



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 4

Diciembre de 2020

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE UNIVERSITARIOS BARRANQUILLEROS EN TIEMPOS DE COVID 19 A TRAVÉS DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)

Isaac Clemente Nieto Mendoza¹, Dolores Nieto Ortiz² y Gigliola Pardo Nieto³
UNIVERSIDAD DE BARRANQUILLA
COLOMBIA

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo conocer la manera en que incide el confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19 en la percepción de la imagen corporal de estudiantes de la Universidad del Atlántico que se encuentran cursando la cátedra Deporte Formativo en el semestre académico 2020-1. La metodología fue de tipo descriptivo-transversal, haciendo uso del cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ). La muestra estuvo conformada por 180 universitarios masculinos con una mediana de edad de 20 años. Los resultados dan cuenta de la prevalencia de la preocupación extrema por la imagen corporal (65%) en tiempos de COVID-19, lo cual se hace notorio en la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, repercutiendo esto en la manera en que se ven y se sienten con su cuerpo, asociándose estos resultados a las implicaciones negativas del confinamiento obligatorio en la salud integral del individuo y la falta de autocontrol a la que conllevan emociones causadas por el encierro y la incertidumbre. Se concluye con la necesidad de que los tomadores de decisiones de la cátedra Deporte Formativo, tomen medidas para fomentar la práctica de actividad física en el hogar, la sana alimentación y actividades de

¹ Filósofo. Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia. Correo:

icnieto@mail.uniatlantico.edu.co ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5302-6931>

² Magíster en Educación. Coordinadora de Deportes, Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia. Correo: doloresnieto@mail.uniatlantico.edu.co ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6108-3642>

³ Docente Universidad del Atlántico. Doctoranda en Educación, Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia. Correo: gpardonieto@mail.uniatlantico.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6296-7861>

esparcimiento con la familia en el hogar a fin de evitar momentos de angustia, falta de autocontrol y depresión.

Palabras clave: confinamiento obligatorio, COVID-19, percepción de la imagen corporal, insatisfacción corporal, preocupación por el peso.

BODY IMAGE PERCEPTION OF UNIVERSITY STUDENTS FROM BARRANQUILLA DURING COVID 19 THROUGH THE BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)

ABSTRACT

The objective of the research is to find out how the compulsory confinement caused by the COVID-19 pandemic affects the perception of the body image of students from the Universidad del Atlántico who are taking the Chair in Formative Sport in the academic semester 2020-1. The methodology was descriptive-cross-sectional, using the Body Shape Questionnaire (BSQ). The sample consisted of 180 male university students with a median age of 20 years. The results show the prevalence of extreme concern about body image (65%) in COVID-19 times, which is evident in body dissatisfaction and weight concern, which affects the way in which they see and feel with their bodies, these results being associated with the negative implications of compulsory confinement in the individual's integral health and the lack of self-control to which emotions caused by confinement and uncertainty lead. It concludes with the need for decision-makers of the Training Sports Chair to take measures to encourage the practice of physical activity at home, healthy eating and leisure activities with the family at home in order to avoid moments of distress, lack of self-control and depression.

Keywords: mandatory confinement, COVID-19, body image perception, body dissatisfaction, weight concern.

La insatisfacción corporal es una situación en la que el individuo no se siente bien con su cuerpo, ligado este inconformismo a factores internos y externos, que sirven para la creación de un concepto sobre este. (Cash y Brown, 1997; Pope *et al.*, 1997; Perpiña, Botella y Baños, 2000); esta insatisfacción tiene que ver con el peso o el tamaño del cuerpo, las formas de partes de este como “glúteos, cintura, muslos y cadera (partes relacionadas con expectativas de maduración sexual y social)” (Thompson, 1996, p. 26), y que puede derivar problemas como los trastornos alimentarios.

En ocasiones, de acuerdo con Cash y Pruzinsky (1990), la preocupación e insatisfacción de la imagen corporal es ajena a la realidad del individuo; no obstante, su preocupación genera un malestar persistente, que conlleva a que sus

prácticas cotidianas se vean afectadas debido a que sienten miedo a que otras personas puedan identificar algún defecto en partes de su cuerpo; de esta manera, los *trastornos de la imagen corporal*, pueden surgir a partir de la preocupación excesiva por un defecto corporal *real o inexistente*, generando problemas a nivel de autoestima, dificultando sus relaciones con otras personas, atención excesiva a las emociones y conlleva a la toma de decisiones que pueden afectar su salud, en el afán de verse y sentirse bien (Asociación Psiquiátrica Americana, APA, 2000).

