

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: INFLUENCIA DEL SEXO, IMC, INFLUENCIAS SOCIOCULTURALES SOBRE LA APARIENCIA, BURLAS, DIETAS Y SATISFACCIÓN CORPORAL

LUISA ANGELUCCI

Centro de Investigación y Evaluación Institucional, Universidad Católica Andrés Bello (Caracas); Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento, Universidad Simón Bolívar (Caracas)
langeluc@ucab.edu.ve; angelucc@usb.ve

YOLANDA CAÑOTO

Centro de Investigación y Evaluación Institucional, Universidad Católica Andrés Bello
ycanoto@ucab.edu.ve

ZORAIDE LUGLI

Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento, Universidad Simón Bolívar
zlugli@usb.ve

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la influencia de IMC, sexo, insatisfacción con la imagen corporal, actitudes hacia la apariencia y percepción de burlas sobre los hábitos alimentarios, usando un diagrama de ruta. Participaron 739 jóvenes universitarios entre 17 y 33 años (56% mujeres). Se evidenciaron mejores hábitos en los hombres, a menor edad, a mayor influencia sociocultural de conciencia y a mayor frecuencia de burlas por la competencia. El sexo y las burlas por peso son predictores del número de dietas realizadas. Así ser mujer, presentar más burlas acerca del peso y mayor insatisfacción corporal hace que los jóvenes realicen más dietas. Lo encontrado permite considerar la incorporación de nuevas variables en la promoción de hábitos saludables.

Palabras clave: Hábitos Alimentarios, Insatisfacción Imagen Corporal, Burlas, Dietas.

Recibido: 15 de febrero de 2022

Aceptado: 10 de julio de 2022

Publicado: 01 de diciembre de 2022



EATING HABITS IN COLLEGE STUDENTS: INFLUENCE OF SEX, BMI, SOCIOCULTURAL INFLUENCES ON APPEARENCE, TEASING, DIETS AND BODY SATISFACTION

LUISA ANGELUCCI

Centro de Investigación y Evaluación Institucional, Universidad Católica Andrés Bello (Caracas); Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento, Universidad Simón Bolívar (Caracas)
langeluc@ucab.edu.ve; angelucc@usb.ve

YOLANDA CAÑOTO

Centro de Investigación y Evaluación Institucional, Universidad Católica Andrés Bello
ycanoto@ucab.edu.ve

ZORAIDE LUGLI

Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento, Universidad Simón Bolívar
zlugli@usb.ve

Abstract

The objective of the present investigation was to study the influence of BMI, gender, dissatisfaction with body image, attitudes towards appearance and the perception of teasing about eating habits, using a route diagram. A total of 739 university students between 17 and 33 years old (56% women) participated. Better habits were evidenced in younger men, with a greater sociocultural influence of conscience and a greater frequency of teasing for competition. Sex and teasing about weight are predictors of the number of diets carried out. Thus, being a woman, experiencing more teasing about weight and greater body dissatisfaction makes young people follow more diets. The findings allow considering the incorporation of new variables in the promotion of healthy habits.

Keywords: Eating habits, Body image dissatisfaction, Teasing, Diets.

Received: Feb. 15, 2022

Accepted: July 10, 2022

Published: Dec. 01, 2022

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud el estilo de vida se define como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2004; 2010). Desde la perspectiva psicosocial se define el estilo de vida saludable como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud. Son formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de forma estructurada (Rodríguez y García, 1995). Estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo, y una vez adquiridos, son difíciles de modificar. Llevar un estilo de vida saludable ha sido señalado como un factor protector que predice la mortalidad y la longevidad de los individuos (Kickbusch, 1986; Ogden, 1996).

La alimentación poco saludable, como parte del estilo de vida, ha sido señalada por la OMS (OMS, 2004; 2010) como una de las principales e importantes causas de enfermedades no transmisibles a nivel mundial. Lo que se come desempeña un papel importante en la salud de las personas a largo plazo, ya que las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y otros padecimientos, están directamente relacionados con la dieta (Brannon y Feist, 2001; Morrison y Bennet, 2008). Por otro lado, la ingesta calórica puede contribuir indirectamente a la enfermedad mediante su efecto sobre el peso y la obesidad (Morrison y Bennet, 2008). Ancona et al. (2002) sostienen que la mejora en el estado de salud ocurre al asumir cambios permanentes en la alimentación, y no de manera temporal como generalmente se realiza.

Se ha producido un incremento considerable en la cantidad de calorías que se consumen en buena parte de la población mundial, y la razón de este aumento se debe a que, los alimentos que son más fáciles de preparar, son más baratos, están al alcance de la mayoría y son aquellos con alto contenido calórico y altamente procesados. Además, hay un incremento en el tamaño de las porciones y la disponibilidad de productos bajos en grasas o altos en fibra, lo que hace pensar a los consumidores que están ingiriendo menos calorías, sin embargo, los fabricantes suelen agregar azúcares como medio de potenciar el sabor (Summerfield, 2002). Estos aspectos de los hábitos alimentarios llevan a prestar especial atención a los mismos, siendo

necesario determinar aquellas variables que influyen en la práctica de estos hábitos que constituyen factores protectores o de riesgo de la salud.

Al dirigir la atención a una población específica, en este caso los estudiantes universitarios, y analizar sus estilos de vida, se encuentra que este grupo está compuesto por adolescentes y adultos jóvenes que generalmente presentan cambios importantes en sus hábitos al ingresar en la universidad. Estos cambios pueden afectar su salud física y psicológica, particularmente en el caso de los hábitos alimentarios, ya que muchas investigaciones los reportan como inadecuados. Atehortua et al. (2017) en Medellín (Colombia) identificaron en 32 estudiantes universitarios que la mayoría no realizaba actividad física, y que aunque no se alimentan de la manera adecuada, se encontraban en un peso normal. Así también, Durán et al. (2017) en Chile, hallaron en una muestra de 1.418 universitarios (22% hombres), con un IMC promedio de $21,4 \pm 2$, un tercio de los estudiantes presentaba malnutrición por excesivo consumo de alimentos poco saludables y de tabaco, elevado sedentarismo, insomnio, somnolencia diurna, y una cantidad de horas de sueño inadecuada. Los hombres tenían peores hábitos alimentarios, mayor consumo de tabaco, alcohol y somnolencia diurna, mientras que las mujeres presentaron mayor sedentarismo.

Díaz-Muñoz (2018) en Bogotá, encuestó a 1.551 estudiantes, encontrando que el 75 % consumía habitualmente tres comidas al día, 47,4 % consumía diariamente lácteos y el 20,1 %, verduras. Se encontró un alto consumo diario de bebidas azucaradas (17,2 %) y azúcares (40,7 %). Mardones et al. (2021) encuestaron en Chile a 350 estudiantes universitarios, evidenciando hábitos alimentarios poco saludables, asociados principalmente a bajo consumo de frutas y verduras. Por otro lado, Hernández-Gallardo et al. (2021) en Manabí (Ecuador), reportaron en 1038 estudiantes universitarios, una condición general de normopeso, pero al mismo tiempo presentaban una doble carga de malnutrición individual y poblacional. Predominaba la realización de tres comidas (70,06%), pero solo en el 48,07% se clasificó como saludable.

En el caso de una universidad privada en Caracas, Angelucci et al. (2017) sobre una muestra de 312 alumnos, encontró reportes de buena salud general, pero dificultades del sueño, síntomas frecuentes de gripe, dolor de huesos y cabeza. Los niveles de depresión y malestar psicológico fueron bajos, con niveles moderados-bajos de ansiedad y hábitos inadecuados en alimentación, actividad física y chequeos médicos.

