

# **El Comer Emocional y la Insatisfacción con la Imagen Corporal, la Importancia de la Alimentación Consciente.**

Silvia Gil Delgado

Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología

Faculta de Psicología y Logopedia

Trabajo de Fin de Grado Psicología

Tutora: Carmen Rosa Sánchez López

Universidad de La Laguna

Curso académico: 2020 - 2021

## Resumen

Las alteraciones que nos proporciona la imagen corporal, no se puede asociar a un único factor, sino que puede estar provocado por diferentes causas y características personales. Este constructo abarca tanto aspectos individuales como contextuales acerca del pensamiento sobre el propio cuerpo. Este concepto puede llevar a desencadenar desde conductas poco saludables hasta el desarrollo de comportamientos relacionados con trastornos alimenticios. Es por ello que la insatisfacción con la imagen se ha considerado un factor de riesgo, donde destaca la importancia del papel de las emociones. Por lo que es necesario integrar la alimentación consciente en el contexto de la vida cotidiana. La población debe adquirir los conocimientos sobre la importancia de unos hábitos saludables y como son un medio valioso para prevenir cualquier tipo de enfermedad y así, promover la salud y el bienestar. En esta investigación se ha llevado a cabo un estudio acerca de la percepción de la imagen corporal y el comer emocional en 204 personas, utilizando diversas variables como las diferencias entre sexos, el curso y si realizan ejercicio físico. Los resultados obtenidos concuerdan con la literatura al respecto, siendo mayoritariamente las mujeres quienes puntúan más alto en este ámbito, presentando así mayor preocupación y actitudes negativas hacia el cuerpo.

*Palabras clave:* comer emocional, insatisfacción con la imagen, alimentación consciente, trastorno de la conducta alimenticia (TCA).

## Abstract

The alterations that body image gives us cannot be associated with a single factor, but can be caused by different causes and personal characteristics. This construct encompasses both individual and contextual aspects of thinking about one's own body. This concept can lead to triggers from unhealthy behaviors to the development of behaviors related to eating disorders. That is why dissatisfaction with the image has been considered a risk factor, where the importance of the role of emotions stands out. So, it is necessary to integrate conscious eating in the context of everyday life. The population must acquire knowledge about the importance of healthy habits and how they are a valuable means to prevent any type of disease and thus promote health and well-being. In this research, a study has been carried out on the perception of body image and emotional eating in 204 people, using various variables such as differences between the sexes, the course and whether they perform physical exercise. The results obtained agree with the literature in this regard, with women mostly scoring the highest in this area, thus presenting greater concern and negative attitudes towards the body.

*Keywords:* emotional eating, image dissatisfaction, conscious eating, eating disorder (ED).

## Introducción

La conducta alimentaria de los estudiantes universitarios, mayoritariamente se caracteriza por estar alterada ya que se encuentran en situaciones donde existen altos niveles de estrés y ansiedad entre otras. Esto se debe a las exigencias percibidas en la época en la que se encuentran. Aferrándose por ello a la ingesta de alimentos poco saludables con mayor frecuencia y omitiendo o viéndose alterados los horarios de comida.

Entre las definiciones sobre comer emocional se encuentran, la realizada por Lazarevich et al (2015), la cual da importancia a la descripción de este comer como una respuesta a emociones negativas que además se suele relacionar con ganancia de peso; o la ofrecida por Van Strien et al (2016), que habla del comer emocional relacionándolo con las emociones negativas y los sentimientos depresivos. Perpiñá (2015) hace hincapié en la adicción a la comida señalando la importancia de la ingesta ligada a las emociones, donde la comida se convierte en la sustancia que alivia y regula las emociones disfóricas (llamadas comúnmente emociones negativas) y eufóricas (conocidas como positivas). Existen autores como Macht (2008) que distinguen entre comedores compulsivos y comedores emocionales, especificando que estos últimos aumentan su ingesta de dulces y alimentos ricos en grasas a través de la emoción, y que los comedores compulsivos simplemente aumentan la ingesta sin distinguir entre los tipos de alimentos seleccionados.

Lo mencionado con anterioridad se puede relacionar de forma negativa con el concepto de comer emocional, pero no siempre ocurre de esta manera. Cuando se realizan celebraciones, reuniones familiares o sociales también se usa la comida para disfrutar y celebrar las emociones gratificantes, conocidas como positivas. De hecho, algunos otros autores respaldan esta idea señalando que las emociones positivas también pueden estar relacionadas con esta forma de comer. Se debe tener en cuenta que hay emociones no tienen por que ser positivas o negativas en sí mismas, pues depende de la valoración personal que cada uno le dé.

