

VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2014.

Restricción alimentaria e imagen corporal. Diferencias de género.

Rivarola, Maria Fernanda y Rovella, Anna
Teresa.

Cita:

Rivarola, Maria Fernanda y Rovella, Anna Teresa (2014). *Restricción alimentaria e imagen corporal. Diferencias de género. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-035/252>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecXM/NTG>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

RESTRICCIÓN ALIMENTARIA E IMAGEN CORPORAL. DIFERENCIAS DE GÉNERO

Rivarola, María Fernanda; Rovella, Anna Teresa
Facultad de Psicología, Universidad Nacional de San Luis. Argentina

RESUMEN

La presente investigación pretende explorar y describir la relación entre los sujetos restrictivos alimentarios respecto a su autopercepción corporal. Se utilizó una muestra de 231 universitarios de la UNSL, con edades comprendidas entre 18 y 20 años de ambos sexo ($M = 19,9$; $DE = 1,4$). Se administró en forma grupal y voluntaria el Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), de Cooper, Taylor y Fairbun (1987) y adaptación española por Raich; Mora; Soler; Ávila; Clos, y Zapater (1996) y la Escala Revisada de Restricción Alimentaria Versión Española (ERA). Silva (2009). Metodología: los instrumentos mostraron un nivel alto de consistencia interna. De acuerdo a los valores totales del ERA, se dividió la muestra en grupos no restrictivos y restrictivos. Se aplicaron pruebas no paramétricas. Resultados: el índice de correlación de Spearman arrojó valores significativos y positivos entre el grupo de restrictivos con el BSQ total y sus sub-escalas. Se encontró diferencias significativas en el BSQ y sus factores a favor del grupo restrictivo ($U = 444,000$; $p = 0,001$). Se concluye que al encontrar una relación muy significativa entre la conducta de restricción alimentaria con la insatisfacción corporal, la restricción constituiría un factor de riesgo para el desarrollo y mantenimiento de los trastornos alimentarios

Palabras clave

Restricción alimentaria, Imagen corporal, Jóvenes

ABSTRACT

FOOD RESTRICTION AND BODY IMAGE. GENDER DIFFERENCES
This research aims to explore and describe the relationship between food restrictive subjects relative to their body self-perception. A sample of 231 university of UNSL, aged between 18 and 20 years of both sexes ($M = 19,9$, $SD = 1,4$). Instruments: the Body Shape Questionnaire (BSQ) Cooper and Fairbun Taylor (1987) Spanish adaptation by Raich; Mora; Soler; Ávila; Clos, and Zapater (1996), and the Scale Food Restriction (ERA) Spanish version by Silva (2009) were administered in groups and voluntary. Methodology: the instruments showed a high level of internal consistency. According to the aggregate value of the ERA, the sample was divided in non-restrictive groups and restrictive. Nonparametric tests were applied. Results: Spearman correlation index showed significant positive values between the group with restrictive BSQ total and subscales. Significant differences in BSQ and factors supporting the restrictive group ($U = 444,000$; $p = 0,001$) was found. We conclude that finding a significant relationship between the behavior of food restriction to body dissatisfaction, restriction constitute a risk factor for the development and maintenance of eating disorders

Key words

Food restriction, Body image, Youngers

Fundamentación teórica

Para Sanz Porras (2008) el acto de comer deviene de uno de los modos más evidentes de interconexión entre procesos biológicos, sociales, psicológicos y culturales, existiendo dos dimensiones esenciales al comer: la primera se extiende de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica; la segunda, de lo individual a lo colectivo. De esta manera, el ser humano biológico y el ser humano social estarían intrínsecamente relacionados en el acto alimentario. Durante el día, las personas toman más de cien decisiones relacionadas con la comida y las bebidas (Wansink, 2007). El punto es que la base de estas decisiones no radica en el propio organismo, sino en el medioambiente que rodea: la casa, el trabajo, el restaurant, cientos de estímulos alimentarios que representan un alto riesgo de comer en exceso. Numerosos estudios han demostrado que la decisión de limitar la propia alimentación y/o realizar dietas se hace dentro de un contexto de mejorar el bienestar físico y también psicológico.

