

Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima

Self-perception of the body image and eating habits in adolescents of the Ventura Ccalamaqui educational institution – Lima

Ana Chinchay C¹  y Silvia Reyes N² *

RESUMEN

Estudio realizado en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui-Barranca de la Región Lima Provincias con el objetivo de establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios de las estudiantes del quinto año de secundaria. Estudio descriptivo correlacional de corte transversal, realizado en adolescentes del sexo femenino entre los 6 y 18 años. La muestra fue de 67 adolescentes seleccionadas a través del muestreo aleatorio probabilístico con un 95% de confiabilidad y los datos fueron recolectados mediante cuestionarios para las variables autopercepción y hábitos alimenticios. Los datos fueron procesados en el programa SPSS 22 y el análisis bivariado se realizó con la prueba de Chi Cuadrado. En los resultados se observa que no existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios ($p_{\text{valor}}=0.077$). Asimismo, se aprecia que la dimensión cognitiva-afectiva es la que predomina como componente de la autopercepción de la imagen corporal favorable en un 67% y los determinantes de tipo social son los que predominan en los hábitos alimenticios en un 91%. Se concluye que no existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios.

Palabras clave: Imagen corporal, conducta alimentaria, adolescente.

ABSTRACT

Study carried out at the Ventura Ccalamaqui-Barranca Educational Institution in the Lima Provinces Region with the objective of establishing the relationship between self-perception of body image and eating habits of fifth year high school students. This descriptive correlational cross-sectional study was carried out in female adolescents between 6 and 18 years of age. The sample consisted of 67 adolescents selected through probabilistic random sampling with 95% reliability and the data were collected by means of questionnaires for the variables self-perception and eating habits. The data were processed in the SPSS 22 program and the bivariate analysis was performed with the Chi-square test. The results show that there is no significant relationship between self-perception of body image and eating habits ($p_{\text{value}}=0.077$). Likewise, it can be seen that the cognitive-affective dimension is the one that predominates as a component of the self-perception of favorable body image in 67% and the social determinants are the ones that predominate in eating habits in 91%. It is concluded that there is no significant relationship between self-perception of body image and eating habits.

Keywords: Body image, feeding behavior, adolescent.

DOI: <https://doi.org/10.37787/pakamuros-unj.v9i4.242>

Recibido: 24/06/2021. Aceptado: 28/10/2021

* Autor para correspondencia

1. Universidad Nacional de Barranca, Perú. Email: ana_chinchay@hotmail.com

2. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Perú. Email: sreyesn@unasam.edu.pe

INTRODUCCIÓN

La salud integral del adolescente debe ser entendida desde el punto de vista de su trascendencia como un elemento clave para el desarrollo del país y del mundo. En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019), existe más de 3 millones de adolescentes, (33.7% de la población), de allí que su salud es muy importante, pues en esta etapa de creación de la autoimagen y fijación de la identidad se prestan mucha atención al aspecto físico, preocupándose por su desarrollo corporal y peso idóneo.

Para Gaete (2017), la adolescencia es una etapa que se vive con intensidad, la persona experimenta cambios de tipo biológico, psicológico y social. Los problemas de salud mental y hábitos alimentarios aparecen en esta etapa, además está expuesto a múltiples riesgos en el cual el entorno social es determinante. Al 2016, más de 1.1 millones de adolescentes perdieron la vida y las causas principales están relacionadas con los hábitos alimenticios como la obesidad y malnutrición (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018). En la Red de Salud Barranca, el 8.4% de atenciones fue de la etapa vida adolescente, y entre las causas de morbilidad se registraron la obesidad y los trastornos emocionales cuya tendencia va en aumento (POI, 2018).