Cuando se habla de la imagen corporal por sexos, según diversos estudios, la insatisfacción o trastornos de la imagen corporal se hace evidente con frecuencia en hombres, aunque, la tendencia a extrema preocupación por la misma se observa significativamente en las mujeres (Grant y Cash, 1995; Rosen, Reiter y Orosan, 1995).

Investigaciones realizadas con universitarios españoles y mexicanos, evidencian que los hombres presentan mejor percepción de la imagen corporal que las mujeres; estos estudios concuerdan en que esto se debe a que los hombres practican mayor actividad física y son menos exigentes con el cómo se ven (González-González *et al.*, 2016; Morán, Cruz y Iñárritu, 2007; Trejo-Ortiz *et al.*, 2016; Ornelas *et al.*, 2016; Moncada *et al.*, 2020); no obstante, en el estudio realizado por Marrodán *et al.* (2008), los hombres, en etapa de adolescencia, presentan mayor preocupación por cómo se ve su cuerpo, buscando congraciarse con otros, especialmente con el sexo opuesto.

Por su parte, en estudios realizados en Colombia, las mujeres presentan, en mayor medida, una percepción de la imagen corporal negativa, como también índice de masa corporal relacionado con la obesidad y el sobrepeso, destacando además la poca práctica de actividad física y hábitos alimentarios poco saludables (Alcazar, Lora y Berrio, 2020; Peña, López y Liévano, 2014; Deossa, Restrepo y Velásquez, 2015; Barrera-Sánchez *et al.*, 2012); es preciso mencionar además que, en el contexto colombiano, según el estudio realizado por Deossa, Restrepo y Velásquez (2015), los trastornos de la imagen corporal en mujeres están asociados a exigencias a las que estas se sienten atadas por el juicio social, por lo

que la presión ante los comentarios de los demás representan un factor determinante hacia dicha preocupación.

Al precisar en las investigaciones realizadas en el departamento del Atlántico sobre la percepción de la imagen corporal, se destaca la realizada por Borda-Pérez *et al.* (2016), donde se apreció que los adolescentes masculinos presentan mayor distorsión de la imagen corporal; entre tanto, la investigación de Lara-Cervantes y Nieto (2019), hizo evidente en un estudio realizado únicamente con mujeres que la preocupación extrema por la imagen corporal se presenta en más del 80%.

En los estudios realizados en la Universidad del Atlántico, es de destacar la investigación realizada por Nieto-Ortiz y Nieto (2020a), en la que se estudió a mujeres de una licenciatura, identificando una distorsión de la imagen corporal considerable, que se asocia con la prevalencia del miedo al sobrepeso y la insatisfacción corporal extrema; no obstante, en el estudio de Nieto-Ortiz y Nieto (2020b), con estudiantes de distintas carreras académicas matriculados en la cátedra Deporte Formativo en el semestre 2018-2, dio cuenta de estilos de vida poco saludables mayormente en los hombres, asociados al consumo de comidas rápidas, inactividad física y tendencias al estrés y la ansiedad.

De otro lado, en materia de las implicaciones de la pandemia COVID 19 en cuanto a la salud mental, física y emocional, diversas investigaciones reconocen lo que ha traído consigo el confinamiento obligatorio establecido por gran parte de los países en el mundo (de la Serna, 2020; Yasmid *et al.*, 2020; Gómez-Pimienta, 2020; Méndez, Padilla y Lanza, 2020). Según de la Serna (2020), los trastornos de alimentación en tiempos de pandemia podrían darse debido a las implicaciones psicológicas del confinamiento como la ansiedad, depresión y estrés; en esto concuerda Gómez-Pimienta (2020), considerando que, los sentimientos comunes en situaciones de encierro a los que ha conllevado el COVID 19 son “el miedo, incertidumbre, ansiedad, tristeza, falta de control y frustración” (p. 4) que afectan la autoestima, la salud mental y física del individuo.

Por su parte, para Yasmid *et al.* (2020), el confinamiento obligatorio a causa del COVID 19 ha acrecentado la inactividad física y el sedentarismo en la población

mundial, lo que conlleva al desacondicionamiento físico, que induce además hacia una imagen corporal negativa; asimismo, según Méndez, Padilla y Lanza (2020), la alteración o *trastornos de la imagen corporal*, pueden darse por el aumento en dietas basadas en alimentos altos en grasa, ultraprocesados y bebidas azucaradas artificialmente, que son determinantes para padecer sobrepeso u obesidad, como también enfermedades crónicas no transmisibles.