Según un estudio llevado a cabo por Sánchez Bizama et al., (2019) se encontró que la relación entre emoción y alimentación ha sido destacada por la teoría psicosomática de la obesidad, la cual propone como hipótesis principal que el acto de comer puede reducir la ansiedad y que, por tanto, las personas con esta enfermedad comen de forma excesiva para reducir el malestar psicológico. Por consiguiente, este concepto de comer emocional se ha definido como “el comer alimentos fundamentalmente ricos en grasas y en azúcares, en respuesta a emociones negativas, como ansiedad, depresión, rabia y soledad, para así

llegar a lidiar con los afectos, especialmente aquellos identificados como negativos. Asimismo, se describe a las personas que presentan este tipo de ingesta como aquellos que no pueden distinguir entre el hambre de los estados emocionales negativos, llegando incluso a no controlarlos. Los procesos a través de los cuales influyen este tipo de emociones negativas en la ingesta de alimentos, particularmente en el desarrollo del comer emocional, se han llevado a cabo a través de estudios a lo largo de los años, en donde se han establecido relaciones directas y significativas entre estrés, aburrimiento, neuroticismo, ansiedad, depresión, alexitimia, impulsividad y alteración de los estilos de ingesta, especialmente el comer emocional.

Este autor también hace hincapié en que los individuos que están presentes en esta categoría donde se alimentan de forma emocional responden con un aumento de la ingesta, cuando experimentan una emoción con una cierta intensidad y no una supresión o disminución de la sensación de hambre, que sería lo esperado biológicamente. Un rasgo característico de este patrón a la hora de ingerir alimentos sería que las personas no reconocen con claridad las señales internas para iniciar o detener el consumo de alimentos, alterándose por ello los patrones de alimentación, lo que se relaciona con la aparición de trastornos por atracón, bulimia y anorexia nerviosa en etapas futuras. Se ha determinado que esto va acompañado de poca capacidad de regulación emocional, limitados recursos de afrontamiento del estrés y baja autoeficacia. Por tanto, el problema, no sería exclusivamente la presencia de emociones negativas particulares e intensas sino también la ausencia de estrategias internas para manejar las emociones (Sánchez Bizama et al., 2019).

Como ya hemos visto el criterio de comer emocional está altamente relacionado con las emociones que percibimos día a día, las cuales pueden llegar a ejercer un control sobre nosotros mismos sin darnos cuenta, pudiendo incluso derivar a una insatisfacción con la imagen corporal, influyendo en la forma de alimentarnos, lo que se relaciona con una forma alterada de alimentación.

Todas las personas disponen de una imagen corporal propia. La representación del propio cuerpo se puede llegar a ver alterada llegando incluso a padecer un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Este desorden se caracteriza por la presencia de alteraciones en la forma habitual de ingerir alimentos, acompañado por un gran temor a engordar y una excesiva preocupación por la comida, el peso y la imagen corporal (Vaquero et al. 2013). El temor a ganar peso lleva a quienes padecen estos trastornos a realizar conductas inadecuadas para bajar de peso, tales como ayunos, actividad física excesiva, vómitos auto

inducidos, consumo de laxantes y diuréticos. Entre estos trastornos se reconocen las siguientes entidades nosológicas: incluye la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón, la pica, el trastorno de rumiación, el trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos, los trastornos de la alimentación especificados y los no especificados (DMS-V, 2014).

Los medios masivos son una de las principales fuentes donde la figura es expuesta frecuentemente, generando una idea de lo que es la figura ideal. La existencia de estos cánones de belleza socialmente impuestos pueden dar lugar a la estigmatización de las personas que no los cumplen, provocando además una alta insatisfacción con la imagen corporal y pudiendo generar graves consecuencias a nivel psicológico (Brockmeyer et al. 2018) llevando incluso al desarrollo de gran parte de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Vallés Vergudo et. al (2020) encontraron, en un estudio comparativo de percepción corporal con una muestra de adolescentes, que las mujeres preferían hacer ejercicio con el fin de ser más delgadas, al contrario que los hombres que lo utilizaban como herramienta para aumentar la masa muscular. Sin embargo, en este estudio no se encontró un efecto significativo en cuanto a la insatisfacción corporal. La preocupación por la imagen corporal es algo que se le ha atribuido mayoritariamente a las mujeres, pero cada vez son más hombres los que deben cumplir para encajar en un molde socialmente establecido como ideal (Vaquero et al., 2013). Vallés Verdugo et., al (2020) muestra que tanto mujeres como hombres, se preocupan de igual forma en términos de imagen corporal, ya que también son vulnerables a presiones sociales y culturales. Aunque en este caso, el estereotipo femenino este marcado por la delgadez, difiere al exigido a los hombres, ya que a ellos se les demanda un físico más musculoso y masculino.

Por lo tanto, el constructo de imagen corporal es considerado desde una perspectiva multidimensional, que engloba percepciones, pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos referentes al propio cuerpo y cuyas alteraciones pueden dar lugar a problemas emocionales como baja autoestima, depresión, ansiedad social, inhibición, etc. (Maganto & Cruz, 2008).

