

Percepción y satisfacción de la imagen corporal en una comunidad universitaria.

BERENICE GARCÍA GÓMEZ, MARIANA ORTIZ GARCÍA, GERMÁN SALAZAR ACEVES,
LAURA MARTINO ROARO, ARELY VERGARA CASTAÑEDA

Resumen– Introducción: Uno de los mayores riesgos asociados con trastornos de alimentación y enfermedades cardiovasculares es la satisfacción de la imagen corporal, dado que la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, por tal motivo son claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace sobre su propio cuerpo.

Objetivo: Evaluar la precisión de la percepción de la imagen y satisfacción corporal de una población universitaria de la Ciudad de México.

Metodología: Se realizaron cuestionarios basados en preguntas sobre satisfacción y percepción de la imagen corporal de Stunkard a una población de 211 personas. Además, se aplicó un cuestionario de percepción de la imagen que constaba de 10 preguntas.

Resultados: De la población evaluada, la mayor parte fueron mujeres, teniendo un 20% por encima de los hombres (60%). Se encontró que de la población en general, el mayor porcentaje lo ocupan las personas que tienen un peso adecuado con el 57%, mientras que las personas que sufren de sobrepeso y obesidad tienen un 29% y 5%, respectivamente.

Al analizar los datos correspondientes a satisfacción de la imagen corporal se encontró que el 71% de la población no está satisfecha pero basándose en el hecho de que les gustaría perderlo, es decir, creen que tienen un peso mayor al que realmente deberían tener. Las causas de insatisfacción fueron analizadas también con respecto a las partes del cuerpo con las que estaban inconformes, resultando así que el 43% está en desacuerdo con el tamaño de su estómago y por ende de su figura, siendo estos parámetros los que más tuvieron relevancia para este apartado. Para evaluar la satisfacción con su imagen corporal, el parámetro que tuvo un porcentaje mayor fue que la conformidad con el tamaño de su trasero, contando con un 88% de la población total satisfecha.

Conclusión: Se evaluó la precisión de la percepción en una población mixta y se observó que para ambos géneros, existe una distorsión de la imagen corporal y de la percepción en sí mismos.

I. INTRODUCCIÓN

La satisfacción-insatisfacción de la imagen corporal es uno de los factores más poderosos que predicen los factores de riesgo asociados con trastornos de la alimentación. Un cuerpo que es percibido negativamente, así como la insatisfacción corporal, se relaciona con factores que conllevan a trastornos alimentarios [1].

BERENICE GARCÍA GÓMEZ y MARIANA ORTIZ GARCÍA, pertenecen a la carrera de QUÍMICO FARMACÉUTICO BIÓLOGO y GERMÁN SALAZAR ACEVES pertenece a la carrera de QUÍMICA EN ALIMENTOS de la Facultad de Ciencias Químicas y realizaron el proyecto dentro de las actividades de investigación del GIDi de Alimentos y Salud (Email: laura.martino@ulsa.mx). El proyecto fue asesorado por LAURA MARTINO ROARO y ARELY VERGARA CASTAÑEDA, Investigadoras de la FCQ.

La imagen corporal es la “imagen que forma la mente de nuestro cuerpo, es decir, por el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” [2]. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Aquellos sujetos que, al evaluar sus dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal [3].

La percepción y la sensación son conceptos distintos, cuyas principales diferencias se recogen a continuación:

- Una sensación no implica necesariamente que la persona se de cuenta de el origen de lo que estimula sensorialmente.
- Una sensación se transforma en percepción cuando tiene algún significado para el individuo. Por eso es importante analizar cuál es la experiencia de las personas con esas sensaciones, ya que la percepción aumenta o se fortalece conforme se enriquece la experiencia y la cultura del sujeto.

La percepción es la interpretación de las diferentes sensaciones que los objetos o imágenes crean en nuestra mente para llegar a la conclusión de que un objeto es lo que es y no algo diferente. La percepción se relaciona con la estimulación que los objetos crean y que alcanza a los sentidos, mediante los cuales se obtiene información y se desarrolla un proceso de aprendizaje [4].

La sensación es el proceso mediante el cual los órganos de los sentidos responden ante estímulos del medio ambiente, esta sensación refiere al primer contacto entre el organismo y los estímulos [5].

La satisfacción corporal es la representación mental de la conciencia corporal, como te ves y como te percibes.

El objetivo de este trabajo es evaluar la percepción y satisfacción corporal en una comunidad universitaria.

