

Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico)

Perception of body image in 25-year-old women from the municipality of Ponedera (Atlántico)

Isaac Nieto Mendoza¹

Bruno Lara Cervantes²

Resumen

Antecedentes: La imagen corporal es la percepción que cada individuo posee de su propio cuerpo y resulta de una construcción multidimensional la cual — en ocasiones — no está correlacionada con el aspecto físico real. **Objetivo:** Conocer la percepción corporal de mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico) a través del *Body Shape Questionnaire* (cuestionario de la forma corporal) BSQ. **Materiales y métodos:** Estudio *cuantitativo* de tipo *descriptivo* y corte transversal. El ámbito de estudio que se presenta en este artículo ha sido el municipio de Ponedera (Atlántico). Participaron 145 mujeres en edad de 25 años de dos barrios populares del municipio de Ponedera (Atlántico), que respondieron a un cuestionario de autocumplimentación de forma voluntaria y anónima. BSQ. **Resultados:** se apreció una tendencia de la mayoría de la muestra hacia una preocupación extrema por la imagen corporal (92%), es decir, las mujeres que se ubicaron en esta categoría reconocen tener problemas asociados al exceso de peso, como también ciertos complejos a la hora de interactuar en su

contexto teniendo presente que para ellas es importante lo que puedan decir las demás personas sobre su cuerpo y por ende, evitan situaciones en las que su imagen corporal sea materia de discusión.

Conclusión: Es preciso que en este sector se lleven a cabo campañas para promover la actividad física al igual que secciones con expertos en nutrición que brinden pautas para la sana alimentación a fin de que la población femenina de este entorno adquiera estilos de vida saludable.

Palabras Clave: Imagen corporal, percepción, nutrición, actividad física.

Abstract

Background: Body image is the perception that each individual has of their own body and results from a multidimensional construction which - sometimes - is not correlated with the real physical aspect. **Objective:** To know the body perception of 25-year-old women from the municipality of Ponedera (Atlantic) through the Body Shape Questionnaire (BSQ questionnaire).

¹ Filósofo. Universidad del Atlántico. Correo electrónico: icnieto@mail.uniatlantico.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5302-6931>

² Estudiante de Lic. En Cultura Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia. Correo electrónico: balac-02@hotmail.com

Materials and methods: Quantitative study of descriptive type and cross section. The scope of study presented in this article has been the municipality of Ponedera (Atlantic). 145 women of 25 years of age from two popular neighborhoods of the municipality of Ponedera (Atlantic) participated, who responded to a self-filling questionnaire voluntarily and anonymously. **Results:** there was a tendency of the majority of the sample towards an extreme concern for body image (92%), that is, women who were placed in this category recognize having problems associated with excess weight, as well as certain complexes When

interacting in context, keeping in mind that what other people can say about their body is important for them and therefore, avoid situations in which their body image is a matter of discussion.

Conclusion: It is necessary that in this sector campaigns be carried out to promote physical activity as well as sections with experts in nutrition that provide guidelines for healthy eating so that the female population of this environment acquires healthy lifestyles.

Keywords: Body image, perception, nutrition, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es la percepción que cada individuo posee de su propio cuerpo y resulta de una construcción multidimensional la cual —en ocasiones— no está correlacionada con el aspecto físico real. Se comprende entonces —en este sentido—, la imagen corporal como “las actitudes y valoraciones —positivas o negativas— que un individuo hace de su propio cuerpo” (1). Es preciso afirmar que, en la mayoría de los casos, al valorar sus dimensiones corporales, los juicios del sujeto no siempre coinciden con las dimensiones reales, incidiendo la opinión de los demás y los estándares de belleza impuestos socialmente que conllevan a una alteración en la percepción de la imagen corporal.

Por tanto, la imagen corporal puede ser entendida como “la forma que le otorga la mente al propio cuerpo” (2), la cual está conformada por diversos componentes que son de carácter *perceptual* —la conceptualización del cuerpo en su totalidad o de alguna de sus partes—, *cognitivo* —valoraciones respecto al cuerpo o una parte de este—, *afectivo* —vinculado con sentimientos o actitudes sobre el cuerpo o una parte de este— y, *conductual*, —se integran acciones y comportamientos que se dan a partir de los componentes antes mencionados—.

(3). Asimismo, cabe precisar que la percepción corporal individual está marcada por parámetros de belleza —especialmente en mujeres—, que inducen hacia la delgadez, que conllevan —en muchos casos— hacia mecanismos poco ortodoxos que traen consigo implicaciones negativas para la salud corporal y mental.