La percepción corporal es la descripción que la persona tiene sobre su cuerpo, así también como la percepción de otras personas (Díaz et al., 2019). Thompson citado por (Raich, 2001) refiere que la imagen corporal, la forma como te ves e imaginas, es un constructo multidimensional conformado por componentes perceptuales, afectivos-cognitivos y conductual. Para Vaquero et al. (2013), la imagen corporal tiene tres componentes que se interrelacionan entre sí: el perceptual es como se percibe la forma y tamaño del cuerpo, el afectivo-cognitivo es el pensamiento o creencia con respecto al peso y tamaño del cuerpo, un resultado negativo puede casuar vergüenza y rechazo y el conductual es el comportamiento o las acciones derivadas de la percepción y sentimientos hacia el cuerpo. La imagen corporal es de preocupación y vital interés en la adolescencia, está determinada además de la edad y género por los cánones de belleza en la sociedad actual (Duno y Acosta, 2019).

El grupo poblacional más vulnerable de padecer alteraciones de la percepción corporal son los adolescentes por los cambios propios de su edad, por factores familiares, sociales y socioeconómicos que lo predisponen a desarrollar trastornos psicológicos y de la conducta alimentaria (Duno y Acosta, 2019). La conducta alimentaria determinada por los hábitos alimentarios, se refiere a la selección y consumo de los alimentos en la dieta diaria, la misma que puede estar influenciada por los determinantes sociales, biológicos y psicológicos (Díaz et al., 2019).

Los expertos sostienen que tener una infancia saludable previene trastornos alimentarios y problemas de conducta posterior (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Se observa que las adolescentes dan prioridad a su aspecto físico más que al nutricional, pues la gran mayoría de ellas obvian el desayuno y almuerzo, y si lo consumen optan por un alimento que no contienen los nutrientes necesarios para su crecimiento. Este ritmo alimentario lo hacen con la intención de mantener una silueta adecuada, y así ser aceptadas por sus pares y la sociedad (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2015).

El trastorno de la imagen corporal es un problema muy común que puede provocar cambios en la autoestima, estado nutricional y autoconcepto de las adolescentes (Manrique et al., 2018). El deseo de tener una buena imagen corporal puede ser una motivación para que ellas mejoren sus hábitos alimenticios optando por una alimentación saludable, aunque no siempre es positivo si no tienen la orientación adecuada (Ajete y Martínez, 2018). La información sobre aceptación del cuerpo e imagen corporal es vital en la educación primaria, de hecho, en etapa escolar se inician los problemas psíquicos relacionados al cuerpo.

Lemia et al. (2016), investigaron la imagen corporal y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes del sexo femenino en Kuwait, observando que las adolescentes con obesidad son las que están más disconformes con su imagen corporal, seguidas por las de sobrepeso. En Brasil las mujeres sufren de insatisfacción corporal, pues a pesar del empoderamiento social, aun no se han empoderado de su propio cuerpo (Lidianny M, Freitas, 2020). Sin embargo, existen muchas mujeres satisfechas con su propio cuerpo, en efecto, no tienen vergüenza de tener sobrepeso u obesidad para participar activamente de la vida social (Manrique et al., 2018).

Por lo expuesto, el estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios de las estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui-Barranca.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio descriptivo-correlacional de corte transversal realizado en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui - Provincia de Barranca de la Región Lima Provincias durante el año 2019. La muestra estuvo conformada por 67 adolescentes mujeres del quinto año de educación secundaria, seleccionadas a través del muestreo probabilístico con 95% de confiabilidad ($\alpha < 0,05$) y cuyas edades oscilaban entre 16 y 18 años.

La autopercepción de la imagen corporal fue evaluada por un cuestionario elaborado acorde a las tres dimensiones (perceptual, cognitivo-afectivo y conductual). El instrumento consto de 30 preguntas con sus respectivas alternativas: De acuerdo (valor 2 puntos), medianamente de acuerdo (valor 1 punto) y en desacuerdo (valor 0 puntos). El puntaje total fue de 60, categorizando según intervalos de igual amplitud en autopercepción favorable (31 a 60 puntos) y autopercepción desfavorable (0 a 30 puntos).

Igualmente, para evaluar los hábitos alimenticios se aplicó un cuestionario con preguntas estructuradas de acuerdo a los determinantes (biológicos, sociales y psicológicos). Este instrumento tuvo 30 preguntas con tres alternativas: Nunca (0 puntos), algunas veces (1 punto) y siempre (2 puntos). El puntaje acumulado fue de 60, y según intervalos de igual amplitud se clasificó en Hábito saludable (31 a 60 puntos) y Hábito no saludable (0 a 30 puntos).

