

ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO FÍSICO E IMAGEN CORPORAL Y LA PRESENCIA DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS E IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA.

Steffy Ariza Obregón; Marielys Caballero Mendoza; Olga Franco Arteaga.

RESUMEN

Introducción: La insatisfacción con la imagen corporal es un continuo que va desde la preocupación por la apariencia física a la existencia de alteraciones graves en la percepción, cuando esta insatisfacción es elevada, interfiere en la vida cotidiana. La adolescencia y la juventud temprana han demostrado ser etapas muy vulnerables para sufrir este tipo de insatisfacción puesto que este periodo se caracteriza por grandes cambios a nivel físico y búsqueda de identidad. En él se asienta el autoconcepto o las distorsiones cognitivas y la preocupación por el peso y la actitud hacia la alimentación tienen un papel importante.

Objetivo: El propósito de esta investigación fue conocer la relación existente entre el estado físico e imagen corporal con la presencia de pensamientos automáticos e irracionales en una muestra de 200 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años.

Resultados: Mostraron relación directa entre estado físico e imagen corporal, los pensamientos distorsionados y la actitud disfuncional, por lo tanto, un buen porcentaje de la población presenta una insatisfacción personal, relacionado con la imagen corporal.

Conclusión: La distorsión de la imagen corporal se evidencia por la sobrestimación del tamaño corporal, lo que indica una percepción distorsionada de la propia imagen que se vincula a una insatisfacción corporal también la evaluación de los pensamientos automáticos evidencian que si fluyen en diversas formas de cómo vemos nuestra imagen corporal y su característica predominante es la negatividad en los jóvenes.

Palabras clave: *insatisfacción corporal, Índice de masa corporal, estado físico, imagen corporal, pensamientos irracionales.*

ABSTRACT

Introduction: Dissatisfaction with body image is a continuum that goes from concern about physical appearance to the existence of serious alterations in perception, when this dissatisfaction is high, it interferes with everyday life. Adolescence and early youth have proven to be very vulnerable stages to suffer this type of dissatisfaction since this period is characterized by great changes at the physical level and the search for identity. In it, the self-concept or cognitive distortions and the preoccupation with weight and the attitude towards eating have an important role.

Objective: The purpose of this research was to find out the relationship between physical state and body image with the presence of automatic and irrational thoughts in a sample of 200 students aged between 18 and 25 years.

Results: they showed a direct relationship between physical state and body image, distorted thoughts and dysfunctional attitude, therefore, a good percentage of the population presented personal dissatisfaction, related to body image.

Conclusion: The distortion of the body image is evidenced by the overestimation of the body size, which indicates a distorted perception of the image itself that is linked to a body dissatisfaction. The evaluation of automatic thoughts also shows that if they flow in various ways as we see our body image and its predominant characteristic is negativity in young people

Keywords: *body dissatisfaction, body mass index, fitness, body image, irrational thoughts*

Introducción

Según la organización mundial de la salud (OMS) el mayor índice de sobrepeso se encuentra en las personas jóvenes, en 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso y la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas (1).

Se ha evidenciado en diversos estudios, uno de los cuales se realizó en 439 adolescentes de las escuelas públicas de Valparaíso en Chile, para investigar comportamientos riesgosos de control de peso debido a las escalas la insatisfacción corporal y la obsesión con la delgadez del Inventario de Trastornos de la Alimentación-2 (EDI-2), comparando los comedores restringidos y los que no lo hacían, en donde un total de 43% de los adolescentes habían seguido una dieta para bajar de peso sin supervisión médica, las personas que hicieron dieta tenían valores más altos de insatisfacción corporal y la obsesión con la delgadez, en el estudio también se observó restricción alimentaria moderada a severa, basada en el juicio de expertos en 29.6%, y se encontraron diferencias en la presencia y severidad de los comportamientos de purga entre los 2 grupos de adolescentes, como conclusión un tercio de los adolescentes estudiados siguieron dietas sin supervisión profesional y tuvieron valores más altos de insatisfacción corporal y la obsesión con la delgadez, así como comportamientos de control de peso riesgosos. Los adolescentes con sobrepeso y obesidad siguieron dietas más restrictivas y desarrollaron comportamientos de control de peso más riesgosos.

La imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, es decir, es la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo, esta la hacemos en base los pensamientos, sentimientos y valoraciones que nos provoca nuestro cuerpo(2).

Por otro lado, en las últimas décadas el poder de la comunicación audiovisual ha impactado en la sociedad contemporánea y, como consecuencia, se han producido pensamientos irracionales en cuanto al culto a la estética (3, 4). Los pensamientos racionales son cogniciones evaluativas personales expresadas como deseos, acompañadas de emociones adecuadas de placer, dolor, frustración, que no interfieren con la obtención o logro de metas(5).

La autopercepción que se tenga del peso corporal podría influir para mantener, aumentar o perder peso; por su relación sobre la práctica de conductas alimentarias que afectan la salud, por lo tanto, la autopercepción de la imagen corporal puede ser una limitante para la búsqueda de atención adecuada (6).

Materiales y métodos

Se realizó un estudio no experimental, de corte transversal en una población de 200 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Barranquilla, entre edades 18 y 25 años, en relación con el estado civil, la mayor proporción son solteros, y pertenecen a todos los estratos sociales, pero con prevalencia de estrato 1 y 2, en donde el 72% de las personas evaluadas eran mujeres y el 28%, hombres.

Para la obtención de los datos se utilizó los siguientes instrumentos:

El Test de Pensamientos Automáticos, el cual tiene por objetivo identificar los principales tipos de pensamientos automáticos de las personas, está compuesto por un total de 45 ítems, los cuales se presentan en una escala de 0 a 3, de la siguiente manera: (0) Nunca pienso en eso, (1) Algunas veces lo pienso, (2) Bastantes veces lo pienso y (3) Con mucha frecuencia lo pienso. La sumatoria de los ítems se realiza de acuerdo con las distorsiones cognitivas; una puntuación de dos o más para cada pensamiento indica que le está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 o más, en el total de cada distorsión, puede ser indicativa de cierta tendencia a padecer determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

El Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ), consta de 34 reactivos con 6 opciones de respuesta y tiene como finalidad evaluar aspectos actitudinales de la imagen corporal.

Con base al instrumento a utilizar en el estudio para el manejo de la información obtenida se ingresaron los datos al programa informático Excel. Tras la obtención de los datos se realizó estadística descriptiva mediante frecuencia y porcentaje, representados en tablas, especialmente de los aspectos fundamentales para el estudio como lo son, insatisfacción corporal, Índice de masa corporal, estado físico, imagen corporal, pensamientos irracionales y una gráfica que puntualiza los resultados generales de acuerdo con la puntuación del cuestionario.

Resultados

Los participantes del estudio representados en un 72% de sexo femenino y con una frecuencia de 143 mujeres, dejando al sexo masculino sólo con un 28% de la población y con una frecuencia de 57 hombres.

La frecuencia más elevada de edades es la de la población 18-19 años, con un porcentaje del 43% de la población en estudio. Los estudiantes entre 20-21 años es la segunda en la lista con una frecuencia de 58 y un porcentaje del 29%.

Con relación al estrato socioeconómico de los universitarios, el 39% de los estudiantes pertenecen al estrato 3 y en segundo lugar el 27% al estrato 2, en menor proporción el estrato 4 con un 16%, luego el estrato 1 con un 12% y por

último el estrato 5 con un 6%. se evidencia que el 97% de la población está soltera, un 2% en unión libre y 1% está casado.

El Chi cuadrado de este estudio es de 4 podemos rechazar la hipótesis que relaciona el estado físico e imagen corporal con la presencia de pensamientos automáticos e irracionales con un nivel de significación del 95% ($p < 0.05$)

Con respecto al Índice de Masa Corporal (IMC) el 60% de los estudiantes tiene un IMC categorizado como normopeso, el 28% de la población está en sobrepeso y en bajo peso u obesidad grado 1 están en un 6%.

Según el Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) el 64% de los estudiantes presentan una interpretación de no preocupados, el 23% tienen una leve preocupación, le sigue moderada preocupación con un 8% y un 5% tienen preocupación extrema. El 68% de los estudiantes pertenecen de manera positiva menor o igual a 6 con una frecuencia de 136 mientras que el 32% restante corresponde tener un número mayor de 6 pensamientos con una frecuencia de estudiantes.