Debido a las limitaciones de la investigación realizada por Nieto-Ortiz y Nieto (2020), asociadas a la percepción de la imagen corporal dejando de lado al sexo masculino y, proponiendo dentro del mismo una línea de investigación que permita conocer la mencionada percepción en el sexo masculino, este estudio es pertinente e induce a futuras correlaciones entre sexos; asimismo, al pensar en las implicaciones de los tiempos de pandemia en materia de cómo se ven y sienten los hombres, tras el confinamiento obligatorio en la ciudad de Barranquilla y las severas restricciones, esta investigación permitirá a los tomadores de decisiones de la cátedra Deporte Formativo implementar estrategias basadas en el ejercicio físico en casa a fin de fomentar la buena salud mental, física y emocional.

Por lo anterior, el objetivo de este estudio fue conocer la manera en que incide el confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19 en la percepción de la imagen corporal de estudiantes de la Universidad del Atlántico que se encuentran cursando la cátedra Deporte Formativo en el semestre académico 2020-1.

Método

Diseño

La investigación se realizó bajo un diseño descriptivo de corte transversal teniendo en cuenta las consideraciones teóricas de Hernández, Fernández y Baptista (2014); se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, en la que participaron 180 estudiantes de sexo masculino de la Universidad del Atlántico inscritos en la cátedra Deporte Formativo en el semestre 2020-1, tomados de una población de 328 estudiantes matriculados dicha cátedra, lo que representó un índice de participación del 55%. Los criterios de inclusión establecidos para la selección de la muestra fueron que los estudiantes se encontraran cursando el

semestre 2020-1, matriculados en la cátedra Deporte Formativo y que enviaran el cuestionario resuelto en la fecha establecida por los investigadores.

Procedimiento

Inicialmente, se solicitaron los permisos ante el comité de Coordinación de Deportes para la el envío del cuestionario a diligenciar por parte de los estudiantes en fecha 11 de mayo de 2020; tras la obtención de esta autorización, se procedió a la socialización de la investigación y sus alcances a los universitarios a fin de determinar la muestra a estudiar, vía web debido a la pandemia actual; posteriormente, a los estudiantes que accedieron a participar de la investigación, se les envió consentimiento informado a fin de autorizar su participación en la investigación. Tras la obtención de los consentimientos informados, se explicó vía web cada aspecto del cuestionario a los estudiantes y la forma de realizarlo. Finalmente, recogidos los cuestionarios, se procesaron los datos.

Instrumentos

El instrumento utilizado en la investigación fue el *Body Shape Questionnaire (BSQ)* —cuestionario de la figura corporal, en español—, haciendo uso de la validación realizada por Castrillón-Moreno *et al.* (2007) y utilizada en población colombiana, basada en el diseño original de Cooper *et al.* (1987), con un Alpha de Cronbach de 0.95, conformado por 34 ítems que se responden por medio del tipo *escala de Likert* de 6 puntos, cuyas opciones van de *nunca* hasta *siempre*; el puntaje mínimo es de 34 y el máximo de 204.

Para la presentación de los resultados, se clasificaron las preguntas teniendo en cuenta dos factores que fueron, *insatisfacción corporal* y *preocupación por el peso*, tal y como se muestra en la Tabla 1.

Factores	Descripción	Número de pregunta
Factor 1	Insatisfacción corporal	1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31 y 32
Factor 2	Preocupación por el peso	2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34

Tabla 1. Descripción de factores.

Fuente: Tomado de Castrillón-Moreno *et al.* (2007).

Para la valoración de la percepción de la imagen corporal general, se tuvieron en cuenta los baremos utilizados en la investigación de Nieto-Ortiz y Nieto (2020), los cuales fueron: No preocupado —puntuación <81—, leve preocupación —puntuación entre 81 y 110—, preocupación moderada —entre 111 y 140— y preocupación extrema —puntuación >140—.

Análisis de la información

Tras la aplicación del instrumento, el análisis estadístico de los resultados se efectuó por medio del programa IBM SPSS V. 23, para Windows 10. La interpretación de los datos fue por medio del análisis univariado, midiendo las variables en escala nominal y describiendo los datos mediante frecuencia, mostrando la información en tablas, describiendo las variables numéricas a través de promedio.

Consideraciones éticas

En cuanto a las consideraciones legales de la investigación, esta se acogió a los aspectos mencionados en la Resolución 8430 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (1993), especialmente en aquellos aspectos referentes a la solicitud de consentimiento informado, la protección de la identidad y la clasificación del estudio de acuerdo con sus implicaciones para con la integridad del individuo, catalogando la que corresponde a este estudio como sin riesgo; asimismo, previa a realización del estudio se dio aval por parte del comité de ética de la Universidad del Atlántico.

Resultados.

