

IMAGEN CORPORAL Y COMPORTAMIENTOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MELILLA

BODY IMAGE AND HEALTH BEHAVIOR IN COLLEGE STUDENTS MELILLA

Autor:

Linares Manrique, M.¹, San Román Mata, S.¹, Fernández Gómez, E.¹ y Castellano Chaparro, L.¹

Institución:

⁽¹⁾Universidad de Granada. Facultad de Enfermería de Melilla. Departamento de Enfermería. mlinear@ugr.es; silviasanroman@ugr.es; elisabtfdez@ugr.es; laura_villarrasa@hotmail.com

Resumen:

El interés por conocer y valorar las alteraciones en la percepción de la imagen corporal es cada vez mayor. Sin embargo, todavía no se han desarrollado suficientes métodos objetivos para su valoración. Así pues, se pretende valorar la percepción de la imagen corporal y la práctica de conductas y hábitos saludables, en un grupo de estudiantes de la Facultad de Enfermería de Melilla.

Un alto porcentaje de participantes eligen figuras anatómicas enmarcadas en el rango de normopeso, siendo las mujeres quien eligen figuras más extremas respecto a los hombres, cuando valoran su imagen ideal y la percibida por otros. Se destaca la existencia de conductas poco saludables que pueden provocar una disminución en la calidad de vida y la salud como la realización de dietas no preescritas y conductas purgatorias. Se manifiesta un gran interés por la realización de actividad física y adquisición de conocimientos acerca de hábitos saludables.

Palabras Clave:

Salud, Actividad física, Imagen Corporal, Conductas saludables, Enfermería.

Abstract:

The interest in knowing and assessing the changes in perception of body image is increasing. However, we still have not developed sufficiently objective methods for evaluation. Therefore, this work intends to assess the perception of body image and the use of healthy behaviours and habits in a group of students from the Faculty of Nursing in Melilla. A high percentage of participants choose anatomical figures framed in the range of normal weight, with women choosing more extreme figures than men, when they value their ideal image the one perceived by others. An interesting finding is the existence of unhealthy behaviours, such as usage of non-prescribed diets and purgatorial actions, which can cause a decrease in the quality of life and health. Nevertheless, significant interest in conducting physical activity and the acquisition of knowledge about healthy habits is manifested.

Key Words:

Health, Physical Activity, Body Image, Health Behavior , Nursing

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia y juventud se caracteriza por ser la etapa que conlleva más riesgos para las alteraciones de la imagen corporal, ya que este periodo se identifica por una variación tanto fisiológica, emocional, psicológica, como social en el adolescente, provocando un aumento de la preocupación por la apariencia del físico (McArthur, Holbert y Peña, 2005).

Si un joven se percibe a sí mismo como obeso, sin ser realmente así, puede ocasionarle problemas psicológicos derivados de las presiones sociales y publicitarias a las que se ve sometido, por lo que a la larga le puede generar un trastorno alimentario (Valverde, De Los Santos, y Rodríguez, 2010).

La imagen corporal se define como la representación mental de la apariencia del físico integrada por tres factores: perceptivo, cognitivo - afectivo y conductual; por lo tanto la alteración de la misma, implica un desequilibrio o desorden en los citados factores, teniendo así una colaboración causal en los trastornos alimentarios (Baile, Guillén, y Garrido, 2002). Si a esto se le suma la falta de control médico aumentan considerablemente los riesgos para la salud (Eisenberg, Neumark- Sztainer, Story, y Perry, 2005).

Mencionar que los investigadores que trabajan en esta temática, usan casi siempre la percepción de la imagen corporal para valorar la autoestima y la satisfacción con la propia imagen (Dowson y Hendersen, 2001). Aunque sin duda alguna, hay que tener en cuenta factores biológicos, culturales y sociales que rodean a la persona (Montero, Morales y Azcona, 2004). De hecho otro factor muy importante, es la influencia que los medios de comunicación tienen sobre el modelo ideal de belleza, lo que ocasiona una presión representativa para la sociedad, ya que se establece la importancia que posee la apariencia física para triunfar en la mayoría de los sectores (Moreno González y Ortiz Viveros, 2009).