Adicionalmente al estrés que implica el cambio a la vida universitaria, los adolescentes y adultos jóvenes en general atraviesan por un período donde ocurren diversos cambios en su organismo, que los hace preocuparse por el tamaño, peso y forma de su cuerpo, siendo más sensibles a la influencia del ambiente y más vulnerables al desarrollo de trastornos físicos y psicológicos. La comparación social, la autoconciencia de la propia imagen física y el desenvolvimiento social pueden dar lugar a mayor o menor satisfacción con la imagen corporal. Es una etapa de introspección y auto-escrutinio, comparación social y autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, procesos que podrían dar lugar a mayor o menor insatisfacción con el cuerpo y por ende con la imagen corporal. Los jóvenes están sometidos a una gran influencia sociocultural que estimula la delgadez, lo que los lleva a realizar diversas acciones, tales como dejar de comer o realizar ejercicios de forma excesiva para bajar de peso, y en consecuencia, ponen en riesgo su salud (Pruzinsky y Cash, 1990).

En este sentido, uno de los factores relacionados con los hábitos alimentarios es la preocupación por la imagen corporal. Según Neagu (2015) la imagen corporal es un concepto multidimensional, subjetivo y dinámico, que engloba percepciones, sentimientos y pensamientos de la persona sobre su cuerpo. No se limita a las características estéticas, sino que incluye la salud, destrezas motoras, la sexualidad, entre otras. La insatisfacción con la imagen corporal es considerada un factor de riesgo para una amplia gama de trastornos nutricionales y mentales (Ghannadiasl y Hoseini, 2020), tales como la aparición de trastornos alimentarios (Ogden, 2019; Wertheim y Paxton, 2012), y diversas alteraciones emocionales que van, desde preocupaciones y alto grado de ansiedad, hasta depresión, aislamiento, evitación de situaciones sociales y baja calidad de vida, entre otras (Delgado-Floody, et al., 2020; Griffiths, 2016).

La insatisfacción con la imagen corporal se ha asociado con el Índice de Masa Corporal (IMC), que establece la relación entre el peso y la talla. Ahadzadeh y et al. (2017) encontraron una correlación alta y negativa entre el IMC y la satisfacción con la imagen corporal, especialmente en mujeres. Por otro lado, Hill y et al. (2013) reportan una relación de U invertida entre IMC y la insatisfacción con la imagen corporal, en el sentido que las personas con muy bajo o muy alto IMC presentaron mayor insatisfacción con su imagen corporal que las que tienen un IMC adecuado. Adicionalmente, las personas en los extremos de la curva de IMC, con insatisfacción con la imagen corporal, son mayormente mujeres y, además, presentaban trastornos de

conducta alimentaria. Estas relaciones también fueron reportadas por otros autores como Andrew y et al. (2016) y Glashouwer et al. (2019).

La insatisfacción con la imagen corporal y la preocupación por hacer dieta se ha descrito relacionada con la presión del modelo estético prevalescente, en el que la delgadez se considera un valor y sinónimo de belleza (Jankauskiene y Baceviciene, 2020; Neumark-Sztainer et. al., 2018; Rodríguez, 2013). Este estereotipo es difundido por los diversos medios publicitarios que magnifican la belleza y la enfatizan como un valor individual a alcanzar (Saffon y Saldarriaga, 2014), haciendo que los jóvenes adopten conductas de riesgo para obtener la aprobación social, además de aliviar momentáneamente su insatisfacción y malestar por no alcanzar los estándares establecidos (Lucar, 2012). Esta influencia sociocultural ha sido dirigida especialmente a mujeres, no obstante, los medios de comunicación, la publicidad y la moda, conjugan elementos ideológicos y comerciales para ofrecer valores, modelos y tipos ideales, tanto a hombres como mujeres de cuerpos esbeltos, delgados, haciendo que muchos de ellos modifiquen la forma de comer y hacer ejercicios, con el único objetivo de estar delgados y acercarse al ideal de belleza que presente el modelo social del momento (Guerrero, 2008).

Según el Modelo Tripartito de Imagen Corporal y Trastornos Alimentarios propuesto por Keery et al. (2004) la influencia sociocultural sobre tener un cuerpo delgado viene dada por tres influencias (parees, padres y medios), los cuales afectan la imagen corporal y pueden producir problemas alimentarios a través de dos elementos mediadores: la internalización del ideal de delgadez y los procesos de comparación de la apariencia. Estos autores en 433 niñas con edades entre 11 y 15 años verificaron que, la insatisfacción corporal y las influencias socioculturales afectaban directamente a la restricción o dietas; la internalización y el proceso de comparación mediaban la relación de esta influencia y la insatisfacción, la restricción alimentaria, la bulimia y funcionamiento psicológico.

Esta relación entre insatisfacción con la imagen corporal y los hábitos alimentarios se ha encontrado también en situación de pandemia, por ejemplo Corno et al. (2022) en 197 mujeres con una edad media de 35,72 años y un IMC promedio de 27.41 Kg/m², encontraron insatisfacción corporal, aunque no niveles altos de preocupaciones por el peso o forma del cuerpo. Asimismo se reveló un aumento de la frecuencia de todos los trastornos de comportamiento alimentario durante la pandemia con COVID-19. Las preocupaciones por el peso predijeron un aumento general en las frecuencias

de conductas alimentarias restrictivas, mientras que una mayor insatisfacción corporal, un aumento de la frecuencia del comer emocional.

Por su parte, Blanco et al. (2021) evaluaron por un modelo de ecuaciones estructurales la explicación del número de dietas realizadas a través del porcentaje de grasa y la insatisfacción corporal en 244 universitarias mexicanas. Encontraron que la insatisfacción corporal, en su componente comportamental y cognitivo, predice el número de dietas y presenta capacidad mediadora entre el porcentaje de grasa y el número de dietas.

Por otro lado, la sociedad al valorar y premiar la delgadez, genera prejuicios contra la gordura, promoviendo la idea de que la delgadez no es solo atractiva sino normativa (Dittmar, 2005; Levine y Murnen, 2009; Miller y Halberstadt, 2005), lo que ocasiona malestar emocional en personas con mayor índice de masa corporal. Rodríguez (2013) manifiesta que, esta angustia aparece como parte de un reforzador social, es decir, si una persona logra ajustarse al modelo de delgadez dominante, recibirá elogios y reconocimiento por la sociedad; de lo contrario será castigado con el rechazo y la estigmatización por no cumplir con el modelo. Manrique et al (2018) en Guayaquil, realizaron una investigación en una muestra representativa de 121 adolescentes (58 chicos y 63 chicas), encontrando una correlación positiva moderada entre el consumo televisivo y la insatisfacción corporal ($r=0,61$), estableciendo así la influencia de los medios de comunicación social sobre la insatisfacción con la imagen corporal.