II. METODOLOGÍA

Se realizó una evaluación antropométrica básica que incluía la determinación de peso, estatura, índice de masa corporal, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura y presión arterial. Además se aplicó un cuestionario a una población de ambos sexos de la Universidad la Salle. Dicho cuestionario incluía una detallada estimación de la imagen corporal mediante la selección de la silueta que mejor representaba la imagen del participante, Escala de Stunkard, (Imagen 1) que consta de 9 figuras de silueta que aumentan gradualmente de tamaño de muy fino (un valor de 1) a personas muy obesas (un valor de 9) [6]. Las figuras 1 y 2 corresponden a personas

con bajo peso, peso normal las figuras 3 y 4, sobrepeso figuras 5 a 7 y personas obesas figuras 8 y 9.

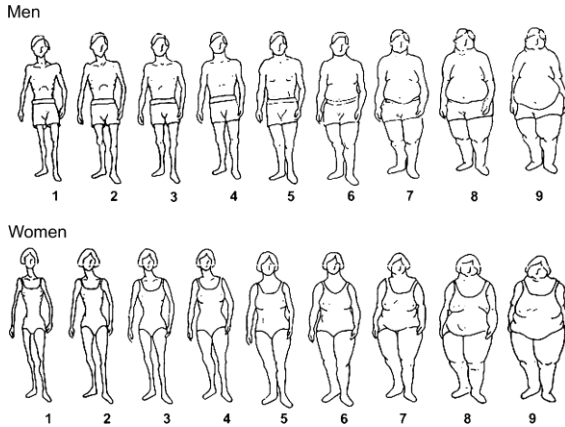


Figura 1. Imagen recuperada de: *The relation between body size perception and change in body mass index over 13 years* [7]

Cada participante colocó una letra (A) para indicar la figura que correspondería a su peso actual y una (D) para relacionar la figura que le gustaría tener. Este tipo de imagen se evaluó tomando en cuenta la diferencia entre las figuras, resultando así, un valor positivo para identificar a las personas que quieren perder peso; un valor negativo para las personas que lo quieren ganar y un resultado equivalente para las personas que están de acuerdo con su peso actual.

Posteriormente se contestaron con cierto y falso, ocho preguntas que evaluaron la satisfacción de su imagen corporal, dentro de este rango, cinco de las preguntas eran positivas, es decir, la pregunta iba enfocada a algo que le gustara de su cuerpo; la gente que contestara cierto a este tipo de preguntas, se tomaría como satisfecha con su imagen corporal, mientras que las personas que contestaran cierto en las tres preguntas restantes (negativas) indicarían una insatisfacción con su imagen corporal. Las preguntas incluían frases como “Me siento satisfecho con mi figura” Pienso que mi “estómago” es demasiado grande”.

Para el análisis estadístico se realizaron pruebas t-student y X² (Chi Cuadrada). Con los cuales se pudo comprobar que los valores obtenidos eran diferentes entre sí desde el punto de vista estadístico considerando una probabilidad de 95%. Los datos se presentan como porcentajes y frecuencias en el caso de las variables cualitativas y como medias ± desviación estándar en el caso de las cuantitativas, previa comprobación de la distribución normal con una prueba de Kolmogorov-Smirnov.

III. RESULTADOS

Se analizaron los datos de 211 personas de una universidad de la Ciudad de México, de los cuales, el 40% fue conformado por hombres con edades de 16 a 64 años y el 60% restante corresponde a mujeres de 15 a 64 años. Al tratarse de una universidad, las medidas se realizaron a distintos grupos característicos de esta, siendo los estudiantes los que conformaron el mayor porcentaje (58%) de la población, mientras que el porcentaje de docentes fue

de 5%; la facultad que contó con el mayor número de alumnos que participaron en dicho procedimiento fue la de Ciencias Químicas (63%), mientras que otras facultades como la de Negocios, así como el nivel medio superior contaron con un número mínimo de estudiantes (10% para la facultad de negocios y 8% para preparatoria).

Se encontraron diferencias antropométricas al estratificar por sexo, en todas las variables. Los datos se muestran en la Tabla 1.

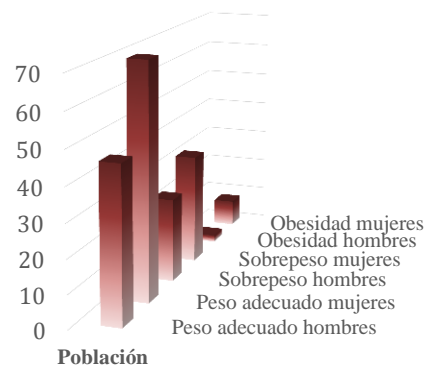
TABLA 1
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA EVALUADA

