábitos Alimentarios como en el Cuestionario de Figura Corporal (BSQ) es mayor en el grupo de mujeres (67%), relacionándolo con una presencia de disconformidad corporal, deseos de perder peso y temor a ganar peso, así también con un autoconcepto negativo.

No obstante, el grupo de varones (41%) presentó la preocupación sobre el peso y la figura corporal, experimentando disconformidad con su cuerpo, su peso y talla; como así también la existencia de miedo o temor a ganar peso.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación se podría señalar que la insatisfacción de la imagen corporal, las dietas poco saludables y otras conductas dirigidas a perder peso no sólo están presentes en la población femenina universitaria, sino que también los patrones alterados en la alimentación parece ser un problema cada vez más común entre los universitarios varones.

Es muy importante fomentar una adecuada alimentación desde la familia y el ámbito educativo, ya que estos son la base para una prevención primaria en la aparición de trastornos en la alimentación, sobre todo en poblaciones en donde los riesgos son mayores, como

por ejemplo en alumnas de danza clásica, gimnasia deportiva, entre otras, ya que aumenta la probabilidad de desencadenar alguna anomalía en la alimentación y en la imagen corporal.

Bibliografía

- Garner, D y Garfinkel, P. (1981) "The Eating Attitudes Test": An index of the Symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Herscovici, C. (1996) "La esclavitud de las dietas". Editorial: Paidós. Argentina.
- Hita Gonzales, E, y Sánchez, S. (2006) "Regulación neuroendocrina del hambre, la saciedad y mantenimiento del balance energético". *Investigación en salud*. Guadalajara, México, Vol. III. pp. 191-200
- Kolb, L. (1959) "Disturbances of body image". *American handbook of psychiatry*. Vol.1. Pág. 749-769. New York.
- Laquatra, T y Clopton, J. (1994) "Characteristics of alexithymia and eating disorders in college women". *Addict. Behaviour*. 19 (4), 373-380.
- López Espinosa, A, y Martínez, H (2002) "Efectos de dos programas de privación alimentaria sobre el peso corporal en ratas". *Revista mexicana de análisis de la conducta*; 27, 35-46.
- Mead, M. (1920) "Male and female a study of the sexes in a changing world". Editorial London. Penguin.
- Pope, H, Olivardia, R, y Phillips, K. (2000) "Dismorfia muscular". *American journal of psychiatry*. Vol. 38: 548-557.
- Raich, R, Mora, M, Soler, A, Avila, C, Clos2, I, y Zapater, L. (1996 a) "Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7,51-66.
- Schilder, P. (1935) "imagen y apariencia del cuerpo humano". Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Thompson, J. (1990) "Body image disturbance". *Assessment and treatment*. Elmsford. Editorial Pergamon Press, New York.