No obstante, cuando hablamos de esta percepción de la imagen, no se realiza a través de un concepto concreto. Son muchos los autores que conciben el constructo de imagen corporal por tres componentes (Grogan et al., 1999): en primer lugar, un componente conceptual, que hace referencia a la precisión con que se percibe el tamaño del cuerpo de diferentes segmentos o del cuerpo en su totalidad. Por otro lado, un componente subjetivo (cognitivo – afectivo), que atiende a las actitudes, sentimientos y

valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, el peso, las partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física. Y por último un componente conductual, refiriéndose a las conductas, la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y los sentimientos asociados a él. A todo esto, se le suma una importante diferencia existente entre género y edad.

Con respecto al género, podemos decir que esta insatisfacción puede ocurrir tanto en hombres como mujeres, existen investigaciones como la de Cash (2004), la cual se ha expandido para incluir a personas de ambos sexos. Sin embargo, la mayoría de los estudios se han centrado en las mujeres ya que este grupo ha mostrado mayores dificultades con la insatisfacción corporal (McCabe & Ricciardelli, 2001). No obstante, aunque los varones sobre todo adolescentes tienden a estar más satisfechos con su cuerpo tanto estos y otros estudios han indicado que el trastorno de la imagen corporal es cada vez mayor entre los hombres, siendo la dismorfia muscular, un trastorno más probable en hombre que en mujeres (Bells et al., 2016).

En cuanto a la edad, existe cierta discrepancia, ya que varios estudios han indicado que la alteración de la imagen corporal aumenta con la edad (Demarest & Allen, 2000), mientras que otros han informado de que la edad tiene poco efecto (Arrayás Grajera et al., 2019).

Dado que la evidencia respalda que en los estudiantes universitarios existe riesgo de padecer distintas patologías relacionadas con la ingesta de alimentos, y que se ha comprobado la relación entre las alteraciones del consumo de alimentos en función de las emociones y otras variables, como obesidad, autoeficacia, depresión, ansiedad y estrés (Sánchez Bizama et al., 2019). El objetivo de este estudio se centra en realizar una investigación a través de la población universitaria, ya que es un colectivo especialmente vulnerable a nivel nutricional por las características de la época en la que se encuentran (vivir fuera de casa, horarios, etc.) por lo que se pretende evaluar el grado de influencia que tienen las emociones a la hora de establecer una relación saludable con la comida y cómo está repercute en cómo nos percibimos a nosotros mismos.

En la presente investigación se han establecido diferentes hipótesis con el fin de ser contrastadas. La primera de ellas trata de examinar si existen diferencias significativas entre ser hombre o mujer a la hora de determinar una mayor insatisfacción con la imagen corporal. La segunda evalúa como influye el curso académico a la hora de establecer una relación saludable con la comida. Y la última de las hipótesis hace referencia a la actividad

física, estableciendo si una mayor realización de ejercicio físico ayuda a establecer una relación saludable con la ingesta de alimentos.

## **Método**

### **Participantes**

Se ha contado con la participación de 204 personas (61 hombres y 143 mujeres), todos estudiantes de diferentes cursos de algún grado universitario (Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales e Ingenierías). No se estableció un rango de edad concreto, por lo que se dividió la muestra en los cuatro cursos en los que se extienden la mayoría de carreras universitarias, incluyéndolos del mismo modo dentro de dos grupos según la actividad física de cada uno de los participantes: los que realizan ejercicio físico y los que no lo realizan. Se midieron más variables sociodemográficas como el tipo de alimentación predominante en el día a día y el nombre de la universidad en la que estudian los sujetos, las cuales no fueron utilizadas debido a que los resultados no eran relevantes para la investigación.

Se mantuvo el anonimato de todos los individuos que formaron parte de este estudio.

### **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para llevar a cabo esta investigación han sido los siguientes:

El cuestionario de Comedor emocional de Garaulet (Emotional Eater Questionnaire) en su versión en español validada y adaptada por Garaulet y col<sup>17</sup> para evaluar en qué medida las emociones afectan a la conducta alimentaria. Está conformado por 10 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro alternativas, donde 0= nunca, 1= a veces, 2= generalmente y 3= siempre. Se pueden distinguir cuatro grupos atendiendo a la puntuación obtenida; puntuación entre 0-5: comedor no emocional; puntuación entre 6-10: comedor poco emocional; puntuación entre 11-20: comedor emocional; puntuación entre 21-30: comedor muy emocional. Las puntuaciones superiores indican un mayor efecto de las emociones sobre la elección de alimentos y los hábitos alimentarios. La fiabilidad de este cuestionario presenta un Alfa de Cronbach de 0,832.