De un total de 180 universitarios de sexo masculino, el 81% se encontraba en edad de 18 a 21 años, con una mediana de 20 años; el estrato socioeconómico de mayor frecuencia fue el estrato 1 (*bajo*) con un 74%, es decir, hombres de escasos recursos y el de menor el estrato 4 (*alto*) con un 2%. En cuanto a la carrera académica fue frecuente las carreras académicas pertenecientes a la facultad de ingeniería (69%) e inferior en Ciencias Humanas (4%); con respecto al semestre académico, la mayoría de estudiantes se ubicó en primer semestre (98%), como puede verse en la Tabla 1.

En la Figura 1 se presentan los resultados relacionados con la percepción de la imagen corporal general, donde se evidenció la prevalencia de la *preocupación extrema* (65%) y en menor medida, la no preocupación por la imagen corporal (3,3%).

Aspectos demográficos	Valores	
	n	%
Edad		
18-21	145	81
22-25	23	13
26-29	12	7
Estrato socioeconómico		
1 (bajo)	134	74
2 (medio-bajo)	35	19
3 (medio)	7	4
4 (alto)	4	2
Carrera académica		
Ingenierías	124	69
Ciencias de la Educación	38	21
Ciencias Humanas	7	4
Ciencias Básicas	11	6
Semestre		
1-3	176	98
4-6	4	2
7-8	0	0

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de la muestra estudiada.

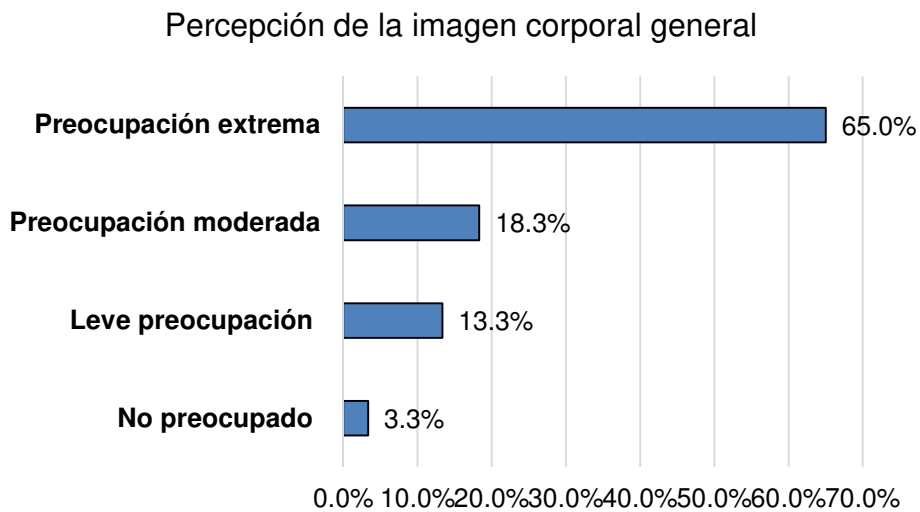


Figura 1. Resultados de la percepción de la imagen corporal general.

Insatisfacción corporal

En la Tabla 3 se muestran los datos obtenidos con respecto a la variable *insatisfacción corporal*, identificando entre los datos relevantes que, el 82% de los universitarios se siente *muy a menudo* molestos al hacer una valoración de su aspecto físico, al igual que han llorado por sentirse mal con su figura (49%); asimismo, al consumir una pequeña cantidad de alimento, los estudiantes afirman sentirse gordos *muy a menudo* (83%) y hacer comparativos desfavorables para sí de su figura con la de otras personas (97%). Se destaca también que *muy a menudo*, los universitarios afirman sentirse gordos mientras se duchan (94%), el comer dulces, pasteles o alimentos altos en calorías los hace sentirse gordos (54%), sentirse excesivamente gordos y llenos (82%), sentirse acomplejados con su cuerpo (83%) y sentirse mal con su figura al verse reflejados en el espejo (86%).

Por otro lado, cuando son cuestionados los universitarios sobre si han vomitado para sentirse más delgados, el 88% afirma nunca hacer vomitado para sentirse más delgados o tomar laxantes para tal fin (97%).