	Total	Hombres	Mujeres	P
Peso, kg	64.05 ± 13	72.5 ± 13	57.97 ± 8	<0.001
Estatura, cm	1.64 ± 0.08	1.69 ± 0.06	1.59 ± 0.05	<0.001
Porcentaje grasa, %	24.1 ± 8	18.8 ± 8	26.09 ± 8	<0.001
Cintura, cm	83.59 ± 10	86.4 ± 11	80.4 ± 9	<0.001
Cadera, cm	106.5 ± 89	109.2 ± 101	103 ± 81	<0.001
Presión sistólica, mmHg	106.12 ± 12	103.4 ± 11	103.71 ± 11	<0.001
Presión diastólica, mmHg	73.2 ± 13	71.6 ± 17	71.42 ± 11	<0.001
MLG, %	54.27 ± 6	38 ± 7	52.33 ± 5	<0.001
IMC, kg/m ²	23.69 ± 4	24.6 ± 4	22.85 ± 2	<0.001
ICC	0.87 ± 0.51	0.8 ± 0.1	0.88 ± 0.65	<0.001
ICA	0.50 ± 0.06	0.5 ± 0.06	0.5 ± 0.05	NS

MLG: masa libre de grasa; IMC: índice de masa corporal; ICC: índice cintura cadera; ICA: índice cintura altura; NS: No significativo. Los datos se muestran como promedio ± desviación estándar. Prueba t-student para la comparación de variables continuas y chi cuadrada en el caso de las cualitativas.

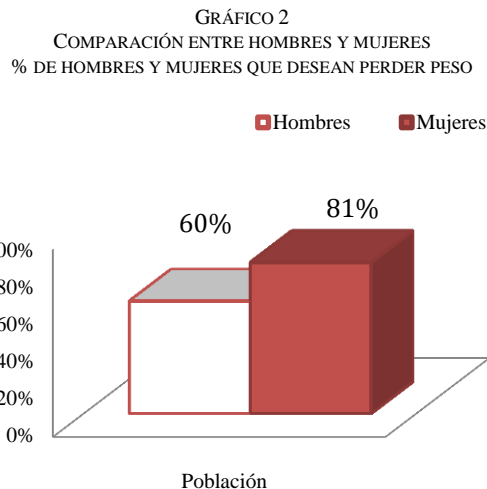
Analizando los datos se encontró que el 5% de la población total presenta obesidad, el 29% sobrepeso y el 57% cuenta con un peso adecuado, lo que reduce las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares. Particularmente, las mujeres evaluadas presentaron un mayor porcentaje de sobrepeso a comparación de los hombres (Gráfico 1).

GRÁFICO 1
PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD ESTRATIFICADA POR GÉNERO



Por otro lado la población fue dividida en tres grupos; las personas que están satisfechas con su peso, las que buscan ganar y las que pretenden perder. Analizando los datos se

observó que, en general, la causa de la insatisfacción de las personas es contar con un peso mayor al que tienen realmente, por lo tanto, lo que generalmente se busca es perder peso; la población total, cuenta con un 14% de personas satisfechas con su peso y 15% de personas que quieren ganarlo. Como se mencionó anteriormente, el parámetro más representativo en la población en general pero también para hombres y mujeres fue la pérdida de peso. (Gráfico 2)



La percepción se evaluó bajo dos criterios; el primero, tomando en cuenta la pregunta correspondiente a cómo consideraban su peso vs la escala de Stunkard, y el segundo, tomando como base la escala y el IMC calculado.

Para el primer criterio se observó que el 73% de las personas muestran una congruencia con su respuesta y la elección de la figura correspondiente a cómo se veían en ese momento. La gente insatisfecha se dividió en dos grupos; resultando así el 13% de la gente que se aumentaba el peso al momento de elegir la figura y el 14% de quienes se lo disminuían.

En el segundo criterio se observó que el 69% de la población se ve como realmente está, es decir, en estas personas el IMC calculado corresponde a la figura que ellos mismos eligieron, lo cual quiere decir que su estado de percepción es bueno. Contrario a esto, el 17% eligió una figura que corresponde a un peso menor del que realmente tiene, mientras que el 14% eligió una figura que corresponde a un peso mayor del reportado en el IMC.

Para la sección de preguntas sobre satisfacción de la imagen corporal, los resultados fueron diversos. Respecto a la población en general, el 88% de las personas están de acuerdo con el tamaño de su trasero, mientras que el 68% está conforme con el tamaño de sus caderas, contrario a esto, el 43% de la población piensa que su estómago es demasiado grande y por ende, un porcentaje mayor de la población no está satisfecha con su figura.

Con los resultados obtenidos para el grupo de los hombres, se puede observar que la mayoría de estos (88%), como en la población en general, están satisfechos con el tamaño de su trasero y en un porcentaje un poco menor (74%) se encuentran conformes con el tamaño de sus muslos; la inconformidad con su imagen corporal tiene que ver con el tamaño de su estómago, ya que el 48% de estos, piensa que es muy grande.