El cuestionario de Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper et al., (1987) en su versión española validada y adaptado por Vázquez Arévalo et al., (2011). Se trata de un

cuestionario formado por 34 ítems con respuesta tipo Likert de 6 valores (de nunca a siempre), que mide preocupación e insatisfacción con la imagen corporal. Ha sido validado en población española por varios autores como Raich et al., (1996) o Raich (2000) determinando el punto de corte en 105; mientras que en un estudio posterior se determino como punto de corte más adecuado una puntuación igual o superior a 110 (Vázquez, 2011). La fiabilidad de este cuestionario es muy alta, con un Alfa de Cronbrach de 0,98.

## **Procedimiento**

Este estudio se ha llevado a cabo siguiendo un diseño trasversal con metodología de encuestas, se ha utilizado una población universitaria sin ninguna característica específica ya que el único requisito para responder el cuestionario era ser estudiante de algún grado.

Se ha contactado con los encuestados mediante el uso de redes sociales para su participación voluntaria y anónima, siguiendo de este modo con los criterios del comité de ética de la ULL para hacer vigente la protección de datos de los usuarios.

En cuanto a la utilización de los instrumentos, se han agrupado en un único cuestionario en formato virtual. Para ello, se ha utilizado la plataforma “*Google Forms*” que ofrece el propio Google Drive. Estos instrumentos han sido aplicados de forma individual, en formato de texto con respuestas en escala tipo Likert. La fecha de inicio del mismo fue el 23 de mayo de 2021, cuya extensión para la obtención de los resultados fue de aproximadamente una semana. En cuanto al criterio de cierre de la recogida de datos se realizo cuando se obtuvo la muestra deseada para cada una de las variables sociodemográficas, por lo que las respuestas a cada una de las preguntas se han obtenido de forma automática al finalizar y enviar el cuestionario. Este se cerró el 30 de mayo de 2021.

## **Análisis de datos**

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo a través del programa estadísticos SPSS con el fin de obtener las características de la muestra, como la distribución por sexo, los diferentes grados universitarios y la realización de ejercicio físico. Posteriormente para evaluar si existían diferencias significativas entre la insatisfacción con la imagen corporal y el comer emocional través de los dos cuestionarios (Body Shape Questionnaire y Emotional Eater Questionnaire) se realizo un análisis de varianza mediante la prueba ANOVA.



## Resultados

En cuanto a los resultados, se han obtenido diferencias significativas en algunas de las variables medidas en ambos cuestionarios (Emotional Eater Questionnaire & Body Shape Questionnaire) y en relación con los valores descriptivos: sexo, grado universitario y ejercicio físico. Del mismo modo, se ha calculado para cada una de las diferencias adquiridas el tamaño del efecto.

En relación al sexo, se ha dividido la muestra en dos grupos: hombres y mujeres, en donde se han encontrado diferencias significativas, siendo la puntuación obtenida mayor para las mujeres en ambos cuestionarios (véase la tabla 1): por un lado, en el formulario Emotional Eater Questionnaire (EEQ) se han presentado los siguientes datos  $F(1, 202) = 23.87$ ;  $p = 0.000$  y en cuanto al cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) se ha obtenido  $F(1, 202) = 46.62$ ;  $p = 0.000$ .

Se encuentra un tamaño del efecto moderado ( $\eta^2 = 0,106$ ) en EEQ y uno alto ( $\eta^2 = 0,188$ ) en BSQ.

**Tabla 1**

*Medias y Desviaciones Típicas según el sexo*

	Hombres		Mujeres	
	$\bar{x}$	DT	$\bar{x}$	DT
EEQ	9,84	7,86	15,16	6,79
BSQ	73,28	34,32	112,99	39,49

Con respecto al grado universitario se han seleccionado diferentes categorías: Ciencias Sociales, Ciencias de la Salud e Ingenierías, en las cuales solo se han presentado diferencias significativas en el Body Shape Questionnaire (BSQ) entre dos de las categorías: Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud  $F(2, 201) = 6.295$ ;  $p = 0.01$ . La puntuación más alta se ha obtenido en los estudiantes de Ciencias de la Salud  $F(2, 201) = 6.295$ ;  $p = 0.02$  (véase la tabla 2).

Se encuentra un tamaño del efecto pequeño ( $\eta^2 = 0,059$ ) en BSQ.

**Tabla 2***Medias y Desviaciones Típicas según el grado Universitario*

	Ciencias Sociales		Ciencias de La Salud		Ingenierías	
	$\bar{x}$	DT	$\bar{x}$	DT	$\bar{x}$	DT
EEQ	12,68	7,98	14,85	7,45	13,85	6,14
BSQ	92,35	41,24	115,79	44,00	100,70	35,21

Por último, la variable ejercicio físico no ha presentado ninguna diferencia significativa en ninguno de los cuestionarios realizados (véase la tabla 3). Esta variable se ha dividido en dos rangos: las personas que si realizan actividad deportiva y las que no realizan ningún tipo de ejercicio.