Los datos epidemiológicos resaltan que el ideal de la delgadez es un gran peligro para la salud, siendo la anorexia y la bulimia sus principales

complicaciones, llevando a la muerte a un 6% de todos los casos (Taylor, 2007).

Hay que mencionar que en España los trastornos de la conducta alimentaria han generado un problema clínico notable, abarcando diversos sectores sociales y teniendo mayor índice de prevalencia en la población de mujeres (Castro, Otero, Prieto y Fernández, 2003).

Así pues y en este sentido Sánchez (2001) manifiesta que en los trastornos alimentarios, la variable más implicada sería la percepción de la imagen corporal, ésta dispone de una relación directa con la modificación negativa y perjudicial de los hábitos alimentarios, llegando a generar un grave problema de salud.

Es por ello, por lo que nos marcamos los siguientes objetivos:

- Valorar la percepción de la imagen corporal de un grupo de jóvenes estudiantes de enfermería de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- Comparar la percepción de la imagen corporal de los estudiantes con los valores reales del índice de masa corporal.
- Detectar el riesgo de alteraciones en el comportamiento alimentario del estudiante de enfermería de la Ciudad de Melilla.

2. MATERIAL Y MÉTODO

Participantes

La muestra fue determinada por los siguientes criterios de selección:

- Hombre o mujer con edad superior a 18 años.
- Ser alumno matriculado en el grado de Enfermería de la Facultad de Enfermería de Melilla en el curso 2015-16.
- Aceptar previamente mediante un consentimiento informado la participación en el estudio.

Procedimiento

Previo a la realización del estudio, se informó tanto a la institución como al alumnado del propósito y procedimiento de la investigación.

La recogida de datos se efectuó durante los meses de marzo y abril de 2016, procurando que la misma se realizase siempre en semana de grupos pequeños, a primera hora de la mañana y en la sala de prácticas clínicas.

Fue llevada a cabo siempre por el mismo investigador quien facilitaba las instrucciones necesarias para la adecuada cumplimentación de los cuestionarios y a continuación, los participantes de forma anónima y voluntaria los realizaban.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS en su versión 20.0. para Windows.

Se realizó el análisis descriptivo calculando frecuencias absolutas, relativas y porcentajes para las variables cualitativas y para las variables cuantitativas, medias y desviaciones típicas.

El análisis, se realizó tanto para el total de la población como para la misma distribuida por sexo.

Instrumentos

Se realizó una encuesta individual y semiestructurada elaborada a partir de un cuestionario “*ad hoc*”, validado por expertos, conformado por:

- Preguntas sociodemográficas, personales y de formación.
- Preguntas relacionadas con la realización de dietas no prescritas medicamente, conductas purgatorias, realización de actividad física e inquietud por adquirir conocimientos acerca de la alimentación y la adquisición de hábitos saludables.

Para obtener el “Índice de Masa Corporal”, fueron medidos y pesados todos los participantes del estudio ya que esta es una medida de asociación entre la masa y la talla del individuo. El IMC, se calcula según la fórmula matemática: $IMC = \text{Masa (Kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (Metros)}$.

Para analizar la “Percepción de la Imagen Corporal”, a cada participante se le facilitó una lámina con 8 modelos anatómicos según su sexo, mediante los modelos anatómicos para la percepción de la imagen corporal de Sorence y colaboradores (1983). Las siluetas reflejaban la figura del hombre y la mujer tipo y que equivalen a los valores estándar de IMC desde valores de bajo peso hasta la obesidad respectivamente (Ver figura 1).