La aplicación de los instrumentos se realizó previa validación de contenido a través del juicio de expertos y la confiabilidad mediante la prueba estadística alfa de Cronbach obteniendo un valor de $\alpha=.882$ para la variable autopercepción de la imagen corporal y $\alpha=.83$ para la variable hábitos alimentarios. Recolectado los datos se procesó la información en el programa estadístico SPSS 22 y el análisis bivariado se realizó con la prueba de Chi Cuadrado que evalúa la asociación entre las dos variables.

Se precisa que a todos los participantes se les informó el propósito del estudio, luego se hizo entrega del consentimiento informado para la firma y autorización de participación. La investigación no representó ningún riesgo para las estudiantes, se garantizó la confidencialidad y derechos de los menores; además, se tuvo la aprobación del Comité de Ética de la institución.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que 64% de las adolescentes presentan una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio saludable, siendo el porcentaje de mayor notoriedad. Al aplicar la prueba de chi-cuadrado se obtiene como resultado que no existe una relación significativa ($p_valor = 0.077$) entre ambas variables.

Tabla 1. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes

Autopercepción de la imagen corporal	Hábitos alimenticios				Total	
	No Saludable		Saludable		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Desfavorable	3	4.5%	20	30%	23	34%
Favorable	1	1.5%	43	64%	44	66%
Total	4	6%	63	94%	67	100%

En la Tabla 2 se aprecia que la dimensión cognitiva-afectiva fue la que predomina como componente de la autopercepción de la imagen corporal favorable en un 67%.

Tabla 2. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes según dimensiones

Autopercepción de la imagen corporal	Dimensiones					
	Perceptual		Cognitiva - Afectiva		Conductual	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Desfavorable	25	37	22	33	31	46
Favorable	42	63	45	67	36	54
Total	67	100	67	100	67	100

La Tabla 3, es el resultado de los determinantes biológicos, sociales y psicológicos en los hábitos alimenticios, observando que predominan los de tipo social con 91% seguido de los determinantes psicológicos con 84%.

Tabla 3. Hábitos alimenticios de las adolescentes según determinantes

Hábitos alimenticios	Determinantes Biológicos		Determinantes Sociales		Determinantes Psicológicos	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
No Saludable	28	42	6	9	11	16
Saludable	39	58	61	91	56	84
Total	67	100	67	100	67	100

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio muestran que no existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios. Asimismo, se aprecia que el componente cognitivo-afectivo es el que predomina para la autopercepción de la imagen corporal favorable en las adolescentes y que los hábitos alimenticios están influenciados en su conjunto por los determinantes sociales. La insatisfacción corporal ocurre cuando la imagen del cuerpo difiere al cuerpo ideal que la sociedad impone, y es en la adolescencia donde se hace más notable esta insatisfacción siendo un riesgo para alteraciones de la conducta alimentaria (Hernández et al., 2020). El consumo de una alimentación saludable es poco frecuente debido a la falta de conocimientos y preferencias a determinados alimentos, sin embargo, en la actualidad las adolescentes han empezado a mostrar interés por temas relacionados con la alimentación y la salud (Reyes y Oyola, 2020). Los estándares de belleza son interiorizados por las adolescentes y la constante inquietud por su imagen deriva en acciones de valoración, percepción y sentimientos hacia su propio cuerpo (Vaquero et al., 2013).

La adolescencia es la etapa donde aumentan las necesidades nutricionales y se adquieren nuevos hábitos de alimentación, no obstante, distintos factores sociales como la presión social, la independencia, la disponibilidad de dinero y la oferta de comidas rápidas contribuye en la decisión de los estudiantes sobre el tipo de alimentos que debe consumir. Según Mallqui, León y Reyes (2020), si los estudiantes persisten con inadecuados hábitos alimentarios, a futuro pueden presentar enfermedades no transmisibles (ENT) ocasionando un gasto económico individual, familiar y al estado.