**Tabla 3***Medias y Desviaciones Típicas según el ejercicio físico*

	NO Realiza		SI Realiza	
	$\bar{x}$	DT	$\bar{x}$	DT
EEQ	12,80	8,03	14,36	6,89
BSQ	95,98	43,81	106,35	39,78

## Discusión

En este estudio se ha comprobado la influencia que tiene la percepción de la imagen corporal y el comer emocional sobre la población estudiantil, ya que el paso desde el sistema escolar al sistema universitario supone muchas veces una crisis vital normativa debido a múltiples cambios, relacionados con el comportamiento alimentario de los estudiantes, con consecuencias tales como patrones de alimentación alterados, cambios en el peso corporal y riesgo de padecer algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria. Existiendo por ello un gran porcentaje de estudiantes universitarios comedores emocionales, debido a la aparición de nuevas responsabilidades y nuevos potenciales estresantes (Moreno & Rodríguez, 2005). Otro de los ámbitos que se ven más afectados por este cambio son los hábitos del autocuidado, donde se encuentra la percepción de la imagen corporal.

Para llevar a cabo este proyecto se ha pasado inicialmente el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) para medir la preocupación e insatisfacción con la imagen corporal. De acuerdo con los resultados obtenidos en Vázquez et al., (2011), este cuestionario tiene una alta capacidad para discriminar entre población con y sin insatisfacción corporal, en relación con los trastornos alimentarios, por lo que las personas que padecen algún tipo de trastornos tienden a puntuar alto en esta escala. Y en segundo lugar se ha utilizado el Emotional Eater Questionnaire (EEQ) para evaluar el grado de emoción en relación con la ingesta de alimentos, el cual sirve para determinar sujetos considerados con sobrepeso u obesidad. Esto no es relevante para este estudio ya que no se pretende determinar que población presenta algún tipo de trastorno o obesidad, sino ver como las emociones influyen en como nos alimentamos llegando esto incluso a poder generar un malestar en la propia percepción de la imagen.

A través de estos tests se ha medido la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y el comer emocional, donde se han extraído diferentes resultados. Se ha encontrado diferencias significativas en una de las variables medidas, concretamente en el descriptivo sexo. Esto se debe a que existe variabilidad en este término que puede deberse al análisis conjunto de hombres y mujeres. Por tanto, se esperaría más insatisfacción en las mujeres apoyado por Martínez et al., (2018). Otra investigación llevada a cabo a través de un estudio realizado con una muestra española, Herrero y Viña (2005) encontraron que las mujeres presentan significativamente mayor búsqueda de delgadez e insatisfacción con la imagen corporal. A lo que diversos autores han señalado al perfeccionismo como una característica propia de los trastornos alimenticios (Cruz et al., 2011). Por otra parte, Grammas & Schwartz (2009) encontraron que una de las dimensiones del perfeccionismo es una variable clave para comprender la insatisfacción con la imagen corporal en hombres. Sin embargo, hallaron que la insatisfacción en ellos no estaría ligada al ideal de delgadez, como en las mujeres, sino al ideal de muscularidad.

Los resultados presentes en relación a la insatisfacción con la imagen corporal son similares a los hallados en la mayoría de los estudios sobre el tema, donde las mujeres se muestran más insatisfechas que los varones. En efecto, en un estudio español, Baile et al., (2003) encontraron que las medias que presentan las mujeres triplica a las medias de los varones, en distintas escalas que miden insatisfacción con la imagen corporal.

En cuanto al factor comer emocional hay estudios como el de Sánchez Bizama et al., (2019) el cual hace mención al hecho de medir y disminuir la cantidad y el tipo de alimentos ingeridos con el objetivo de mantener o disminuir el peso corporal es una

preocupación presente más en mujeres que en hombres. Del mismo modo, señala que se ha observado un aumento de la ingesta mediada por las emociones en ciertas etapas del ciclo menstrual, como la fase periovulatoria, lo que sugiere la presencia de las hormonas reproductivas femeninas influiría en el tipo y la cantidad de alimentos consumidos. Se demuestra así, la existencia de factores psicológicos y del entorno que influyen en la alimentación, en mayor medida entre la población universitaria femenina, asociándolo con el estado nutricional y los trastornos de la conducta alimentaria. A partir de estos hallazgos se puede deducir que la insatisfacción corporal está más presente en mujeres, pero existe un reducido índice de hombres que presentan una insatisfacción corporal con un matiz diferente al de ellas, ya que su preocupación no es la delgadez sino la musculatura.