La restricción alimentaria ha sido destacada como una de las variables más importantes que regulan los patrones de ingesta de los sujetos con trastornos alimentarios (Herman y Mack, 1975; Herman y Polivy, 1975). Si las consecuencias de la conducta de restringir la comida, tienen que ver con la apariencia, ya que el sobrepeso está estigmatizado y el ideal físico en nuestra cultura es la delgadez (Fallon y Rozin, 1985), las personas creen que si pierden peso se convierten en más apetecibles y aceptados por los otros, devienen los desajustes en la propia imagen corporal.

En nuestra sociedad se asocia la delgadez con belleza, control, éxito social y laboral, felicidad, salud y autoestima (Thompson et. al. 1999; Toro, 2004) y se estigmatiza el sobrepeso y la obesidad, aspectos que se asocian con la falta de atractivo, la pereza, la impopularidad y la ausencia de éxito (Klaczynski, Glood y Mudry, 2004; Ogden, 2005).

Mientras que, el concepto de imagen corporal se refiere a una especie de representación visual consciente de cómo el cuerpo se vería de afuera, en su génesis intervienen no sólo lo que la persona opina de sí misma, sino también de la opinión que cree que los demás tienen de él y la que realmente le expresan los otros, sea mediante palabras, alabanzas o críticas, u otras actitudes (Cervera, 1996).

A partir de la comparación social y de la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, podrá dar lugar a la mayor o menor insatisfacción con el cuerpo (Salaberria, Rodriguez, Cruz, 2007). La presión hacia la belleza hoy en día, es mucho mayor en las mujeres que en los hombres, y en consecuencia, la insatisfacción y preocupación exagerada hacia la propia imagen las conduciría a trastornos de la imagen corporal, núcleo de las patologías alimentarias (Rivarola, 2011).

La presente investigación tiene como objetivos explorar los niveles de restricción alimentaria en jóvenes universitarios, analizar si existe relación entre los sujetos restrictivos con la autopercepción del peso corporal e insatisfacción corporal e identificarla como factor de riesgo de trastornos alimentarios.

Método:

El presente trabajo responde a las características de un diseño descriptivo-correlacional.

Participantes: la muestra está conformada por 231 estudiantes universitarios de diferentes unidades académicas de la Universidad Nacional de San Luis, de ambos sexo, cuyo rango de edad comprende: 18 a 22 años. Media: 19,9; DE: 1,4.

Instrumentos:

Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), de Cooper, Taylor y Fairbun (1987) y adaptado a la población española por Raich; Mora; Soler; Ávila; Clos, y Zapater (1996). Consta de 34 preguntas con seis opciones de respuesta. A los fines del presente estudio, se consideró como punto de corte de 110 (Galán, 2004) y la discriminación en dos factores: Insatisfacción corporal y Preocupación por el peso (Castrillón Moreno y col., 2007)

Escala Revisada de Restricción Alimentaria Versión Española. (ERA). Silva (2009). Es una escala de auto-reporte breve, que consta de 10 ítem tipo Likert cuyo objetivo es obtener un indicador psicométrico del constructor de restricción alimentaria.

Procedimiento: El conjunto de instrumentos fue aplicado de manera individual y colectiva por el autor de este estudio a las cohortes analizadas. En todos los casos, antes de la contestación de los cuestionarios, se les leyó a los participantes el Consentimiento Informado para Estudios de Investigación, (de acuerdo al art. 7 de la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657) donde se describía el propósito de esta investigación, enfatizando en el anonimato y la confidencialidad de los resultados como la voluntariedad de participar en el estudio. Asimismo se explicaron las normas de contestación de los mismos aclarando las dudas existentes.