Los hallazgos son similares a los de Baptista (2020), quien evidenció que no existe relación entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa en Quito Ecuador, pues el 83.2% estuvieron satisfechas a pesar de no tener un índice de masa corporal adecuado. Estos resultados pueden estar justificados por las características fisiológicas de los adolescentes y depende de los mecanismos de adaptación, el patrón cultural y el entorno familiar para que estos cambios no sea un factor de riesgo para su salud (Gaete, 2017). Pero difieren con los reportes obtenidos por Elipe et al. (2020), donde la imagen corporal está muy relacionada con los hábitos alimentarios cuyos resultados muestran que los estudiantes que cuidan demasiado su alimentación están satisfechos con su cuerpo, mientras que el 50% que no cuidan su alimentación no están satisfechas con su cuerpo. Queda demostrado que una inadecuada alimentación afecta directamente la percepción corporal y rechazo al sobrepeso, de allí que el grupo de amigos y la sociedad contribuyen a seguir dietas rigurosas para que las adolescentes mantengan un cuerpo delgado.

Duno y Acosta (2019), reportaron insatisfacción corporal en el 80.4% de adolescentes del sexo femenino, la misma que estuvo relacionada con el estado nutricional. Del mismo modo Ajete y Martínez (2018), encontraron que 81.77% de las adolescentes cubanas se percibían con exceso de peso y el 72.8% deseaban tener un cuerpo delgado. Estos resultados difieren a los del presente estudio donde la mayoría de adolescentes tiene una percepción favorable sobre su propio cuerpo al considerar que tienen una contextura delgada, les gusta cuando se ven al espejo, sus medidas son adecuadas, no le interesan los comentarios negativos sobre su cuerpo y no le preocupan si aumentan de peso entre otros aspectos relacionados a las dimensiones cognitiva, afectiva, conductual y perceptual. De la misma forma, en el estudio sobre satisfacción corporal en adolescentes españolas se evidenció en el aspecto afectivo cognitivo que 59.8% de las adolescentes estaban insatisfechas con su imagen corporal, 42.7% deseaba estar más delgada y 17.1% más voluminosa. Las adolescentes con insatisfacción corporal referían que no se sienten bien con su cuerpo a pesar de tener una dieta mediterránea y cuidado con su salud física y psicológica (Jiménez et al., 2021).

También, en un estudio sobre factores asociados que distorsionan la imagen corporal de las adolescentes en una escuela de México, se observó 63.2% de estudiantes con distorsión de imagen corporal, 50.6% con sobrepeso y 43.7% con obesidad. Además, que las estudiantes con sobrepeso y obesidad tienen 20.4 veces más riesgo de presentar distorsión de la imagen corporal. Con respecto a los hábitos alimenticios, 4 de 10 estudiantes no desayunaban, consumían 1 comida al día y bebían poca agua, todo ello influenciado por el entorno social (García et al., 2021).

Con respecto a los hábitos alimenticios, son comportamientos que realiza la persona en la elección e ingesta de alimentos (Díaz et al., 2019). De los resultados obtenidos de las estudiantes de la I. E. Ventura Ccalamaqui se deduce que tienen buenos hábitos alimentarios, que consumen alimentos nutritivos y en los horarios adecuados, además reciben orientación sobre alimentación saludable en los talleres educativos de la Estrategia Sanitaria Nacional Escuelas Saludables. Los resultados se asemejan con los encontrados por Quispe (2015), donde el 55.6% presentan hábitos alimentarios saludables y 44.4% presentan hábitos alimenticios no saludables, siendo los determinantes sociales los de mayor influencia en la toma de decisiones respecto a la alimentación.