La insatisfacción corporal como ya se ha mencionado es un concepto que se ha vinculado al deseo de tener un cuerpo esbelto, principalmente entre las mujeres; ejemplo de esta afirmación es el estudio de Muth y Cash (1997), quienes examinaron las diferencias entre sexos con relación a la imagen corporal en 136 hombres y 141 mujeres, de entre 18 y 49 años de edad. A lo que los autores reportan que las mujeres se evaluaron más negativamente, ya que juzgaban estar excedidas de peso. El estudio de Bardone – Cone et al., (2008) confirmaron los resultados hallados anteriormente, seleccionaron una muestra de 111 varones y 236 mujeres, de edades comprendidas entre 18 y 23 años. Tras estas investigaciones se afirma la hipótesis planteada sobre si existen diferencias significativas entre ser hombre o mujer para determinar una mayor insatisfacción con la imagen corporal, por lo que se establecen diferencias significantes en cuanto al sexo femenino, ya que como se ha observado las mujeres son más propensas a sentir un malestar con su físico en comparación con los varones, gran parte atribuida a los medios de comunicación ya que estos han perturbado y reforzado la idea de que el rol más importante es ser atractiva físicamente, entendido como la posesión de un cuerpo delgado.

Sin embargo, el sexo no es el único factor biológico, ya que la edad también lo es. Otra de las hipótesis planteadas en este trabajo hace referencia a como influye el curso académico a la hora de establecer una relación saludable con la comida, por lo que se ha comprobado que a través de esta investigación los universitarios de segundo y tercer curso son los más propensos a padecer problemas relacionados con su imagen y con la ingesta emocional. Esto puede deberse a que son más jóvenes y se encuentran más cerca de la etapa de la adolescencia ya que la mayoría presentan edades comprendidas entre los 19 y 21 años, a lo que se suma sus primeros años de universidad, los cuales suelen ser los más difíciles y se encuentran ante unos niveles de estrés y ansiedad elevados. Se han hallado

diversos estudios que confirman que las personas más cercanas a la etapa de la adolescencia tienden a puntuar más alto en insatisfacción con la imagen corporal, ya que a partir de la etapa de la adolescencia es el periodo de mayor desarrollo humano donde existe una mayor susceptibilidad para presentar disconformidad con el aspecto corporal, debido a los cambios psicológicos y físicos que conlleva la misma (Bearman et al., 2006).

Otras investigaciones afirman que la edad y los cambios físicos que conlleva afectan de forma directa y negativamente la imagen corporal, por lo cual, se confirma que cuanto más número de años mayor insatisfacción y conductas alimentarias anómalas (Amaya et al., 2010).

Se ha comprobado que no se puede llegar a una conclusión precisa acerca de como afecta el curso universitario en el que se encuentran a la hora de establecer una buena relación con la ingesta de alimentos, ya que hay estudios que hablan sobre que existe una mala relación cuando eres joven y otros que hacen referencia a peores hábitos en edades avanzadas.

Cada etapa del ciclo de la vida tiene un impacto en el pensamiento sobre la figura física, por lo tanto, a pesar de que la adolescencia es considerada la etapa del desarrollo con mayor vulnerabilidad para presentar este tipo de problemas, no se debe pasar por alto que estas son parte de un proceso y que no aparecen de forma repentina, sino que se va arrastrando con los años.

La última hipótesis planteada hace referencia a la actividad deportiva planteando si realizar ejercicio físico regularmente ayuda a tener una relación saludable con la comida, la cual no ha resultado significativa. Pero a pesar de este resultado tras la investigación se puede afirmar que tanto en el Body Shape Questionnaire (BSQ) como en el Emotional Eater Questionnaire (EEQ) son mayor el número de personas que realizan deporte. Hay estudios que confirman esta hipótesis y otros no, como una investigación de Hausenblas & Fallon (2006) que, tras una profunda revisión de investigaciones sobre esta temática, demostró que las personas que realizan ejercicio físico perciben una mejor y más positiva imagen corporal que los sujetos más sedentarios. Esta afirmación se ha afirmado empíricamente a través de programas de intervención (Tornero & Sierras, 2008). Aunque existen otras investigaciones que dicen todo lo contrario sobre la relación de imagen corporal con respecto a la realización de ejercicio (Gómez et al., 2004). Generalmente estos efectos contradictorios están ligados al tipo de deporte que se practica y a los estereotipos asociados al género femenino que fomentan la figura delgada y que paralelamente

proporcionan la insatisfacción corporal, valorando la delgadez y el poco peso (Amaral et al., 2012).

En un estudio llevado a cabo por González de Mesa et al., (2015) se examinaron las relaciones posibles entre imagen corporal, las horas de practica deportiva semanal, el sexo y la especialidad que cursan en el grado de magisterio. Los resultados a los que se llegaron fueron que las diferencias por sexo en cuanto a la percepción de la imagen corporal y la practica deportiva, demostró que las mujeres tienen peor imagen corporal y realizan menos horas de ejercicio físico. Por lo que en este trabajo se llego a la conclusión de que los hombres que participaron en la investigación tienen mejor imagen corporal y dedican más horas semanales al ejercicio físico que las mujeres. En cuanto a estas investigaciones se puede sacar una relación con el presente estudio ya que los resultados obtenidos en esta muestra corroboran en parte lo obtenido en este trabajo. En el que se puede observar como más del 50% de la muestra estudiada presento una preocupación por su aspecto físico, siendo el porcentaje mayor en mujeres (70,1% mujeres vs 29,9% hombres), además de esto existe una diferencia mínima entre las personas que realizan ejercicio y las que no, pero hay que destacar que es más alto el número de personas que si lo realizan, lo que contradice el desenlace de la presente investigación. El actual trabajo sobre población universitaria puede afirmarse a través de un estudio realizado por Moreno – Murcia et al. (2011), en el que obtuvieron resultados que mostraron que las mujeres que practicaban deporte lo asociaban con perder peso y mejorar su imagen corporal. Estos datos quedan revalidados en los resultados obtenidos en el actual trabajo, ya que como se ha podido comprobar las mujeres muestras más insatisfacción corporal, presentan mayor preocupación por el peso y dedican más horas semanas a la practica de ejercicio físico.