Análisis de datos y resultados: En primer lugar, se aplicó el índice de Crombach, el que reveló adecuados niveles de confiabilidad en la Escala de Restricción Alimentaria ($\alpha=.819$), y una excelente consistencia interna del Cuestionario de Figura Corporal Total ($\alpha=.972$) junto a las sub-escalas Insatisfacción de la imagen corporal ($\alpha=.949$) y preocupación por el peso corporal ($\alpha=.950$). En segundo término se realizó la estadística descriptiva de las variables BSQ (M=71,81, DE=36,3) Insatisfacción corporal, (M=36,94, DE=18,90), Preocupación por el Peso Corporal (M=34,87, DE=18,90) y la Escala de Restricción alimentaria (M=10,05; DE= 6,13).

Con el propósito de conocer la frecuencia de sujetos restrictivos de la muestra, se realizó los grupos criteriosales con el puntaje total del ERA, conformándose el grupo 1 (n=42), con sujetos cuyos valores se encuentran entre 0 y 5 y el grupo 3 (n=129) con aquellos cuyas puntuaciones están por encima de 13, este último constituye la sub-muestra de restrictivos, integrado por 106 mujeres y 23 hombres.

Además se aplicaron las pruebas de bondad de ajuste sobre la muestra, resultando ser la misma de distribución no normal lo que condujo a un tratamiento estadístico no paramétrico. La prueba de correlación de Spearman arrojó valores que revelan una relación alta muy significativa entre el ERA y el BSQ total ($r=.663$; $p=0,01$), con Insatisfacción corporal ($r=.625$; $p=0,01$) y Preocupación por el peso corporal ($r=.660$; $p=0,01$). Los resultados de la prueba de U Mann-Whitney muestran que existen diferencias significativas entre el grupo no restrictivo y grupo restrictivo en relación a las sub-escalas del BSQ, siendo el último con mayor puntaje. En cuanto al sexo, se encontró mayores diferencias en el grupo femenino res-

trictivo en las sub-escalas del BSQ (Véase tablas 1 y 2).

Discusión: A la luz de los resultados alcanzados, se podría concluir que en el grupo de jóvenes universitarios examinados, existe un número mayor de sujetos que presentan un comportamiento de restricción alto en su conducta de comer, siendo las mujeres en mayor proporción. De acuerdo al objetivo propuesto en este trabajo, los jóvenes restrictivos se caracterizan por presentar mayor grado de preocupación por el peso e insatisfacción corporal que los no restrictivos. Resultados que concuerda con diferentes estudios que han mostrado que las personas que presentan problemas en su conducta de comer, presentan sentimientos displacenteros hacia su propia imagen corporal, creando en la alimentación una distracción inmediata para evitar y olvidar tal sensación negativa con su corporeidad (Heatherton y Baumeister, 1991) y que según el género, las mujeres restrictivas experimentan mayores niveles de insatisfacción corporal (Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro, 2013).

Estudios longitudinales realizados sugieren que los comportamientos no saludables para controlar el peso, particularmente la dieta restrictiva, contribuyen tanto al posterior desarrollo de los TCA como al aumento de peso y, por tanto, la obesidad (Spear, 2006).

La restricción alimentaria constituye el factor de riesgo inmediato para la aparición y el desarrollo de los desórdenes de la conducta alimentaria y podría serlo también para la obesidad. No obstante, como explica Toro (2004) "una restricción alimentaria para iniciarse y mantenerse por razones estéticas debe ir precedida en la inmensa generalidad de los casos por fuertes sentimientos de insatisfacción corporal suficientes para compensar las fuertes presiones del cerebro para comer. Y para que este comportamiento se mantenga a lo largo del tiempo, sólo lo pueden hacer personas con determinadas personalidades" (p.209).