Ítem	Criterios de selección					
	Nunca	Es raro	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. ¿Me siento molesto o enfadado al hacer un examen de mi aspecto físico?	8 (4)	25 (14)	11 (6)	32 (18)	82 (46)	22 (12)
3. ¿Pensé que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado “grandes” gordos en relación al resto de mi cuerpo?	9 (5)	42 (23)	42 (23)	23 (13)	54 (30)	10 (6)
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?	-	27 (15)	20 (11)	12 (7)	89 (49)	32 (18)
8. ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?	-	22 (12)	38 (21)	12 (7)	78 (43)	30 (17)
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?	-	19 (11)	56 (31)	34 (19)	67 (37)	4 (2)
11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo?	-	-	23 (13)	8 (4)	149 (83)	-
12. ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?	-	-	-	5 (3)	175 (97)	-
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?	158 (88)	12 (7)	5 (3)	4 (2)	1 (1)	-
14. Estar desnudo cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo?	-	-	-	8 (4)	169 (94)	3 (2)
15. ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?	-	-	-	4 (2)	159 (88)	17 (9)
17. ¿Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo?	-	-	21 (12)	25 (14)	98 (54)	36 (20)
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu	12 (7)	-	-	-	168 (93)	-

figura?

19. ¿Te has sentido excesivamente gordo y lleno?	2 (1)	9 (5)	-	22 (12)	147 (82)	-
20. ¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?	2 (1)	-	3 (2)	21 (12)	149 (83)	5 (3)
25. ¿Has pensado que no es justo que otros hombres sean más delgados que tú?	3 (2)	-	-	5 (3)	169 (94)	3 (2)
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado?	159 (88)	-	-	11 (6)	10 (6)	-
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?	-	49 (27)	29 (16)	18 (10)	62 (34)	22 (12)
29. ¿Verte reflejado en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?	-	-	7 (4)	8 (4)	154 (86)	11 (6)
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?	-	-	-	12 (7)	146 (81)	22 (12)
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado?	175 (97)	-	-	3 (2)	2 (1)	-

Tabla 3. Insatisfacción corporal en universitarios.

Preocupación por el peso.

Finalmente, en la Tabla 4 se presentan los resultados con relación a la variable *preocupación por el peso*, donde se apreció una mayor frecuencia de estudiantes preocupados *muy a menudo* por su figura que han pensado en que deberían ponerse a dieta (69%), que su piel no sea suficientemente firme (71%), se han imaginado cortando partes grasas de su cuerpo (93%) y pensado que tienen la figura que tienen por falta de autocontrol (92%). Por otra parte, los universitarios con mayor frecuencia reconocen que *siempre* han tenido miedo de convertirse en gordos o más gordos (86%).

Criterios de selección

Ítem	Nunca	Es raro	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
2. ¿Has estado preocupado por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	28 (16)	-	-	-	125 (69)	27 (15)
4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo (o más gordo)?	-	-	-	-	25 (14)	155 (86)
5. ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?	-	-	21 (12)	10 (6)	128 (71)	21 (12)
6. ¿Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo?	29 (16)	22 (12)	-	98 (54)	21 (12)	10 (6)
9. ¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?	-	-	-	20 (11)	128 (71)	32 (18)
16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?	-	-	-	6 (3)	168 (93)	6 (3)
21. ¿La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?	28 (16)	-	39 (22)	32 (18)	64 (36)	17 (9)
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?	19 (11)	-	24 (13)	-	80 (44)	57 (32)

23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)	-	-	-	10 (6)	165 (92)	5 (3)
24. ¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?	-	-	-	37 (21)	143 (79)	-
28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?	-	-	1 (1)	139 (77)	32 (18)	8 (4)
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?	-	7 (4)	3 (2)	147 (82)	21 (12)	2 (1)
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?	-	7 (4)	-	27 (15)	143 (79)	3 (2)
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	27 (15)	31 (17)	-	12 (7)	98 (54)	12 (7)

Tabla 4. Preocupación por el peso por parte de los universitarios.

Discusión.

De acuerdo con los resultados obtenidos con relación a la percepción de la imagen corporal general de los universitarios estudiados, se identificó que, en tiempos de pandemia, el 65% presenta preocupación extrema, concordando este estudio con el realizado a mujeres de la Universidad del Atlántico por Nieto-Ortiz y Nieto (2020a), en el que el 64,7 de las y universitarias se ubicó en dicha percepción, aunque distante del estudio de Lara y Nieto (2019) realizado en el departamento del Atlántico donde la preocupación por la imagen corporal fue

extrema con un 92%; asimismo, discrepa de investigaciones realizadas en España y México (González-González et al., 2016; Morán, Cruz y Iñárritu, 2007; Trejo-Ortiz et al., 2016; Ornelas et al., 2016; Moncada et al., 2020), donde se evidenció que los hombres presentaban indicadores relacionados con la percepción de la imagen corporal moderada o leve.