FIGURA 1. DIBUJOS DE SILUETAS DE LAS QUE LOS PARTICIPANTES ELIGIERON LA QUE MEJOR LES REPRESENTA

Cada participante contestaría a las siguientes preguntas en relación a la percepción de su imagen corporal y las figuras que observaban.

- ¿Con cuál de estas imágenes te sientes más identificado en la actualidad?
- ¿Cuál sería la imagen ideal que te gustaría tener?
- Señala la imagen con la que crees que tus compañeros te ven

3. RESULTADOS

La muestra quedó conformada por 66 sujetos, de los cuales el 66,7 % eran mujeres frente al 33,3 % de hombres con una edad media de 24 años de edad.

En relación a los valores promedio del IMC de los estudiantes en función del sexo y teniendo en cuenta la clasificación actual de la OMS, podemos decir que los estudiantes de la Facultad de Enfermería de Melilla presentan un IMC enmarcado en el rango de normopeso (72,7 %). Es prácticamente inapreciable en el alumnado participante, la presencia de obesidad, tan solo se observa en un 3 % de la muestra total.

Al preguntar por cómo creían verse en relación a su peso, mencionar que el 54,5 % de varones manifestaban tener un peso normal, frente al 18,2 % que creían que su peso era menor y al 27,3 % que manifestaron creer que su peso estaba por encima de la normalidad. En cuanto a las mujeres, decir que el 68,2% creen tener un peso normal, el 4,5 % manifiestan tener un peso inferior, mientras que un 27,3 % de mujeres mencionan creer tener un peso por encima del normal.

A pesar de que los valores que manifiestan son los que hemos descrito con anterioridad, cuando se han de identificar en las distintas figuras de la tabla lo hacen con aquellas que corresponden a categorías de normopeso e inferiores.

Siendo la tendencia en el grupo de mujeres, el señalar figuras más extremas y pertenecientes a la categoría de bajo peso, que las señaladas por el grupo de los varones.

En cuanto a la percepción de cómo creen que les ven sus compañeros, la tendencia se vuelve a repetir.

En relación a la realización de dietas sin prescripción médica, mencionar que el 57 % manifiestan no haber hecho nunca una dieta, el 37 % haberla hecho alguna vez y un 12,1 % estar realizando dieta sin prescripción.

Hay que resaltar un alto porcentaje de participantes (21,9 %) que manifiestan haber realizado alguna vez conductas purgatorias con la finalidad de adelgazar.

El 77 % de participantes manifiestan realizar actividad física regularmente. Existe un 38 % que lo realizan con compañeros y amigos pertenecientes a clubs deportivos de la ciudad.

Respecto a la inquietud por adquirir conocimientos sobre alimentación saludable el 63,6 % manifiestan que sí les gustaría.

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente estudio, muestran que la mayoría de estudiantes participantes en el estudio se encuentran con un estado nutricional enmarcado en el rango de normopeso.

En relación con la percepción de la imagen corporal, cabe mencionar que nuestros resultados son coincidentes con estudios como los realizados por Montero, Morales y Azcona (2004), los cuales manifiestan que un elevado porcentaje de universitarios poseen una percepción errónea de su estado nutricional y por ende contrarios al estudio realizado por Priya, Prasanna, Sucharitha y Vaz (2010), que manifiesta una correcta percepción de la imagen corporal en un estudio de similares características al nuestro.

En este sentido y coincidiendo con nuestros resultados, en la literatura consultada, advertimos estudios como el de Álvarez, Franco, Vázquez, Escarria, Haro, y Mancilla (2003) y Hernández y Laviada (2005) en relación a que los estudiantes son propensos a realizar conductas poco saludables como son las dietas restrictivas, las cuales pueden llegar a producir trastornos alimenticios que repercuten negativamente en la salud de la persona.

Así pues, podemos mencionar que una de las variables más implicadas y relacionada con los trastornos alimentarios sería la percepción de la imagen

corporal. De igual forma los hábitos poco saludables en relación a la realización de actividad física podrían influir en el estado de salud.