Además de lo ya mencionado, cabe destacar que las diferencias entre géneros también se aprecian a la hora de escoger los alimentos. Por un lado, los hombres prefieren productos de origen animal y lácteos, puesto que su objetivo normalmente es ganar musculo, las mujeres en cambio optan por más verdura, frutas y menos cereales, ya que buscan bajar de peso (San Mauro Martin et al., 2014).

Los seres humanos, deben ser personas dinámicas y activas, plantean Estévez – López, T. y Delgado – Fernández (2012), el ejercicio físico debe permitirles obtener beneficios para la salud, y entre estos beneficios destacan la posible reducción de padecer enfermedades tanto físicas como psíquicas.

Esto permite concluir que, aunque la insatisfacción corporal y el comer emocional es producto de factores biopsicosociales en hombres y mujeres, no afectan de la misma manera a ambos sexos, por lo que se sugiere que en futuras investigaciones estas diferencias sean tenidas en cuenta.

Este estudio cuenta con instrumentos válidos y fiables, que permiten estimar conductas de riesgo tanto en hombres como mujeres no solo adolescentes, sino también personas de una edad más bien adulta, además de aportar conocimiento respecto al rol de edad y el sexo en el desarrollo de la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias anómalas, y la importancia que tiene el ejercicio físico para solventar estos problemas con la imagen. Pero se debe considerar que el tipo de muestreo utilizado obstaculiza la generalización de los hallazgos, ya que como se ha podido observar la población más propensa a este tipo de problemas son los de cursos inferiores en comparación con la población de cursos superiores, por lo que se recomienda que en estudios posteriores se trabaje con muestras más amplias donde abarquen diferentes edades, con pacientes diagnosticados con psicopatologías relacionadas con la imagen corporal o las conductas alimentarias, así poder comparar la población con patología con la que no presenta ningún problema, además de considerar un número mayor de muestras probabilísticas que permitan fortalecer las evidencias referidas a lo largo de esta investigación.

## Referencias

- Amaral, D., Hernández-Regidor, N., Basabe, N., Rocandio, A. M., & Arroyo, M. (2012). Satisfacción corporal y calidad de la dieta en estudiantes universitarias del País Vasco. *Endocrinología y Nutrición*, 59(4), 239-245.
- Amaya, A., Alvarez, G. L., & Mancilla, J. M. (2010). Insatisfacción corporal en interacción con autoestima, influencia de pares y dieta restrictiva: una revisión. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 1, 76-89.
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®) 5º Ed.* Editorial Médica Panamericana.
- Arrayás Grajera, M. J., Tornero Quiñones, I., & Díaz Bento, M. S. (2017). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad (Body image perception by gender and age in adolescents of Huelva). *Retos*, 34, 40–43. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.51887>
- Baile, J. I., Raich, R. M., & Garrido, E. (2003). Evaluación de insatisfacción corporal en adolescentes: efecto de la forma de administración de una escala. Recuperado a partir de <http://digitum.um.es/jspui/handle/10201/8017>.
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., & Ford, J. A. (2008). Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*, 5, 183-194.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (2), 229-241.
- Bell, H.S.; Donovan, C.L. y Ramme, R. (2016). Is athletic really ideal? An examination of the mediating role of body dissatisfaction in predicting disordered eating and compulsive exercise. *Eating Behaviors*, 21, 24-29.
- Body image related negative interpretation bias in anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.03.003>
- Brockmeyer, T.; Anderle, A.; Schmidt, H.; Febr, S.; Wunsch-Leiteritz, W. et. al. (2018)



- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2004). *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: Guilford.
- Cooper, P.; Taylor, M.; Cooper, Z. y Faiburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-495.
- Cruz, G. S., Murawski, B. M., & Rutzstein, G. (2011). *Conductas y actitudes alimentarias, imagen corporal y perfeccionismo en estudiantes universitarias mujeres*. Punto Q. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862011000100002](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862011000100002)
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *Journal of Social Psychology*, 140(4), 465-472.
- Estévez-López, F., Tercedor, P. & Delgado-Fernández, M. (2012). Recomendaciones de actividad física para adultos sanos. Revisión y situación actual. *Journal of Sport and Health Research*, 4(3), 233-244.
- Garaulet, M., Canteras, M., E.M., López - Guimera, G., Sánchez - Carracedo, D., & Corbalán - Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645–651. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5659>
- Gómez, E. H., Gil-Antuñano, N. P., & Fernández, L. S. (2004). Alteración de la percepción de la imagen corporal en el deporte. *Monografías de psiquiatría*, 16(2), 32-40.
- González González De Mesa, C., Cuervo Tuero, C., Cachón Zagalaz, J., & Zagaláz Sánchez, M. L. (2015). Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio (The relationship between demographic variables, physical exercise practice and perception of the body image). *Retos*, 29, 90–94.