Discusión

Al comparar los resultados de este estudio con la investigación realizada con universitarios de Bogotá-Colombia y con las estudiantes de enfermería de la UPB de Medellín, se encuentra que el déficit de peso es inferior, pero el sobrepeso supera a los reportados en ambos estudios. Es importante el reducido porcentaje de estudiantes con IMC bajo, en una muestra en la cual 2 de cada 3 participantes son menores de 24 años de edad, sometidas a continuas presiones familiares y sociales por el ideal de un cuerpo en extrema delgadez. Este porcentaje es menor al reportado para los universitarios de la ciudad de Bogotá. Sin embargo, la percepción de la imagen corporal, muestra una sobreestimación (68,4%), la cual permea todos los semestres académicos y todos los grupos de edad. (7)

En la evaluación del nivel de concordancia, no se encuentra relación estadísticamente significativa entre el IMC real y la percepción de la imagen corporal: sólo 38,2% de las estudiantes presentan concordancia, inverso a lo reportado por los estudiantes de enfermería, de las cuales el 51% correlacionan el IMC real y la autoimagen corporal. Contrario con el estudio de Chile, el cual muestra una inadecuada percepción del diagnóstico nutricional en la población de estudio: según la concordancia, 63% de la población chilena estudiada subestima el peso y 37% lo sobreestiman, argumentan estos autores que desde el punto de vista de salud pública, es mucho más relevante la subestimación del peso, considerando la situación epidemiológica y nutricional de Chile. Sin embargo, los hallazgos de nuestro estudio son similares a los reportados en los universitarios de San Pablo-

Brasil, donde la mayoría de las mujeres eutróficas o con sobrepeso (87%) sobreestiman su imagen corporal y la mayoría de las mujeres obesas y hombres (73%), estos últimos independientemente de su IMC, subestiman su imagen corporal. Los autores del estudio de San Pablo señalan diferencias significativas entre los géneros y la insatisfacción general con respecto a la imagen corporal percibida.

A pesar de las grandes presiones de la sociedad con respecto a la imagen corporal y que la población más afectada es entre los 18 años y 25 años, nos encontramos con que en la población de estudio el porcentaje de preocupación extrema no sobrepasa el 5%, frente a un porcentaje mayor que no presenta preocupación absoluta frente a su imagen corporal que es equivalente al mismo porcentaje que se encuentra en normopeso. Encontramos efectivamente una relación entre el IMC y la imagen corporal. Teniendo en cuenta que el estado del IMC afecta directamente frente al concepto subjetivo de imagen corporal de cada persona en estudio.

Dentro de los resultados de pensamientos automáticos podemos destacar cinco a los que la población en total dio positivo: Filtraje, Falacia de justicia, Los debería, Falacia de razón y Falacia de recompensa divina. Dentro de estos debemos tener en cuenta que la falacia de razón y falacia de recompensa encontramos los porcentajes más altos. La falacia de razón consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan. La falacia de recompensa consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. (8)

Conclusión

Entre la población de estudio un 72% son de sexo femenino respecto a un 28% masculino, según los datos obtenidos por la edad se evidenció que la frecuencia más elevada es la de la población 18-19 años, con un porcentaje del 43% de la población en estudio, según el estrato social el 39% de los estudiantes pertenecen al estrato 3 y en segundo lugar el 27% al estrato 2, en menor proporción el estrato 4 con un 16%, luego el estrato 1 con un 12% y por último el estrato 5 con un 6%. En el estado civil se evidencia que el 97% de la población está soltera, un 2% en unión libre y 1% está casado. Según el nivel educativo el 88% de los estudiantes tiene un nivel educativo de bachiller con una frecuencia de 176 mientras que el 12% restante corresponde a un nivel ya profesional con una frecuencia de 24 estudiantes.

Ahora los resultados de IMC en la población fue que el 60% de los estudiantes tiene un IMC categorizado como normopeso, el 28% de la población está en sobrepeso y en bajo peso u obesidad grado 1 están en un 6%, lo cual guarda relación con los resultados realizados por la organización mundial de la salud (OMS) el mayor índice

de sobrepeso se encuentra en las personas jóvenes, en 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.