En este sentido, la percepción de burla sobre del peso se considera como un factor predisponente en el desarrollo de alteraciones en la imagen corporal, además de ser identificada como un componente potencial en la formación de actitudes hacia la apariencia personal (Grilo y Masheb, 2000). Las burlas hacia la apariencia se consideran como el tipo de victimización que genera daño psicológico en la persona que la padece y repercute en su funcionamiento psicológico (Hayden, et al., 2005) y en la insatisfacción de la imagen corporal, soledad, conductas bulímicas, disfrute del sedentarismo y actividades individuales, tanto en adultos como en niños (Cattarin y Thompson, 1994; Fabian y Thompson, 1989; Hayden et al., 2005). Así, las personas obesas o con sobrepeso suelen tener antecedentes de haber sufrido un mayor número de burlas por parte de sus amigos y compañeros (Aglia, Tantleff-Dunn y Renk, 2006; Cattarin y Thompson, 1994; Hayden et al., 2005; Matz, et al., 2002).

Torres et al (2018) encuestaron a 703 adolescentes del décimo año de bachillerato en 6 colegios de la ciudad de Loja-Ecuador. Aunque la edad de los participantes era ligeramente inferior a la de los estudiantes universitarios, sus datos pueden servir de referencia. Así, la mitad de los adolescentes investigados enfrentaban presión social por sus pares, mediante críticas a la imagen corporal, lo cual conlleva a la realización de cambios en la apariencia física de la gran mayoría de afectados. La presión social en adolescentes se da especialmente a través de apodos y burlas que, en la mayoría de ocasiones, son expresadas cara a cara y, en otros casos, a través de medios de comunicación digital como las redes sociales. Los principales motivos de crítica a la imagen corporal son la gordura, la baja estatura y la delgadez respectivamente.

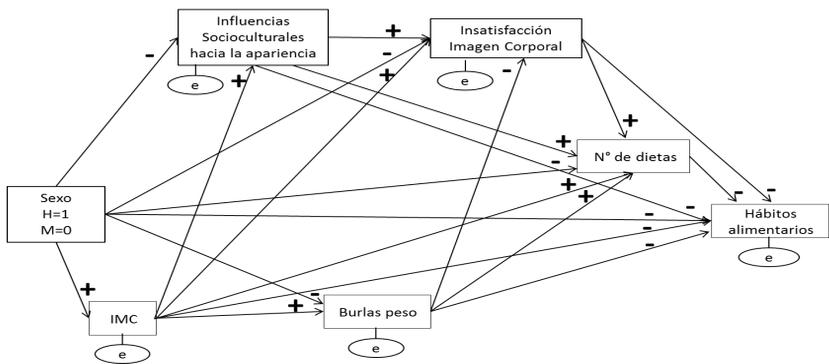
Por otro lado y también en una muestra de adolescentes de edad ligeramente inferior, Plumed et al. (2019) realizaron un estudio prospectivo a 2 años en el que participaron 7.167 adolescentes de entre 13 y 15 años. Se estudió su exposición a burlas sobre el peso y sobre las capacidades, encontrando que las burlas sobre capacidades parecen estar relacionadas con variables emocionales en varones y mediadas por la variable IMC en las mujeres. Es decir, las burlas sobre capacidades dependen de que el IMC sea alto para que su efecto sea significativo en relación con los hábitos alimentarios.

En cuanto a la influencia de factores sociodemográficos, Maganto et al. (2016) al encuestar a 1.075 adolescentes y jóvenes de 14 a 25 años del país Vasco (España), encontraron que las jóvenes se perciben más obesas de lo que están y desean estar más delgadas, tienen puntajes superiores en hábitos alimentarios, aunque los chicos perciben que tienen una alimentación más equilibrada. Asimismo, son las mujeres las que han realizado más dietas, tanto saludables, como no recomendables.

Chacón et al. (2016) reportan que las mujeres tienden a cometer más conductas alimentarias de riesgo (CAR) que los hombres, así como a mayor IMC, mayor tendencia a cometer CAR compensatorias/purgativas, verificándose la influencia del sexo sobre las CAR. Las mujeres muestran una mayor tendencia a preocuparse y llevar a cabo dietas, debido a que se perciben más como obesas, insatisfechas con su cuerpo y expresan mayor deseo de ser más delgadas que los hombres. También a mayor IMC mayor prevalencia de que ocurran CAR tipo atracones, concluyendo que el IMC influye de manera directa sobre las CAR. Cuando ocurre esto, las mujeres tienen preferencia por utilizar métodos purgativos y conductas compensatorias para poder adelgazar.

Dado que los hábitos alimentarios se ven explicados por medio de la presencia de factores físicos, sociales, culturales y psicológicos (Morrison y Bennett, 2008), la presente investigación tiene como objetivo estudiar la influencia del índice de masa corporal, el sexo, la insatisfacción con la imagen corporal, las actitudes hacia la apariencia y la percepción de burlas sobre los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios, con la finalidad de conocer factores de riesgos y sentar bases para promover la salud integral en esta población. Sobre la base de estas investigaciones precedentes se construyó el siguiente diagrama de ruta como hipótesis a ser verificadas (ver figura 1).

Figura 1. Diagrama de ruta propuesto



MÉTODO

MUESTRA:

Participaron 739 estudiantes de pregrado de la Universidad Católica Andrés Bello (psicología 20%, comunicación social 18%, economía 11%, administración y contaduría 10%, derecho 8%, ingeniería industrial, informática y civil cada una con 7%, ciencias sociales e ingeniería de telecomunicaciones con 5% cada una, letras y filosofía 1% cada una). Los estudiantes se ubican a lo largo de los 10 semestres, con predominancia en los primeros 5 (67%). La edad estuvo comprendida entre 17 y 33 años (Media=20.47; D.T=2.35). El 56% fueron mujeres. El muestreo fue propositivo y la participación fue voluntaria. La administración fue colectiva en los salones de clase. El estudio se realizó siguiendo los lineamientos éticos para investigación en Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (2002).

INSTRUMENTOS:

Hoja de datos de identificación. En esta hoja se recogieron los datos de los participantes: sexo, edad, peso, estatura, carrera y semestre, además de las siguientes preguntas: ¿cuántas dietas había realizado en su vida?, con la siguiente escala: ninguna, 1-4, 5-8, 9-12 y más de 12; ¿Estás realizando dieta actualmente? Con las opciones de respuesta Si o No. Si la respuesta era Si, se preguntaba: ¿Esta dieta es bajo supervisión médica?

Escala de Estilo de Vida Saludable. Adaptada del Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002 citado en Arrivillaga, Salazar y Correa, 2003; Salazar y Arrivillaga, 2004), el cual se ha validado en países latinoamericanos como Colombia y México con confiabilidades alrededor de .80. Está compuesto por 116 ítems con dos subescalas: prácticas (69 ítems) y creencias (47 ítems). Su formato de respuesta es de tipo Likert de cuatro opciones, con un rango de «siempre» (4) a «nunca» (1) para prácticas y de «totalmente de acuerdo» (4) a «totalmente en desacuerdo» (1) para creencias. En esta investigación se usó sólo la parte de la escala relacionada con las prácticas. En estudios previos con la misma población, se encontró una confiabilidad por alfa de Cronbach de .81 (Angelucci et al., 2017). El cuestionario evalúa seis dimensiones del estilo de vida: a) condición, actividad física y deporte, b) tiempo de ocio, c) autocuidado y cuidado médico, d) hábitos alimentarios, e) consumo de alcohol, f) tabaco y otras drogas y g) sueño. Un mayor puntaje indica un estilo de vida saludable, en este caso mejores hábitos de salud. En el caso de la presente investigación solo se incluyó la dimensión de hábitos alimentarios.