Este resultado representa, visto desde la actual pandemia, un indicio de las implicaciones psicológicas en materia de autopercepción corporal, tal y como lo manifiestan Yasmid et al. (2020) aseverando que el confinamiento obligatorio a causa del COVID 19 ha acrecentado a nivel mundial la inactividad física y el sedentarismo, lo que ha generado el desacondicionamiento físico, conllevando hacia una imagen corporal negativa; asimismo, esta percepción de la imagen corporal en épocas de pandemia puede verse afectada según Méndez, Padilla y Lanza (2020) por dietas poco balanceadas, debido a la falta de autocontrol, ansiedad y estrés.

Debe tenerse en cuenta además que, los universitarios matriculados en la cátedra Deporte Formativo en el semestre 2020-1, pertenecen en su gran mayoría a carreras afines a la ingeniería, requiriendo estas de una dedicación académica intensiva, lo que limita las preocupaciones hacia el autocuidado, la práctica de actividad física y la sana alimentación, y mucho más en épocas donde la educación se está realizando de manera virtual, modificación que ha inducido hacia la adaptabilidad forzada, especialmente contextos universitarios del departamento del Atlántico, donde docentes y estudiantes cuentan con dificultades en materia de uso y disponibilidad de las TIC (Marín et al., 2017) del estudiante a los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje, como se evidencia en Gómez-Pimienta (2020), al considerar que la pandemia COVID 19 ha modificado las dinámicas en todas las esferas sociales, lo cual ha desestabilizado al individuo a nivel emocional, físico, mental y conductual, conllevado a una adaptabilidad forzada.

Por su parte, al analizar la variable insatisfacción corporal, es evidente una tendencia en tiempos de pandemia por parte de los universitarios hacia sentirse inconformes al valorar su aspecto físico, influyendo esto en su estado de ánimo,

comparándose también de manera desfavorable con otras personas; esto, de acuerdo con Gómez-Pimienta (2020), es común en el tiempo de confinamiento obligatorio, puesto que, la ansiedad y el estrés por el encierro, inducen a una autopercepción negativa de sí, muchas veces contraria a su realidad corporal; desde esta perspectiva, según Cash y Pruzinsky (1990), advierten sobre la preocupación excesiva por la imagen corporal, puesto que esta podría desencadenar trastornos de la imagen corporal que, en la mayoría de casos por el juicio propio sobre defectos corporales inexistentes.

A fin de evitar este tipo de situaciones, es preciso tener en cuenta recomendaciones desde la filosofía como las que brinda Schopenhauer (2009), tales como evitar los pensamientos negativos y desagradables, el ejercicio introspectivo, la reflexión, la actividad física (tomar este consejo para realizar ejercicios en el hogar, adaptando esta sugerencia a los tiempos de pandemia), la sana alimentación, y, fundamentalmente, concibiendo la autopercepción desde cómo me siento conmigo mismo; otras recomendaciones realizadas específicamente para este tiempo de pandemias son, buscar alternativas de esparcimiento en el hogar con la familia (de la Serna, 2020), la sana alimentación y la práctica de ejercicios físicos básicos en el hogar (Yasmid et al., 2020), aceptación de la adversidad y aprendizaje de la misma (Méndez, Padilla y Lanza, 2020), y evitar espacios de estrés y emociones desagradables, logrando un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales y espirituales (Gómez-Pimienta, 2020).

Es de destacar en los resultados, además, que los universitarios no han recurrido a métodos como vomitar o tomar laxantes, que pueden desencadenar desórdenes alimentarios, lo cual significa un punto de partida para inducirlos desde la cátedra Deporte Formativo a la práctica de actividad física en el hogar y dietas balanceadas; teniendo en cuenta los resultados generales de la percepción de la imagen corporal que denotan preocupación extrema, el hallazgo relacionado con el desinterés hacia prácticas insanas para verse y sentirse bien, discrepa de estudios realizados en contextos universitarios colombianos (Alcazar, Lora y Berrio, 2020; Peña, López y Liévano, 2014; Deossa, Restrepo y Velásquez, 2015;

Barrera-Sánchez et al., 2012), donde se hizo notorio el interés hacia prácticas que podrían conllevar a complicaciones en su salud como el consumo de suplementos sin orientación de especialistas, pastillas reductoras de grasa y alimentación insana.

En lo que concierne a la variable preocupación por el peso, se aprecia que, del inconformismo con su imagen corporal, surge el interés de los estudiantes por ponerse a dieta puesto que su estado actual podría deberse a la falta de autocontrol; esto guarda relación con las investigaciones de Pope et al., 1997; y Perpiña, Botella y Baños, 2000, considerando que la preocupación por el peso (cuando se adapta a la realidad corporal del individuo) surge debido a la falta de control en materia de alimentación influyendo también la inactividad física; asimismo, según Gómez-Pimienta (2020), en tiempos de la pandemia COVID 19, los sentimientos como la depresión, ansiedad y falta de autocontrol son comunes debido al confinamiento obligatorio e inducen a los individuos a la modificación de hábitos.