Los datos obtenidos por la encuesta BSQ indican que el 64% de los estudiantes presentan una interpretación de no preocupados, el 23% tienen una leve preocupación, le sigue moderada preocupación con un 8% y un 5% tienen preocupación extrema. El 68% de los estudiantes pertenecen de manera positiva menor o igual a 6 con una frecuencia de 136 mientras que el 32% restante corresponde tener un número mayor de 6 pensamientos con una frecuencia de estudiantes.

El 68% de los estudiantes pertenecen de manera positiva menor o igual a 6 con una frecuencia de 136 mientras que el 32% restante corresponde tener un número mayor de 6 pensamientos con una frecuencia de estudiantes, lo cual demuestra que un buen porcentaje de la población presenta una insatisfacción personal, relacionado con la imagen corporal. Dentro de los resultados de pensamientos automáticos podemos destacar cinco a los que la población en total dio positivo: Filtraje, Falacia de justicia, Los debería, Falacia de razón y Falacia de recompensa divina. Dentro de estos debemos tener en cuenta que la falacia de razón y falacia de recompensa encontramos los porcentajes más altos.

Por último se puede evidenciar una relación de la imagen corporal con la presencia de pensamientos automáticos en la población. Los datos obtenidos demuestran que la mayoría de población no presenta preocupación por su imagen corporal, asimismo no presentan la aparición significativa de pensamientos irracionales. De igual manera se demuestra en el resto de la población, en los que se encuentran en los diferentes niveles de preocupación por imagen corporal y presencia de pensamientos automáticos no encuentra una relación entre estas dos variables.

Dentro de la investigación se encontraron varias limitaciones como el tiempo disponible en cada actividad realizada con los estudiantes para poder valorar otras variables clínicas fácilmente medidas en una consulta médica, espacios de tiempo por parte de la universidad, ya que contamos con pocas horas libres teniendo en cuenta nuestra jornada, además de que la situación de la pandemia del covid-19, en que nos encontramos actualmente, nos obligó a realizar y terminar algunas de las encuestas de manera virtual.

Una vez concluido este proyecto de investigación, se hace la recomendación de continuar indagando sobre la asociación entre estado físico e imagen corporal con la presencia de pensamientos automáticos e irracionales en otro tipo de poblaciones y así comparar cómo es su comportamiento de manera que tengamos datos para realizar intervenciones y prevención de los efectos negativos que puede traer a la salud.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad.

En segundo lugar, deseamos expresar nuestros agradecimientos al tutor de este proyecto Dr. José Larios Rosania, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a nuestras sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas. Gracias por la confianza ofrecida.

Por su orientación y atención a nuestras consultas sobre metodología, nuestro agradecimiento a el Profesor Ronald Maestre.

Asimismo, agradecemos a nuestros compañeros de la facultad de Medicina por su apoyo personal y humano, con quienes hemos compartido proyectos e ilusiones durante estos años y quienes hicieron posibles la recolección de datos sin importar las dificultades que pasemos en estos momentos.

A la Universidad Simón Bolívar por ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años.

BIBLIOGRAFÍA

1. Obesidad y Sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. [citado 24 de octubre del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Repositorio.comillas.edu. 2020. [online] Available at: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2679/retrieve> [Accessed 17 May 2020].
3. F-ima.org. (2019). Imagen corporal - Fundación Imagen y Autoestima. [online] Available at: <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal> [Accessed 1 Sep. 2019]
4. Gabinete de Psicología MyM, Madrid. Prosperidad, Chamartín. (2019). Pensamiento racional vs. pensamiento irracional. [online] Available at: <https://www.gabinetedepsicologia-mm.com/2013/04/03/pensamiento-racional-vs-pensamiento-irracional-en-tiempos-de-crisis/> [Accessed 1 Sep. 2019].
5. ArgoPsi. (2019). *Los pensamientos irracionales y racionales (características)*. [online] Available at: <https://psicoteraphy.wordpress.com/2014/01/26/los-pensamientos-irracionales-y-racionales-caracteristicas/> [Accessed 1 Sep. 2019].
6. Martín-Llaguno M. La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones. RLCS [Internet]. [citado 24 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/8zjb2l>.
7. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000100003
8. <http://psicologiauce.blogspot.com/2012/04/los-pensamientos-automaticos-y-las.html>