- Grammas, D. L., & Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.10.002>
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge
- Hausenblas, H. & Fallon, P. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Herrero, M. & Viña, C. M. (2005). Behaviors and attitudes toward food in a representative sample of high school students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (1), 67-83. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.39663>  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000500023&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000500023&script=sci_arttext&tlng=en)
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Velazquez-Alva, M. C., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>.
- Maganto, C. & Cruz, S. (2008). *TSA. Test de Siluetas para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Martínez, V., Salvador, L., Gil, B., Castro, J., y Ballester, R. (2018). Influencia de la autoestima e imagen corporal en la satisfacción sexual de jóvenes universitarios. *Àgora de Salut*, 5, 253-263.
- Moreno, L., y Rodríguez, G. (2005). *Nutrición en la adolescencia*. Madrid, España: Grupo Acción Médica Madrid.
- Moreno-Murcia, J.A., Cervelló, E., Huéscara E. & Llamasbla, L. (2011). Relación de los

- motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542.
- Muth, J. L. & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27 (16), 1438-1452.
- Raich, R.M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Ediciones Pirámide.
- Raich, R.M.; Mora, M.; Soler, A.; Avila, C.; Clos, I. y Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7(1), 51–66.
- Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21 (3), 325-344.
- San Mauro Martín, I., Garicano Vilar, E., González Fernández, M., Villacorta Pérez, P., Megias Gamarra, A., Miralles Rivera, B., Figueroa Borque, M., Andrés Sánchez, N., Bonilla Navarro, M. A., Arranz Poza, P., Bernal Maurandi, M. D., Ruíz León, A. M., Moraleda Ponzol, E., & de la Calle De La Rosa, L. (2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria*, 1324–1332. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.6.7838>
- Sánchez Bizama, J., Oda - Montecinos, C., Cova Solar, F., Hemmelmann Fuentes, K., & Betancourt Peters, I. (Eds.). (2019, 22 diciembre). Estilos de ingesta de estudiantes universitarios chilenos: ¿qué hay de nuevo? *Nutrición Hospitalaria*.
- Tordera, P. C. (2015). *Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos* (1ª ed.). SINTESIS.
- Tornero, I. & Sierras, A. (2008). Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Huelva. *Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación física*, Córdoba, España.
- Valles Verdugo, G.; Hernández Armas, E.; Baños, R.; Moncada-Jiménez, J, y Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes

gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. Body image distortion and eating disorders in adolescent gymnasts vs. a control group of non-gymnasts with similar BMI. *Retos*, 37, 297-302.

Van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>

Vaquero-Cristóbal, R.; Alacid, F.; Muyor, J.M. y López-Miñarro, P.A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria* 28(1), 27-35.

Vázquez Arévalo, R., Galán Julio, J., López Aguilar, X., Alvarez Rayón, L. G., Mancilla Díaz, J. M., Caballero Romo, A., & Unikel Santoncini, C. (2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Mujeres Mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 42–52.

## Anexos

### Anexo 1. Body Shape Questionnaire (BSQ)

1. Cuando te aburres ¿te preocupas por tu figura?
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas, nalgas o cintura demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?
4. ¿Has tenido miedo a engordar?
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?
6. ¿Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentirte gordo/a?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?
9. ¿Estar con chicos o chicas delgados/as, ¿te ha hecho fijar en tu figura?
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos o cintura se ensanchen cuando te sientas?
11. ¿El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda o gordo?
12. Al fijarte en la figura de otras chicas o chicos, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?
14. Estar desnuda/o (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda/o?
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda/o?
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o o redondeada/o?
20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?
21. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (¿por ejemplo, por la mañana?)
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?

24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura y estómago?
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?
27. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?
29. Verte reflejada/o en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?
30. ¿Te has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa tenías?
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?
32. ¿Has tomado laxantes (pastillas para evitar el estreñimiento) para sentirte más delgada/o?
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?
34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio físico?

## **Anexo 2.** Emotional Eater Questionnaire (EEQ)

1. ¿La balanza tiene un gran poder sobre ti? ¿es capaz de cambiar tu estado de humor?
2. ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?
3. ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?
4. ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?
5. ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?
6. ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?
7. ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?
8. ¿Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?
9. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?
10. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?