Insatisfacción con la imagen corporal: Se utilizó una versión de la Escala de Calificación de Stunkard (Stunkard et al., 1983), la cual consta de nueve figuras humanas (9 hombres y 9 mujeres) que aumentan en tamaño desde muy delgadas (un valor de 1) hasta muy obesas (un valor de 9). El tamaño del cuerpo es el número de la figura seleccionada por los participantes en respuesta al anuncio. “Elije la figura que refleje tu imagen corporal actual”. El tamaño ideal del cuerpo es el número de la figura elegida en respuesta al mensaje “Selecciona otra que represente tu imagen corporal ideal”. El valor de la insatisfacción corporal se define como la diferencia entre el tamaño corporal percibido de uno mismo, y el tamaño corporal ideal percibido, así, se resta el número de la figura indicada como el tamaño ideal del tamaño de la figura seleccionada como el tamaño del cuerpo propio. Mayor brecha mayor insatisfacción.

Escala de frecuencia de percepción de burlas (Thompson et al., 1995): Evalúa los mensajes verbales cuyos contenidos ridiculizan la apariencia del otro, especialmente en características como peso, talla o aspecto físico, cuyo significado e interpretación puede variar de acuerdo a la sensibilidad de la persona. Compuesta por 11 ítems que evalúan aspectos relacionados con la burla hacia el peso en general, y hacia las competencias en una escala de 5 puntos que va desde “Nunca” (1) hasta “Frecuentemente” (5). Traducida y validada por Guzmán y Lugli (2009), encontrándose una estructura factorial de dos factores que explica el 72.24% de la varianza total: “Burlas acerca del peso” y “Burlas acerca de las Competencias”. Con respecto a la fiabilidad de los factores, se obtuvo un alfa de Cronbach de .94 en “Burlas acerca del Peso” y de .87 para “Burlas acerca de las Competencias”. A mayor puntaje mayor presencia de burlas en cada dimensión.

Escala de influencias o actitudes socioculturales hacia la apariencia (Thompson et al., 2003): Evalúa la disposición positiva o negativa hacia el ideal estético corporal propuesto por la sociedad, reforzado por los medios de comunicación e interiorizado por la mayoría, debido a la fuerte dependencia entre la autoestima y el atractivo físico en esa cultura. Compuesta por 38 ítems que evalúan aspectos socioculturales relacionados con el atractivo y la apariencia física, en una escala de 5 puntos que van de “Definitivamente en desacuerdo” (1) a “Definitivamente de acuerdo” (5). Traducida y validada por Guzmán y Lugli (2009) quienes encontraron una estructura de 3 factores que explican el 66.91% de la varianza. El factor 1 “Presión”. El factor 2, “Conciencia”. El factor 3 “Importancia”. Con respecto a la fiabilidad se obtuvo un alfa de Cronbach de .96 para “Presión”; de .95 para “Conciencia”, de .93 para el factor 3 “Importancia” y .97 para la escala total. Un mayor puntaje representa una mayor influencia de otros hacia la apariencia según cada dimensión.

ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de los datos (tabla 1); allí se puede evidenciar que, en relación a los hábitos alimentarios, en promedio los estudiantes encuestados presentan puntajes moderados y tienden a tener buenos hábitos, siendo la distribución homogénea. Igualmente se observan puntajes medios en insatisfacción, con tendencia a reportar satisfacción con su imagen corporal, sin embargo, la distribución es heterogénea, por lo que hay personas que puntuaron en el extremo inferior de la escala y manifiestan insatisfacción. Reportan muy poca exposición a burlas por el peso y niveles

medios-bajos de burlas por competencia, con alta dispersión de los datos. Los jóvenes de la muestra se encuentran influenciados de forma moderada por diferentes fuentes socioculturales, con dispersión en los datos, siendo ligeramente más alta la conciencia, que indica que la muestra reconoce la influencia del aspecto físico en la vida social y, más baja la presión por medios de comunicación y familia para cumplir con el modelo físico predominante en la sociedad (ver Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos de las variables de estudio

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
Hábitos alimentarios	17	68	44.32	7.25	-0.12	1.05
Insatisfacción corporal	-5	5	0.24	1.62	-0.23	-0.07
Burlas peso	1	4	1.40	0.57	2.04	4.72
Burlas competencias	1	4	2.07	0.64	0.53	0.12
Influencias conciencia	1	5	2.95	0.96	-0.10	-0.42
Influencias importancia	1	5	2.91	0.99	0.03	-0.66
Influencias presión	1	5	2.56	0.94	0.43	-0.38

Se calculó el Índice de masa muscular (IMC) mediante el uso del peso y estatura reportada por el estudiante, según la siguiente fórmula: $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m]}^2$. El índice de masa corporal presenta una media de 22.50 representativa de la categoría normopeso, según el índice de Quetelet (OMS, 2006) con poca dispersión de los datos. Algunos jóvenes tienden al infrapeso. El 41.2% de los encuestados reporta haber hecho más de una dieta sin supervisión médica, y el 8.5% más de cinco dietas sin supervisión médica.

Para verificar las relaciones planteadas en el diagrama de ruta (figura 1) se llevó a cabo un análisis de ruta, basado en la técnica de regresión lineal. Antes de realizar el análisis, se realizó la comprobación de los supuestos estadísticos a saber: la distribución normal de las variables; la homocedasticidad o igualdad de varianzas de los residuos; la no-multicolinealidad y la independencia de los errores (Kerlinger y Lee, 2002). Al analizar la normalidad se observa que la mayoría de las variables se distribuyen aproximándose a una curva normal, a excepción de la frecuencia de burlas de peso la cual presenta alta asimetría positiva. Mediante los gráficos de dispersión de los errores se comprobó que los datos son homocedásticos, normales e independientes entre sí; esto último se comprueba con coeficientes Durbin Watson entre 1.721 y 2.036. Por último, con respecto a la multicolinealidad, en la tabla 2

se observan correlaciones entre las variables predictoras que no sobrepasan a .60, por lo que no existe colinealidad entre las mismas.

Tabla 2. Correlaciones de las variables de estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Edad	1	.08 [†]	.01	.03	-.01	.19 ^{**}	.19 ^{**}	.03	-.08 [†]	.05	.02	-.01	-.09 [†]
2 Sexo		1	-.13 [†]	-.14 [†]	-.08 [†]	.22 ^{**}	-.18 ^{**}	-.01	-.02	.03	-.10 ^{**}	-.09 [†]	.10 ^{**}
3 Número de dietas			1	.42 ^{**}	.32 ^{**}	.14 ^{**}	.20 ^{**}	.20 ^{**}	.01	.12 ^{**}	.13 ^{**}	.15 ^{**}	-.01
4 Hace dieta				1	.49 ^{**}	-.03	.49	.08 [†]	-.01	.09 [†]	.20 ^{**}	.15 ^{**}	-.03
5 ¿Con supervisión médica?					1	.05	-.01	.08	.01	.04	.10 [†]	.06	-.05
6 Índice de masa corporal						1	.42 ^{**}	.35 ^{**}	-.04	.06	.01	.02	-.07 [†]
7 Insatisfacción corporal							1	.30 ^{**}	.03	-.02	.10 [†]	.10 [†]	-.08 [†]
8 Burlas peso								1	.33 ^{**}	.15 ^{**}	.15 ^{**}	.25 ^{**}	.01
9 Burlas competencias									1	.15 ^{**}	.13 ^{**}	.18 ^{**}	.14 ^{**}
10 Influencias conciencia										1	.33 ^{**}	.48 ^{**}	.16 ^{**}
11 Influencias importancia											1	.57 ^{**}	.07
12 Influencias presión												1	.07
13 Hábitos alimentarios													1

^{**} significativo al .01 [†] significativo al .05

Luego de evaluados los supuestos, se realizó el análisis de ruta. Se obtuvo los coeficientes de correlación múltiple, el coeficiente de determinación y los coeficientes β para cada una de las variables predictoras involucradas en el modelo de regresión. El análisis se realizó con cada variable endógena y se inició de derecha a izquierda del diagrama. Sólo se presentan en el diagrama de ruta resultante, las variables cuya influencia fue significativa al .05 (ver figura 2).