Planteamos pues, la necesidad de realizar una investigación más profunda, con el propósito de conocer y relacionar los resultados de las distintas dimensiones que integran la percepción de la imagen corporal y el IMC de los estudiantes de Grado en Enfermería de Melilla.

5. CONCLUSIONES

- La mayoría de los participantes del estudio presentan un IMC aceptable enmarcado en el rango de normopeso.
- Aproximadamente un 60 % de los participantes perciben que su peso es normal.
- Cuando han de señalar la figura con la que se identifican en las tablas, ambos sexos perciben su imagen ideal y la imagen que creen que el resto de personas tienen sobre ellas en el rango de normopeso. Las mujeres señalan figuras más extremas enmarcadas en el rango de bajo peso respecto a las marcadas por los varones.
- Se concluye que hay estudiantes que realizan conductas poco saludables y peligrosas para la salud como la realización de dietas no prescritas y la del vomito para adelgazar.
- La mayoría de los participantes manifiestan inquietud por adquirir conocimientos acerca de la alimentación saludable.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, R. G., Franco, P. K., Vázquez, A. R., Escarria, A. R., Haro, H. M., y Mancilla, D. J. M. (2003). Trastorno alimentario: Comparación entre hombres y mujeres estudiantes. *Psicología y salud*, 13(2), 246-247.

2. Baile, J.I., Guillén, F., y Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal con adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire /BSQ): efecto del

anonimato, el sexo y la edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 439-450.

3. Castro, Y. R., Otero, M. C., Prieto, M. F., y Fernández, M. L. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 3(1), 23-33.

4. De Gracia, M., Marcó, M., y Trujano, P. (2007). Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes. *Psicothema*, 19(4), 646-653.

5. Dowson, J., y Hendersen, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape. Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102, 263-271.

6. Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., y Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. *Social Science and Medicine*, 60(6), 1165-1173.

7. González-Gross, M., Castillo, M. J., Moreno, L., Nova, E., González-Lamuño, D., Pérez-Llamas, F., y Marcos, A. (2003). Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA): Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. *Nutrición Hospitalaria*, 18(1), 15-28.

8. Hernández, E. V., y Laviada, M. H. (2005). Frecuencia de bulimia nerviosa y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de preparatorias públicas y privadas de Mérida, Yucatán. *Salud Pública y Nutrición*, 16.

9. McArthur, L., Holbert, D., y Peña, M. (2005). An exploration of the attitudinal and perceptual dimensions of body image among male and female adolescents from six latin american cities. *Adolescence*, 40(160), 801-817.

10. Montero, P., Morales, E. M., y Azcona, A. C. (2004). Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Rev. Antropología*, (8), 107-116.

11. Moreno-González, M. A., y Ortiz-Viveros, G. R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Rev. Terapia Psicológica*, 27(2), 181-190.

12. Priya, D., Prasanna, K.S., Sucharitha, S., y Vaz, N.C. (2010). Body image perception and attempts to change weight among female medical students at Mangalore. *Indian J Community Med* 35, 316-20.

13. Sánchez, V. A., Madrigal, H., Martínez, G. M. A., Kearney, J., Gibney, M. J., Irala, J. y Martínez, A. (2001). Perception of body image as indicator of weight status in the European Union. *Journal of Human Nutritional. Diet*, 14(2), 93-102.

14. Sorensen, T., Stunkard, A.J., Teasdale, T.W., y Higgins, M.W. (1983). The accuracy of report of weight: Children recall of their parent's weight 15 years earlier. *Int J Obes* 1983. 7(1), 15-122

15. Taylor, S. E. (2007). Conductas que mejoran la salud. En: Taylor, S. E (Ed). *Psicología de la Salud*. Traducción: Hano, R. M. C. y Sánchez, P. G. pp 16-39. Sexta edición. McGraw-Hill, México.

16. Valverde, P. R., De Los Santos, F. R., y Rodríguez, C. M. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77-83.