Es preciso hacer hincapié en lo que las investigaciones realizadas en la Universidad del Atlántico han evidenciado en materia de estilos de vida poco saludables, como el estudio realizado por Nieto-Ortiz y Torrenegra (2019) y Nieto y Nieto Mendoza (2020b), donde se estudiaron universitarios que cursaban la cátedra Deporte Formativo, donde la falta de autocontrol en materia de alimentación, representan un factor de riesgo para el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles y especialmente obesidad y sobrepeso.

Finalmente, otro aspecto llamativo es el que la mayoría de los universitarios consideran o se han imaginado cortándose partes grasas de su cuerpo, lo cual se relaciona con el miedo a convertirse en gordos o más gordos, concordando lo mencionado por la APA (2000), cuando hace énfasis en las implicaciones de una preocupación excesiva por la imagen corporal, puesto que puede conllevar a la toma de decisiones que pueden afectar su salud, en el afán de verse y sentirse bien, esto es de sumo cuidado debido a lo que advierte Gómez-Pimienta (2020), al afirmar que la pandemia actual puede conllevar a estado de ánimo asociados al

estrés, la depresión y ansiedad, que pueden conllevar a acciones que podrían atender contra su salud.

Conclusiones.

Con respecto a la percepción de la imagen corporal en tiempos de COVID-19, se hace evidente una influencia del confinamiento obligatorio en la manera en que los estudiantes se ven y sienten con su cuerpo, teniendo en cuenta sentimientos a los que induce esta época de incertidumbre y encierro tales como la ansiedad, la depresión y, especialmente, la falta de autocontrol en materia de alimentación y desinterés por la práctica de actividad física. De este modo, es preciso que los tomadores de decisiones de bienestar universitario, a través de la cátedra Deporte Formativo, promuevan la práctica de actividad física, la sana alimentación, los espacios de esparcimiento en el hogar con la familia y el autocontrol, a fin de evitar los excesos que puedan afectar la salud integral de los universitarios.

Es importante que los encargados de la cátedra Deporte Formativo brinden pautas básicas referentes a la actividad física y sana alimentación, que permitan a los universitarios adquirir un estilo de vida saludable en tiempos de pandemia; asimismo, buscar realizar sesiones online con especialistas en psicología que brinden consejos para afrontar los momentos de estrés, ansiedad y depresión surgidos por el confinamiento obligatorio y pautas para practicar el autocuidado y autocontrol, además de valorarse a sí mismos, por medio de la introspección.

Finalmente, de esta investigación surge el interés de establecer una nueva corriente de estudio que permita realizar un contraste entre la percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres en estos tiempos de pandemia y de confinamiento obligatorio a causa del COVID-19.

Limitaciones

Teniendo en cuenta que la pandemia actual por COVID-19, no fue posible conocer la percepción de la imagen corporal de universitarios masculinos que no se encontraban matriculados en la cátedra obligatoria de Deporte Formativo, lo que

hubiese representado resultados de mayor impacto; esta dificultad está relacionada con las falencias actuales de la Universidad del Atlántico en materia de sus plataformas digitales, por lo que no fue posible realizar envíos de cuestionarios a través de dicha plataforma, además de no contar con los listados por programas académicos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses de ninguna índole, ni real ni potencial de los resultados presentados.

Agradecimiento

Se agradece a la dependencia de Bienestar Universitario y a la Coordinación de Deportes de la Universidad del Atlántico, por facilitar las plataformas digitales para el envío y orientación para la aplicación asertiva del instrumento.

Financiamiento

Ninguno.

Referencias Bibliográficas.

- Alcázar, G., Lora, E., y Berío, M. (2011). Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Índex de Enfermería*, 1(2), 11-15. doi:10.4321/S1132-12962011000100003
- Barrera-Sánchez, L., Ospina-Díaz, J., y Tejedor-Bonilla, M. (2017). Prevalencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios de Tunja, Boyacá, Colombia, 2014. *Investigación en Enfermería Imagen y Desarrollo*, 19(1), 81-93. doi:http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.
- Borda-Pérez, M., Santos, M., Martínez, H., Meriño, E., Sánchez, J., y Solano, S. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*(32), 472-482. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522016000300011yscript=sci_abstractylng=es
- Cash, T., y Brown, T. (1987). Body image in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Behavior Modification*(11), 487-521.
- Cash, T., y Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and changes*. New York : Guilford Press.