Para los hábitos alimentarios, la combinación de las variables predictoras, número de dietas, insatisfacción con la imagen corporal, burlas, influencias socioculturales hacia la apariencia, IMC y sexo presentan una asociación baja con este estilo de vida, donde se explica el 6.1% de su varianza, de forma significativa (R= .28, R² ajustado= .061, F= 5.33, p= .00); como se puede ver en el diagrama de ruta resultante, las variables significativas fueron sexo, edad, influencias socioculturales conciencia y burlas competencias. Así, el ser hombre, a menor edad, a mayor influencia sociocultural de conciencia y a mayor frecuencia de burlas por la competencia se tiene mejores hábitos alimentarios.

Con respecto al número de dietas, se encontró una asociación baja, y significativa con la combinación lineal de sexo, IMC, insatisfacción corporal,

burlas e influencia de factores socioculturales, explicándose el 8% de su varianza ($R = .31$, R^2 ajustado = .082, $F = 7.63$, $p = .00$). Se obtuvo que ser mujer, a mayores burlas por el peso, a mayor insatisfacción con la imagen corporal se presenta mayor número de dietas en su vida.

Para la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal con el conjunto de variables sexo, IMC, burlas e influencia de factores socioculturales se obtuvo una correlación moderada. Ese conjunto explica significativamente el 27% de la varianza de insatisfacción ($R = .53$, R^2 ajustado = .27, $F = 32.28$, $p = .00$). De esta manera, ser mujer, a mayor edad, a mayor IMC y a una mayor frecuencia de burlas se obtiene mayor insatisfacción corporal.

Para la frecuencia de burlas hacia el peso se presenta una correlación baja con la combinación lineal de influencias socioculturales, sexo y el IMC, siendo la explicación del 18% ($R = .44$, R^2 ajustado = .183, $F = 27.14$, $p = .00$). Se obtuvo que a mayor IMC y a mayor influencia por presión, se tiene mayor frecuencia de burlas hacia el peso.

En cuanto a la frecuencia de burlas hacia la competencia se obtiene una correlación baja con la combinación lineal de influencias socioculturales, sexo y el IMC, siendo la explicación del 4% ($R = .22$, R^2 ajustado = .04, $F = 5.69$, $p = .00$). Se obtuvo que a menor edad y a mayor influencia por presión, se obtiene mayor frecuencia de burlas hacia la competencia.

Con relación a la influencia de factores socioculturales hacia la conciencia, la combinación lineal de sexo, edad y el IMC se asocia de manera muy baja y no significativa ($R = .07$, R^2 ajustado = .001, $F = 1.33$, $p = .26$). No existen predictores significativos.

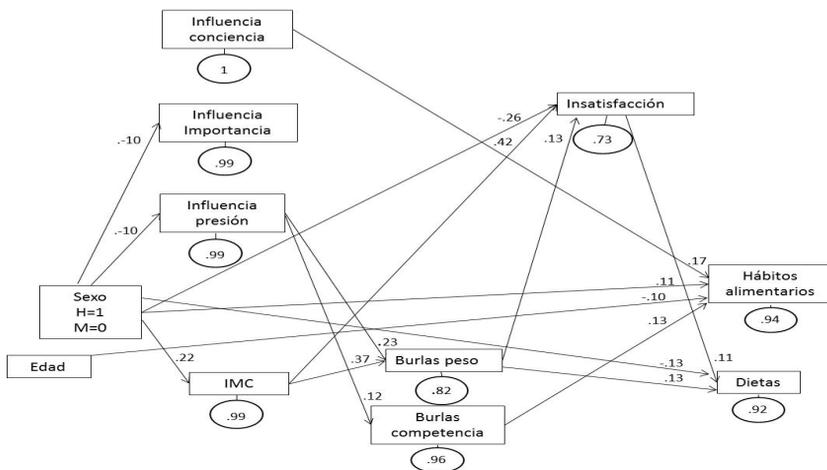
Con respecto a los factores socioculturales hacia la importancia, la combinación lineal de sexo, edad y el IMC, la asociación es baja y significativa ($R = .10$, R^2 ajustado = .006, $F = 2.33$, $p = .26$). Solo la predice el sexo, en el sentido que las mujeres le dan mayor importancia a las influencias socioculturales.

Finalmente, la influencia sociocultural por presión se asocia de manera muy baja con el conjunto de variables: sexo, índice de masa corporal, edad y sexo ($R = .10$, R^2 ajustado = .005, $F = 2.17$, $p = .09$), sin embargo el sexo correlaciona de manera baja, de manera que las mujeres tienen más presión por influencias socioculturales.

Por último, el IMC se correlaciona positivamente con el sexo, en el sentido de que son los hombres que tienen mayor IMC, siendo la explicación del 4% ($R = .22$, R^2 ajustado = .05, $F = 38.28$, $p = .00$).

Estos datos permiten construir el modelo de ruta definitivo, representado en el diagrama de la figura 2. Cabe destacar que se eliminaron las relaciones que, aunque eran significativas, su valor se hallan por debajo de 0.1.

Figura 2. Diagrama de ruta resultante



DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el efecto del sexo, edad, IMC, la influencia de factores socioculturales en el manejo del cuerpo, la percepción de burlas y la insatisfacción corporal sobre los hábitos alimentarios y número de dietas.

En cuanto a los hábitos alimentarios, en promedio los estudiantes encuestados tienden a tener buenos hábitos, obteniendo puntajes medios, aunque se encuentran algunos casos extremos con hábitos inadecuados. Esto contrasta con las investigaciones en población universitaria, que suelen reportar hábitos inadecuados en general, observando alto consumo de azúcares y alimentos procesados, con bajo consumo de frutas y vegetales, tal como lo reportan Atehortua y et al. (2017), Durán et al. (2017), Díaz-Muñoz (2018), Mardones et al. (2021) y Hernández-Gallardo et al. (2021). Contrasta también con los datos recogidos sobre la misma población por Angelucci et al. (2017), donde también se evidenció malos hábitos alimentarios. Cabe acotar que en estos antecedentes empíricos, se evalúan aspectos particulares de la alimentación, como consumo de grasas, embutidos, comidas saladas, azúcares procesados, entre otros, por lo que la falta de concordancia pueda deberse a lo medido

como hábitos alimentarios. En todo caso, una proporción de la muestra expresa hábitos inadecuados, por lo que la Universidad debe prestar atención en las ofertas alimentarias dentro del recinto.