Para el caso de las mujeres, la parte de su cuerpo con la que están más conformes es el trasero, ya que el 88% de estas, muestran satisfacción por esta variable. La insatisfacción viene del tamaño de su estómago y muslos, ya que con base a su manera de contestar, se demuestra que piensan que ambas partes del cuerpo tienen un tamaño mayor al que ellas esperarían, por lo tanto, la mayoría de las mujeres (55%) están insatisfechas con su figura.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos demuestran que el IMC tiene relación con el grado de satisfacción corporal, nuestros resultados son similares a los de otros autores [8], ya que el 73% de las personas presentaban congruencia al considerar su peso vs la escala de Stunkard, y 69% tomando como base la escala y el IMC calculado, con lo cual se asume que están satisfechos con su imagen corporal y poseen una precisión en su percepción.

Así mismo se observó que hay un mayor porcentaje de personas que desean perder peso y por lo mismo se perciben a sí mismos más delgados de lo que en realidad son (14 y 17%). Los medios de comunicación establecen un estándar estético al cual muchas personas aspiran. Este deseo de acercarse a la delgadez conlleva una distorsión de la imagen corporal [9].

La insatisfacción de la figura se debe mayormente al tamaño de los muslos y del estómago, ya que del total de la población 43% no está conforme con el tamaño de su estómago así como 48% de los hombres tampoco lo están. 55% de las mujeres no están satisfechas tanto en el tamaño de su estómago como en el de sus muslos. Esta insatisfacción en ciertas áreas del cuerpo puede deberse al modelo estético impuesto de extrema delgadez para mujeres y de alta definición muscular para hombres [9], [10].

La mayor insatisfacción corporal viene de parte de las mujeres ya que el 55% no está de acuerdo con su figura y dicha insatisfacción decrece con la edad. Esto concuerda con los resultados obtenidos por otros autores [10].

El grado de sobrepeso y obesidad también influye en la percepción de la imagen corporal. Las personas se auto-perciben de forma más correcta cuando se encuentran en valores de peso normal y sobrepeso [9]. El 81% de las mujeres y el 60% de los hombres quieren perder peso por lo cual la principal causa de la insatisfacción de las personas es contar con un peso mayor al que tienen realmente.

V. CONCLUSIONES

Se evaluó la precisión de la percepción en una población mixta y se observó que para ambos géneros, existe una distorsión de la imagen corporal, ya que hay gente que se ve a sí mismas más delgadas de lo que realmente son y otras que, por lo contrario, se perciben con un peso mayor o mayor masa corporal de la que realmente tienen.

Gracias a que los resultados se estratificaron por género, se puede concluir que en este estudio hay mayor porcentaje de mujeres que tienen una distorsión de la imagen y en particular, se visualizan con un peso mayor al que tienen.

En satisfacción corporal, las partes del cuerpo jugaron un papel importante, ya que, de acuerdo a los resultados, las

personas están inconformes con el tamaño de su estómago pero se encuentran conformes con el tamaño de su trasero y muslos.

Para el parámetro medido con base a la escala de Stunkard y el IMC calculado se puede concluir que la población evaluada tiene una sobreestimación de la percepción de sí mismos, ya que se observó un mayor índice de satisfacción al usar el primer parámetro mencionado.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la participación de todas las personas que acudieron al stand de la Facultad de Ciencias Químicas de la Semana de la Salud de la Universidad La Salle y a las investigadoras que fueron asesoras de este proyecto.

REFERENCIAS

- [1] M. V. Acosta, "Factores de riesgo asociados a la alimentación". *Universidad de Almería.*, 2000.
- [2] P. S., "Image and appearance of the human body" *Trench Trubner and Co.*, 1935.
- [3] I. De la Serna, "Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en la población universitaria. 5º Congreso Virtual de Psiquiatría , 2004.
- [4] J. M. Velázquez, "Percepción". En J. M. Velázquez, Curso elemental de psicología. *New York: Selector*.p 134, 2001.
- [5] G. T. Peña, "Sensación y percepción". En G. T. Peña, "Introducción a la Psicología" p.91, 2006.
- [6] A. J. Stunkard, T. Sorensen, F. Schulsinger, "Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness". In: S. Kety, L. Rowland, R. Sidman et al, eds. "The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders". New York, NY: *Raven Press* pp 115–120, 1983.
- [7] E. Lynch *et al.*, "The Relation Between Body Size Perception and Change in Body Mass Index Over 13 Years". *American Journal of Epidemiology*. vol. 169 no.7 pp 857-866, 2008.
- [8] S. J. Paxton, "Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys". *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 20, pp. 361-379, 1991.
- [9] P. Montero, "Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos". *Antropo*, vol. 8, pp. 107-116, 2004.
- [10] I. Esnaola, "Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures" *Salud mental*, vol. 33, pp. 21-29, 2010.