- de la Serna, J. (2020). *Aspectos psicológicos del COVID 19*. México D.F: Tektime. Obtenido de https://books.google.es/books?id=jUbcDwAAQBAJydq=imagen+corporal+en+tiempos+de+covid+19ylr=yhl=esysource=gbs_navlinks_s
- Deossa, G., Restrepo, L., Velásquez, J., y Varela, D. (2015). Evaluación nutricional de adultos mayores con el Mini Nutritional Assessment: MNA. *Revista Universidad y Salud*, 18(3), 494-507. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a09.pdf>
- Gómez-Pimienta, X. (2020). *Cuidando mi salud mental durante el COVID-19*. México D.F: Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria.
- González-González de Mesa, C., Cuervo-Tuero, C., Cachón Zagalaz, J., y Zagalaz-Sánchez, M. (2016). Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(29), 90-94. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464018.pdf>
- Grant, J., y Cash, T. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy: comparative efficacy of groups and modest-contact treatments. *Behavior Therapy*(26), 69-84.
- Lara-Cervantes, B., y Nieto, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(4), 113-127. Obtenido de <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.6025>
- Marín, F., Inciarte, A., Hernández, H., y Pitre, R. (2017). Estrategias de las Instituciones de Educación Superior para la Integración de las Tecnología de la Información y la Comunicación y de la Innovación en los Procesos de Enseñanza. Un Estudio en el Distrito de Barranquilla, Colombia. *Formación Universitaria*, 10(6), 29-38. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600004>
- Marrodán, M., Montero, V., Mesa, M., Pacheco, J., González, M., Bejarano, I., . . . Carmenate, M. (2008). Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. *Zainak*, 30(1), 15-28. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Delia_Lomaglio/publication/270821956_REALIDAD_PERCEPCION_Y_ATTRACTIVO_DE_LA_IMAGEN_CORPORAL_CONDICIONANTES_BIOLOGICOS_Y_SOCIOCULTURALES/links/54b57d340cf2318f0f99ead0.pdf

- Méndez, D., Padilla, P., y Lanza, S. (2020). Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena. *INNOVARE*, 9(1), 55-57. doi:10.5377/innovare.v9i1.9663
- Moncada, F., Zueck, M., Mayorga, D., Flores, L., Benitez, Z., y Peinado, J. (2020). Composición e invarianza factorial del Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF-M) en universitarios mexicanos deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 253-264. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/352791>
- Morán, I., Cruz, V., y Iñarrítu, M. (2017). El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. *Revista Facultad de Medicina*, 50(2), 76-79. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2007/un072f.pdf>
- Nieto-Ortiz, D., y Nieto, I. (2020b). Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. *Ciencia e Innovación en Salud*, 1-16. doi:<https://doi.org/10.17081/innosa.69>
- Nieto-Ortiz, D., y Nieto, I. (20 de 05 de 2020b). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *Artículo aceptado revista MUSAS*. Universitat de Barcelona.
- Nieto-Ortiz, D., y Torrenegra, S. (2019). Relación entre el índice de masa corporal y actividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla en el semestre 2018-2, Universidad del Atlántico. *Biociencias*, 14(1), 151-164. doi:10.18041/2390-0512/biociencias.1.5441
- Ornelas-Contreras, M., Solis, O., Solano, N., y Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(37), 233-237. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72386/45147>
- Peña, N., López, S., y Liévano, M. (2014). Conductas alimentarias asociadas al TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 7(2), 29-38. Obtenido de <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.7203/655>
- Perpiña, C., Botella, C., y Baños, R. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios*. Valencia : Promolibro.
- Pope, H., Gruber, M., Choi, M., Olivardia, R., y Phillips, K. (1997). Muscle Dysmorphia An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31868664/1997_Musc

le_Dysmorphia.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMuscle_Dysmorphia_An_Underrecognized_For.pdfyX-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256yX-Amz-Credential=ASIATUSBJ6BALKNYTPGE%2F2

Rosen, J., Reiter, J., y Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and clinical Psychology*(63), 263-269.

Schopenhauer, A. (2009). *Parerga y Paralipómena I* (Primera ed.). (P. López, Trad.) Madrid: Trotta.

Thompson, J. (1996). *Body image, eating disorders and obesity*. Washington : American Psychological Association .

Trejo-Ortiz, P., Mollinedo, F., Araujo, R., Valdez, G., y Sánchez, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72-82. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n1/mgi09116.pdf>

Yasmid, A., Tabares, E., Montoya, S., Muñoz, D., y Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177. Obtenido de 10.22267/rus.202202.188