Los jóvenes encuestados reportan, en líneas generales, estar medianamente satisfechos con su imagen corporal, a pesar de que también se encontraron casos con expresión de insatisfacción. Considerando a la población de estudiantes universitarios de alto riesgo en cuanto a problemas con la imagen corporal, estos resultados llaman la atención, ya que no se encontraron grandes discrepancias entre la imagen ideal y la percibida en ellos mismos. Estos resultados también son contrastantes con los reportados en la literatura, ya que se esperaría mayores problemas en este aspecto, tal como lo reportan Jankauskiene y Baceviciene, 2020; Neumark-Sztainer et al., 2018 y Rodríguez, 2013. Sin embargo, concuerda con otras investigaciones en estudiantes universitarios, como por ejemplo la de Franco et al. (2019) donde un porcentaje medio bajo presentó insatisfacción corporal (19%). Entonces, aunque la muestra evaluada está conformada por jóvenes que no presentan trastornos de imagen corporal, siguen siendo una población de riesgo, proclive a la insatisfacción corporal.

Con respecto a la percepción de estar sometidos a burlas, los participantes manifestaron haber estado expuestos a muy pocas burlas sobre su peso y a niveles medios de burlas por su competencia. Según Plumed et al. (2019) las burlas sobre capacidad dependen del IMC; en este sentido, los jóvenes presentaron un IMC promedio de 22.50 representativo de la categoría normopeso, por lo que se encuentran en su mayoría en un grupo no blanco de prejuicios por peso.

Los jóvenes de la muestra se ven afectados de forma moderada por diferentes fuentes de influencia sociocultural; específicamente, los individuos se sienten sometidos o presionados en relación con su apariencia física producto de lo estimulado en los medios como la tv, revistas y películas. Se comparan y sienten que no cumplen con el modelo estético valorado por la sociedad (presión), aunque esto, en menor grado, que la dimensión de conciencia, la cual indica que los jóvenes reconocen la influencia del aspecto físico en la vida social. Asocian el ser delgado como forma de verse bien y aceptado por la sociedad y de obtener mayor éxito y mayor felicidad, asignando importancia o valor a lo que promueven los medios (TV, cine, revistas, comerciales, estrellas de cine, etc.) como fuentes fundamentales de información sobre la apariencia física, tal como lo evidenció también la investigación de Manrique et al. (2018).

Por otra parte, al analizar la influencia de las variables sobre los hábitos alimentarios se tiene que existen mayores hábitos adecuados cuando se es hombre, a menor edad, a mayor influencia sociocultural de conciencia y a mayor frecuencia de burlas por la competencia. El sexo coincide como predictora del número de dietas realizadas, las burlas también la predice, pero en este caso son las referidas al peso y no a la competencia. La influencia sociocultural no lo hace, pero sí la insatisfacción corporal. Así, ser mujer, presentar más burlas acerca del peso y mayor insatisfacción corporal tiende a llevar a los jóvenes a realizar más dietas.

Con relación al sexo, los resultados contradicen algunas investigaciones previas como las de Durán et al. (2017) y Maganto, Garaigordobil y Kortabarria (2016), según las que son las mujeres quienes presentan mejores hábitos alimentarios. Sin embargo, cabe resaltar que, en algunos estudios, son los hombres quienes presentan mejores hábitos, en el sentido de no presentar conductas alimentarias de riesgo (CAR). En la investigación de Chacón et al. (2016), las mujeres realizan más CAR, pero sólo de tipo compensatorias/purgativas en comparación con los hombres, concordando con otro hallazgo del presente estudio el cual evidencia que son las mujeres las que hacen más dietas. Chacón et al. (2016) indican que generalmente las mujeres utilizan métodos purgativos y conductas compensatorias para poder adelgazar. Por su parte, Maganto et al. (2016) señala que aunque las jóvenes obtuvieron puntajes superiores en la escala de hábitos alimentarios, son los hombres quienes declaran poseer una alimentación más equilibrada y no hacer tantas dietas como las mujeres. En este sentido, las mujeres universitarias evaluadas se presentan como una población de riesgo de presentar CAR y trastornos alimentarios; así mismo los resultados y algunas contradicciones apuntan a que la diferenciación por sexo de los hábitos alimentarios debe profundizarse, recomendándose hacer estudios con varios indicadores referidos a la alimentación (tipo de alimentación, ingesta calórica, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos, frecuencia y tipo de dietas realizadas, entre otros).

Otro aspecto sociodemográfico que tiende a afectar los hábitos alimentarios es la edad, encontrándose que, a menor edad, se tiende a tener mayores hábitos alimentarios adecuados. La edad de la muestra estuvo comprendida entre 17 y 33 años, en este sentido, los más jóvenes cercanos a la adolescencia son los más propensos a tener hábitos más adecuados. Tal vez, el desmejoramiento de los hábitos alimentarios no venga asociado sólo a la edad, sino a la permanencia en la Universidad, en este sentido se resalta que los jóvenes de

menor edad en esta muestra son aquellos que cursan los primeros semestres ($r=0,53$) y de hecho, aunque el semestre no se incluyó en el modelo, mantiene una asociación baja y negativa con los hábitos alimentarios ($r= - .11$), lo que apoya los resultados obtenidos por estudios en otras universidades. Torres-Mallma et. al. (2016) encontraron en una universidad de Perú que, los estudiantes más avanzados tuvieron más riesgo de consumo de comida chatarra, probablemente porque pasan más tiempo en la universidad o tienen más libertad de controlar sus hábitos, sin la influencia familiar, por ejemplo. Duarte Cuervo et al. (2016) señalan que a mayor disponibilidad de tiempo, eligen comidas más abundantes y nutritivas y prefieren tomarlas en casa, caso contrario, se prefieren las comidas rápidas, que es lo que probablemente ocurre en los semestres superiores. De esta manera la Universidad puede fungir como un ente no saludable a nivel alimentario para sus estudiantes.

Con respecto a la conciencia de la influencia sociocultural, al reconocer a los medios como fuentes importantes, fundamentales o veraces de información sobre la apariencia física, es lógico pensar que aquellos individuos con puntajes altos en este factor tengan mejores hábitos alimentarios, ya que escuchan las sugerencias y son más proclives a seguirlas, para poder alcanzar el cuerpo valorado por la sociedad (Keery et al., 2004; Levine y Murnen, 2009). Es importante dejar claro que, prestar atención o creer lo que los medios de comunicación dicen en relación con la apariencia física, puede hacer a los jóvenes más proclives a presentar hábitos saludables ya que asumen que con estos hábitos pueden alcanzar esa apariencia deseada y no por un tema de salud.

Por su parte, las burlas relacionadas con la competencia física tienden a llevar a mejores hábitos alimentarios. Esto podría explicarse por el hecho de que de haber burlas acerca de la capacidad y habilidades físicas, se asume que deben tenerse hábitos saludables, en este caso los alimentarios, con el fin de llevar una dieta balanceada que incluya nutrientes y proteínas que den mayor energía o desarrollo de la masa corporal. Las burlas hacia el peso no tuvieron influencia sobre los hábitos alimentarios contrario a lo esperado, tal vez por la medida del indicador de alimentación escogido. Podría ser necesario utilizar instrumentos más precisos acerca de la alimentación que se sigue. En la literatura se encuentra una clara asociación entre dichas burlas con trastornos de alimentación y con la presencia de dietas (Varela De Oliveira, 2020). Los trastornos de alimentación no fueron evaluados en la presente investigación, sin embargo las dietas sí, y tal como se señala, en este estudio se encontró que a mayor percepción de burlas por el peso,

mayor número de dietas. Así, aquellas personas criticadas y hostigadas por su peso llevan a cabo conductas alimentarias restrictivas para adelgazar, controlar su peso y cambiar su apariencia física (Torres et al, 2018).