Tabla 1

Diferencias de rango de medias entre los grupos criteriosales bajo y alto del ERA con las sub-escalas del BSQ

| Escalas | Grupo alto n = 129 | Grupo bajo n = 42 | U Mann-Whitney | Sig. |
|---------|-----------------------|----------------------|----------------|------|
| | Rango de promedio | Rango de promedio | | |
| BSQ IC | 102,66 | 34,85 | 560,500 | ,000 |
| BSQ PP | 103,45 | 32,42 | 458,500 | ,000 |
| BSQ T | 103,56 | 32,07 | 444,000 | ,000 |

*Nota: Cuestionario de Figura corporal-Insatisfacción corporal (BSQ-IC)- Cuestionario de Figura Corporal – Preocupación por el peso(BSQ-PP)- Cuestionario de Figura corporal Total (BSQ-T). Nivel de significación $p=.001^{**}$*

Tabla 2

Diferencias de rango de medias en las sub-escalas del BSQ y sexo

| Escalas | Masculino n=52 | Femenino n= 179 | U Mann-Whitney | Sig. |
|---------|-------------------|--------------------|----------------|------|
| | Rango de promedio | Rango de promedio | | |
| BSQ-IC | 72,52 | 128,63 | 2393,000 | ,000 |
| BSQ-PP | 76,13 | 127,58 | 2580,500 | ,000 |
| BSQ-T | 73,22 | 128,43 | 2429,500 | ,000 |

*Nota: Cuestionario de Figura corporal-Insatisfacción corporal (BSQ-IC)- Cuestionario de Figura Corporal – Preocupación por el peso(BSQ-PP)- Cuestionario de Figura corporal Total (BSQ-T). Nivel de significación $p=.001^{**}$*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castrillón Moreno, D.; Luna Montaña, I.; Avendaño Prieto, G.; Pérez Acosta, A. M. (2007) Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal)BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, año/vol10. Universidad Católica de Colombia. Bogotá, Colombia; pp. 15-23.
- Cervera, M. (1996). *Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia*. Editorial Martínez Roca, Barcelona.
- Cooper, P.; Taylor, M.; Cooper, Z. y Fairburn, CH. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6 (4), pp. 485-494.
- Fallon, A.E. y Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology* 94, pp. 102-104.
- Galán, J.C.(2004) Validación en población mexicana del Body Shape Questionnaire: para detectar insatisfacción corporal. Tesis de Licenciatura. México: Fess-Iztacala, UNAM
- Heatherton, T. & Baumeister, R. (1991). Binge-eating as escape from self-awareness, *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Herman, C.P. y Mack, D. (1975) Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43, 647-660.
- Herman, C.P. y Polivy, J. (1975) Anxiety, restraint and eating behavior. *Journal of abnormal psychology*, 86, 666-672.
- Klaczynski, P.A.; Goold, K.W. y Mudry, J.J. (2004). Culture, Obesity Stereotypes, Self-esteem and the "Thin Ideal": A social Identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, (4), 307-317.
- Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Madrid: Ediciones Morata.
- 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, 51-66.
- Rivarola, M.F. (2011) La autopercepción de la imagen corporal en adultos de San Luis. *Memorias del III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. UBA. Pp. 235 - 236.
- Salaberria, Rodriguez, Cruz (2007) *Percepción de la imagen corporal*. San Sebastián: Eusko Ikaskuntza.
- Sanz Porras, J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), 531-535.
- Silva, J. (2009) Consistencia interna y validez factorial de la versión en español de la escala revisada de restricción alimentaria. *Revista Chilena Nutrición* Vol. 37, N°1.
- Spear, B.A. (2006). Does eating increase the risk for obesity and eating disorders? *Journal of the American Dietetic Association*, 106 (4), 532-525.
- Thompson, J. K.; Heinberg, L.J.; Altabe, M. y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Examining beauty: Theory assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Toro, J. (2004) *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.
- Vaquero-Cristóbal, R.; Alacid, F.; Muyor, J. M.; López-Miñarro, P. Á. (2013) Imagen Corporal. Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 28, núm. 1, pp. 27-35 Grupo Aula Médica, S. L. Madrid, España.
- Wansink, B. (2007) Mindless Eating. *Environment and Behaviour*, vol, 39, t.l, pp. 106-123.