Es importante mencionar que los resultados obtenidos permitieron establecer la relación de la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimenticios, que la forma como se valora y siente su cuerpo ayuda la autopercepción de la imagen corporal favorable y que los determinantes sociales son los que condicionan a tener hábitos alimenticios saludables; por lo que se hace necesario establecer estrategias

preventivas promocionales para fortalecer la valoración positiva y aceptación corporal, de esta manera contribuir al bienestar físico y psicológico de las adolescentes.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio indican que no existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en las adolescentes del quinto año de educación secundaria. Se resalta que la autopercepción de la imagen corporal favorable está determinada principalmente por la dimensión cognitiva-afectiva. De igual modo entre el listado de determinantes, los sociales son los que predominan en los hábitos alimenticios seguidos de los psicológicos y en menor porcentaje los biológicos. Estos hallazgos permiten que se realice un trabajo en equipo multidisciplinario de salud para el fomento de los estilos de vida saludable, con énfasis en los hábitos alimentarios. Sería importante que las adolescentes reciban una formación integral en las instituciones educativas, una adecuada educación en salud contribuye a la buena salud y previene enfermedades a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajete, S., Martínez de Armas, L. (2019). Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.37784>
- Baptista, K. (2020). Estado nutricional en relación con autopercepción de imagen corporal y autoestima en adolescentes de 11 a 15 años, Unidad Educativa San Rafael, año lectivo 2018-2019. [Tesis de postgrado, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20872/1/T-UCE-0006-CME-159-P.pdf>
- Díaz, F. y et al. (2019). Comparación de mujeres jóvenes con obesidad y normopeso: vivencia corporal, hábitos saludables y regulación emocional *Rev. chil. Nutr.* 46(3), 308-318. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-751820190003003082>
- Duno, M., Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 46(4), 545-553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V., Bisquert, M. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. *Revista de Psicología*, 1(1), 361-370. Disponible en: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1793/1585>

- Gaete, V. (2017). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Chil Pediatr*, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, E., Juárez, L., Sámano, R., Márquez, H., Martínez, D., Lamar, V., Merino, B. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(1), 12-19. <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>
- Hernández, V., Gallegos, K., Solís, M., Cruz, S., Olvera, V. (2020). Evaluación de la percepción y la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes. evidencias multidisciplinares en salud. 1ra ed. México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Disponible en: <http://148.236.18.55/bitstream/20.500.12107/3279/3/LIBRO%202019%20SEMANA%20DIFUSION%20Y%20DIVULGACION%20CIENTIFICA%20MODIFIC>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI, (2019). Lima Perú. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/peru-tiene-una-poblacion-de-9-millones-652-mil-ninas-ninos-y-adolescentes-al-primer-semester-del-presente-ano-11909/>
- Jiménez, R., Arriscado, D., Dalmau, J., Gargallo, E. (2021). Determinantes de la satisfacción corporal en adolescentes de La Rioja. *Rev Esp Salud Pública*, 95(1), 1-12. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/OBREVES/RS95C_202106077.pdf
- Lemia, S., Joan V, Shiryn S, Fatma H. (2016). Imagen corporal percibida, comportamiento alimenticio y actividades sedentarias y categorías de índice de masa corporal en mujeres adolescentes kuwaitíes. *Int J Pediatr*, 1(1), 1-7.
- Lidianny, M., Freitas, M. (2020). No tan desvergonzadas El empoderamiento de las mujeres gordas y sus cuerpos en los destinos de sol y playa. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 29, 472 – 500. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7316511>
- Mallqui, J., León, L., Reyes, S. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(4), 10-15. <https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>
- Manrique, R., Manrique, R., Vallejo, K., Manrique, C., Santamaría, A., Pincay, A. (2018). Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 37(4), 1-11. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n4/ibi13418.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Ginebra. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). Consumo de comida chatarra creció en Perú en 260% en últimos diez años. Perú. Disponible en: <https://rpp.pe/lima/actualidad/oms-consumo-de-comida-chatarra-crecio-en-peru-en-260-en-ultimos-diez-anos-noticia-908754>
- Plan Operativo Institucional (POI). Hospital Barranca Cajatambo. (2018). Disponible en: <http://www.hospitalbarranca.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/POI-2018.pdf>
- Quispe, A. (2015). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la institución educativa Jorge Chávez. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio digital. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2179>
- Raich, R. (2001). Imagen corporal. 1ra ed. Madrid: Pirámide.
- Reyes, S., Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. 2020; 47(1): 67-72. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J., López, P. (2013). Imagen corporal, revisión bibliográfica. Nutr Hosp, 28(1). 27-35. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>



Copyright© de los autores. Titular de la licencia: Revista Pakamuros. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons (CC BY-NC) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).