Se encontró también que la insatisfacción con la imagen corporal no influye en los hábitos alimentarios, pero sí en la realización de dietas, lo que concuerda con la literatura (Blanco et al, 2021; Corno et al., 2022; Franco, Díaz y Bautista-Día, 2019), según la que, la distorsión de la imagen corporal y el no estar satisfecho con el cuerpo, predice una alta presencia de conductas alimentarias restrictivas, tal como lo establece el Modelo Tripartito de Keery et al. (2004).

Ahora bien, dicha insatisfacción corporal se ve influenciada por el sexo, IMC y las burlas de peso, efecto soportado por estudios previos. En cuanto al IMC, diferentes investigadores (Ahadzadeh y et al., 2017; Blanco et al., 2021; Glashouwer et al., 2019; Hill et al., 2013) han hallado una asociación positiva entre este índice y la insatisfacción corporal, es decir mayor IMC mayor insatisfacción con la imagen corporal, destacándose que algunos de ellos apuntan a una relación de U invertida dado que las personas con muy bajo o muy alto IMC presentan mayor insatisfacción.

Las mujeres presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal, lo que puede ser producto de una mayor preocupación por hacer dieta, por el peso, obsesión por la delgadez y la presión social a asumir un modelo estético caracterizado por la delgadez o cuerpo atlético (Cruzat-Mandich, 2016; Jankauskiene y Baceviciene, 2020; Neumark-Sztainer et. al., 2018; Rodríguez, 2013). Esta influencia sociocultural dirigida especialmente a mujeres, se corrobora en la presente investigación, dado que son las mujeres las más afectadas por la presión sociocultural sobre la apariencia que los diferentes medios de comunicación social y grupos de comparación establecen con respecto al cuerpo ideal (Manrique et al., 2018).

Las burlas de peso llevan a insatisfacción corporal, lo que también se ha encontrado en niños de 10 a 13 años (Varela De Oliveira. 2020). La percepción y sensibilidad a burlas por el peso y apariencia se enmarca en el modelo estético imperante, en procesos de influencia sociocultural y de comparación con el otro, produciendo malestar y trastornos en el funcionamiento psicológico (Hayden, et al., 2005; Keery et al., 2004; Varela De Oliveira. 2020); de esta manera, los pares, familia o medios, al realizar burlas en función del peso y la apariencia física, pueden favorecer

el desarrollo de insatisfacción con la imagen corporal (Grilo y Masheb, 2000), lo que lleva directa e indirectamente a la realización de dietas.

Tanto las burlas de peso y de competencia son influenciadas por la presión percibida por los medios y grupos a asumir el ideal estético de la sociedad, aspecto ya encontrado en la literatura (Keery et al., 2004). Aquellos individuos que se dejan presionar más por lo promovido en los medios con relación al modelo estético ideal, son los más sensibles a burlas relacionadas con su cuerpo, tanto sobre el peso, como sobre sus habilidades o competencias físicas. Tiene sentido que si los jóvenes prestan atención a lo que promueven los medios, estarán más pendientes de la apariencia física estimulada, más vigilantes del alcance de este criterio y de lo que digan los otros sobre el peso o la competencia física.

Por último, tal como se presenta en diferentes estudios el IMC se relaciona con el sexo, en el sentido de que los hombres presentan mayor IMC.

Por su parte, esta relación entre presión y burlas de peso permite la influencia indirecta de la presión sociocultural por la apariencia a la realización de conductas restrictivas o dietas, resaltándose también su influencia por insatisfacción corporal. En este sentido una mayor presión, con mayor percepción de burlas de peso, a lo cual se puede añadir mayor insatisfacción corporal, conlleva a un mayor número de dietas. Asimismo, la presión por tener un modelo estético delgado influye a la percepción de burlas por competencia y en consecuencia lleva indirectamente a tener mejores hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Como se puede evidenciar, en el modelo propuesto se logran verificar parcialmente las relaciones planteadas, coincidiendo con relaciones encontradas en otros estudios, incluso con poblaciones de diferentes contextos y edades.

Así la insatisfacción con la imagen corporal se relaciona con el IMC y el sexo. Tener mayor IMC y ser mujer predice esta insatisfacción con la imagen corporal. Adicionalmente las burlas sobre el peso se relacionan con la influencia social por presión y mayor IMC.

Sin embargo la explicación de las variables seleccionadas sobre los hábitos alimentarios y las dietas es más bien baja, ya que se ubican entre un 10% y

un 17%. En este sentido se resalta la necesidad de seguir investigando sobre el área e incluir otros factores que podrían ser importantes.

Basados en los hallazgos y literatura, se puede sugerir el uso de indicadores más objetivos y específicos de alimentación, por ejemplo, estudios que evalúen el estado de nutrición de estudiantes universitarios, para precisar el tipo de dietas que están siguiendo.

Se logran resaltar algunas influencias que podrían tomarse en cuenta para programas de intervención primaria, como revisar los modelos a los que están expuestos los jóvenes en las redes sociales, la información que reciben sobre lo adecuado de las dietas a seguir, consejos nutricionales, campañas de concientización para disminuir las burlas sobre el aspecto físico y las capacidades de los compañeros.

REFERENCIAS

- Agliata, A. K., Tantleff-Dunn, S. & Renk, K. (2006). Interpretation of teasing during early adolescence. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (1), 23-30. <https://doi.org/10.1002/jclp.20302>
- Ahadzadeh, A. S.; Sharif, S. P. y Ong, F. S. (2017). "Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth". *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.011>
- Ancona, V., Bastarrachea, S., Lavidia, M., González, B. y Ávila, R. (2002). *Consenso de obesidad de la Fundación Mexicana para la Salud*: McGraw-Hill.
- Andrew, R., Tiggermann, M. y Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Angelucci, L., Cañoto, Y. y Hernández, M.J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35 (3), 531-546. <https://doi.org/10.12804/10.12804>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C. y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34, 4, 186-195
- Atehortua, B. Villamizar, S. y Castaño, M. (2017). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Institución Universitaria Escolme. *Revista CIES*, 8 (01), 56-66.

- Blanco, J., Jurado, P., Blanco, L., Ornelas, M. y Solano-Pinto, N. (2021). ¿Qué predice la realización de dietas? Dietas, grasa corporal e insatisfacción corporal en un modelo de ecuaciones estructurales. *Terapia Psicológica*, 39 (1), 81-102. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000100081>
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*: Paraninfo Tohmson Learning.
- Cattarin, J. A., y Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders: The Journal of Treatment y Prevention*, 2 (2), 114-125. <https://doi.org/10.1080/10640269408249107>
- Chacón, G.; Angelucci, L. y Quintero, G. (2016). Autoconcepto físico y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia UNEMI*, 9 (17), 108-116.
- Corno, G.; Paquette, A.; Monthuy-Blanc J, Ouellet M. & Bouchard S (2022). The Relationship Between Women's Negative Body Image and Disordered Eating Behaviors During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 13:856933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856933>
- Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana-Calderón, P. & Castro, Andrea. (2016). Comparación por sexo en imagen corporal, síntomas psicopatológicos y conductas alimentarias en jóvenes entre 14 y 25 años. *Revista Médica de Chile*, 144 (6), 743-750. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000600008>
- Delgado-Floody, P., Guzmán-Guzmán, I. P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Zulic-Agramunt, C., y Cofré-Lizama, A. (2020). Depression is associated with lower levels of physical activity, body image dissatisfaction, and obesity in Chilean preadolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1817958>
- Díaz-Muñoz, G. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque*, 8 (1), 9-19. <https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
- Dittmar, H. (2005). Vulnerability factors and processes linking sociocultural pressures and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 1081-1087.
- Duarte, C.; Ramos, D.; Latorre, A. y González, P. (2016). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública* [online], 17 (6), 925-937. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>.
- Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, A. y Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes

- universitarios chilenos: Estudio multicéntrico. *Revista Médica de Chile*, 145, 1403-1411.
- Fabian, L. y Thompson, J. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 63-74.
- Franco, K., Díaz, F. J. & Bautista-Día, M. L. (2019). Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes. *Archivos de Medicina*, 19 (2), 303-312. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3283.2019>
- Ghannadiasl, F., y Hoseini, N. (2020). Association of Visceral Fat Obesity with Body Image Dissatisfaction among Women. *Journal of Nutrition, Fasting and Health*, 8 (3), 199-204. <https://doi.org/10.22038/jnfh.2020.48864.1267>.
- Glashouwer, K. A., van der Veer, R. M., Adipatria, F., de Jong, P. J., y Vocks, S. (2019). The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 74:101771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101771>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R. y Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40 (6), 518-522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Grilo, M. y Masheb, R. (2000). Onset of dieting vs binge eating in outpatients with binge eating disorder. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 24, 404-9. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801171>
- Guerrero, D. (2008). Adaptación del inventario de trastornos de la conducta alimentaria (EDI-2) en una muestra de adolescentes de 16 a 20 años de Lima Metropolitana. Tesis de licenciatura en Psicología con mención en Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/634/HERRERA_TAPIA_TALIA_VALIDEZ.pdf?sequence=1
- Guzmán, R. y Lugli, Z. (2009). Obesidad y satisfacción con la vida: Un análisis de trayectoria. *Suma Psicológica*, 16 (2), 37-50.
- Hayden, H., Stein, R., Ghaderi, A., Saelens, B., Zabinsky, M. y Wilfley, D. (2005). Prevalence, Characteristics, and Correlatos of Teasing Experiences among Overweight Children vs. Non-overweight Peers. [Versión electrónica]. *Obesity Research*, 13 (8), 1381-1392.
- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D., Bosques-Cotelo, J. y Linares-Manrique, M. (2021). Condición

- nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27 (1).
- Hill, M., Masuda, A. y Latzman, R. (2013). Body image flexibility as a protective factor against disordered eating behavior for women with lower body mass index. *Eating Behaviors*, 14, 336-341. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.003>
- Jankauskiene, R., y Baceviciene, M. (2020). An exploration of the tripartite influence model of body image in Lithuanian sample of young adults: does body weight make a difference? *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00996-3>
- Keery, H., Van den Berg, P. y Thompson, J. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescents girls. *Body Image*, 1 (3), 237-251.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ª Ed.): McGraw Hill.
- Kickbusch, I. (1986). Life styles and Health. *Social Science and Medicine*, 22 (2): 117-124. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90060-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90060-2)
- Levine, M.P. y Murnen, S.K. (2009). Media, negative body image and disordered eating “everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders”: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), 9-42.
- Lucar, M. (2012). Insatisfacción con la Imagen Corporal e Influencia del Modelo Estético de Delgadez en un grupo de adolescentes mujeres. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1723>
- Maganto, C.; Garaigordobil, M. y Kortabarría, L. (2016). Anthropometric variables, eating habits and diets in adolescents and youth: Sex differences. *Acción Psicológica*, 13 (2), 89-100. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.17817>
- Manrique, R., Suárez, R., Manrique, L., Vallejo, K., Manrique, C., Santamaría, A. y Pincay, A. (2018). Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37 (4), 1-11.
- Mardones L., Muñoz M., Esparza J. y Troncoso-Pantoja C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23, 27-38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>

- Matz, P. E., Foster, G. D., Faith, M. S. y Wadden, T. A. (2002). Correlates of body image dissatisfaction among overweight women seeking weight loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (4), 1040-1044. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.4.1040>
- Miller, E. y Halberstadt, J. (2005). Media consumption, body image and thin ideals in New Zealand in men and women. *New Zealand Journal of Psychology*, 34 (3), 189-195.
- Morrison, V. y Bennet, P. (2008). *Psicología de la salud*: Pearson – Prentice Hall.
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. *Proceedings Romanian Academy, Series B*. 17 (1), 29-38.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Chen, C., Larson, N. I., Christoph, M. J., y Sherwood, N. E. (2018). Eating, activity, and weight-related problems from adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 55 (2), 133-141. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.04.032>
- Ogden, J. (1996). *Health psychology: A test book*: Open University Press.
- Ogden, J. (2019). *La psicología de ponerse a dieta*: Ediciones Mensajero.
- Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2010). Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf;jsessionid=D69E6328F92A6C49B61BCC58A5757B6A?sequence=1
- Plumed, J., Gimeno, N., Barberá, M., Ruiz, E., Llanos, C., Rojo-Bofill, L., Livianos, L. y Rojo L. (2019). Burlas como factor de riesgo para conductas alimentarias anómalas: estudio prospectivo en una población adolescente. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 12 (1), 17-27.
- Pruzinsky, T. y Cash, T.F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. En T. F. Cash y T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images. Development, Deviance and Change* (pp. 337-349). The Guilford Press.
- Rodríguez, J. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*: Ed. Síntesis.
- Rodríguez, J. y García, J. (1995). Estilo de vida y salud. En: Latorre, JM, editor. *Ciencias Psicosociales Aplicadas II*: Ed. Síntesis.
- Saffon, S. y Saldarriaga, L. (2014). La internalización de ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de

- alimentación, generado por la influencia de pares. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6 (1),75-90.
- Salazar, I. y Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras dorgas como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 74-89.
- Stern, M., Mazzeo, S., Gerke, C., Porter, J., Bean, M. y Laver, J. (2007). Gender, ethnicity, psychosocial factors, and quality of life among severely overweight, treatment-seeking adolescents, *Journal of Pediatric Psychology*, 32 (1), 90-94. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl013>
- Stunkard, A. J., Sorenson, T., y Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In S. S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman, y S. W. Matthyse (Eds.), *Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. (pp. 115-120). Raven Press.
- Summerfield, L. (2002). *Nutrición, Ejercicio y Comportamiento*: Editorial Thomson.
- Thompson, J. K., Cattarin, J., Fowler, B. y Fisher, E. (1995). The Perception of Teasing Scale (POTS): a revision and extension of the Physical Appearance Related Teasing Scale (PARTS). *Journal of Personality Assessment*, 65 (1), 146-157.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., y Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35 (3), 293-304. <https://doi.org/10.1002/eat.10257>
- Torres, S., Valarezo, A., Andrade, D. y Sánchez, F. (2018) Formas de presión social e imagen corporal de adolescentes. Un estudio realizado con estudiantes de colegios de la ciudad de Loja-Ecuador. *Revista de Investigación*, 93 (42), 196-207.
- Torres-Mallma, C.; Trujillo-Valencia, C.; Urquiza-Díaz, A.; Salazar-Rojas, R. & Taype-Rondán, A. (2016). Food habits in medical students in first and sixth year of a private university of Lima, Peru. *Revista Chilena de Nutrición*, 43 (2), 146-154. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>
- Varela De Oliveira, Iara (2020). Riesgo de Trastorno Alimentario en niños: su asociación con burlas por el peso. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Dirección estable: <https://www.academica.org/000-007/675> ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/nk9> Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enma.

Wertheim, E. H., y Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 187-193. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00029-8>