Por otra parte, de acuerdo con Diego Rodríguez y Karim Alvis, la imagen corporal viene a ser la representación del cuerpo que construye en su mente cada sujeto, la cual contempla dos componentes que son, la *imagen corporal propiamente dicha* y *esquema corporal*, que son influenciados por la interacción de este en su contexto, es decir, a la percepción que tienen los agentes del exterior de sí y lo que aprecia en el entorno. (4) No obstante, desde una perspectiva introspectiva, la imagen corporal puede considerarse como la manera en que una persona percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo contemplando componentes perceptivos, subjetivos y conductuales; este último se asocia con la forma en que una persona se percibe y se siente con su cuerpo. (5).

En concomitancia con lo anterior, para Thomas Cash y Thomas Pruzinsky, la imagen corporal de cada individuo está anclada a su subjetividad y muchas veces es discordante al reflejo de la realidad social de este; destaca ciertas características que son: “el ser asumida como un concepto polifacético, se interrelaciona por los llamados sentimientos de autoconciencia, está determinada social y culturalmente, es un constructo siempre en movimiento, influye en los procesos de información e interviene definitivamente en la conducta” (6).

Es importante resaltar que muchas veces la percepción de la imagen corporal guarda relación con las conductas alimentarias de los individuos, como también el nivel de actividad física, que son determinantes en la concepción del sujeto sobre su cuerpo. Es claro que la práctica de actividad física e ingesta alimentaria sana indican estilos de vida saludable y son determinantes hacia una imagen corporal asertiva; no obstante, los resultados que se obtienen a través de planes dietarios y la realización diaria de ejercicio, son una alternativa a *largo plazo*, por lo cual, muchas personas recurren a alternativas que son *a corto plazo* que implican —en gran parte de los casos— riesgos para la salud, que van desde procedimientos

quirúrgicos hasta el consumo de suplementos nutricionales que son usados como reemplazo de la alimentación diaria.

No cabe duda de la incidencia de los medios de comunicación, la publicidad y los estereotipos sociales en la imagen corporal, donde los individuos están sujetos a la adaptación de las tendencias del momento, cuyo fin es el de ser reconocido como miembro activo de una sociedad cambiante y a la que éste debe mantenerse a la altura. De esta forma, la presión social para conformar el ideal de la belleza femenino, tiene una base claramente estructural que se perpetúa a través de diferentes instituciones sociales, pero en el que también confluyen intereses económicos, representados por la industria de la moda, de los *mass media* o de la cosmética. (7).

Analizando la problemática a través de investigaciones, en un estudio realizado por Fabiola Soto, Milton Guevara y Carolina Valdez, en México, indagando en una muestra de 300 mujeres, dio cuenta de que el 12% sobreestimó su imagen corporal en comparación con su peso real, percibiéndose el 16,7% de las mujeres en obesidad y el 48% en sobrepeso. (8) Asimismo, en el estudio realizado por Rebeca Guzmán y Cols., el 83% de una muestra de 167 mujeres estudiadas en México, presentaron algún grado de insatisfacción corporal, mayormente con el deseo de adelgazar (51%), con el de ser robustas (32%). (9). Por su parte, de acuerdo con un estudio realizado por María Soto y Cols., en el que se estudiaron 740 mujeres entre 17 y 35 años, en España, el 58,1% de la muestra femenina sobrestimó su peso corporal real. (10).

Es común entonces identificar muchas veces una imagen corporal poco asertiva especialmente en mujeres con sobrepeso, obesidad, conductas alimentarias poco saludables e inactividad física, tal y como se hizo notorio en el estudio realizado por María Ramírez y Cols., donde varias mujeres reconocieron tener una percepción de su cuerpo negativa y que presentaron indicadores altos de masa corporal, además de ingestas alimentarias poco saludables. (11). También, en un estudio realizado por Gloria Alcaraz, Elizabeth Lora y María Berrío, en Medellín, se apreció que un 68% de mujeres que participaron del estudio sobrestimaron su imagen corporal y la asocian con el sobrepeso y la obesidad. (12).

Haciendo énfasis en el contexto que se aborda en esta investigación, el municipio de Ponedera (Atlántico), posee una población de 23.420 habitantes, y está conformada por zonas rurales y urbanas en las que la actividad económica preeminente es la agricultura. (13). A pesar de ser un municipio que conserva su tradición rural, el acceso de alimentos industrializados —procesados, enlatados, bollería industrial, embutidos, entre otros— ha conllevado a que muchos individuos de este contexto adopten estilos de vida poco saludables además de niveles de actividad física bajos, teniendo en cuenta la carencia de espacios deportivos y el poco acceso a programas que fomenten hábitos de vida saludable.

Lo antes mencionado se relaciona con un estudio realizado en comunidades rurales mexicanas por Sara Pérez y Gabriela Romero, en el cual se apreció una tendencia hacia el sobrepeso y la obesidad en estos sectores, indicadores que están asociados a ingestas alimentarias altas en grasa y consumo de procesados y bollería industrial como también la poca práctica de actividad física. (14). Con todos estos aspectos que sirven de eje neurálgico en el estudio en curso, la investigación se propuso como objetivo conocer la percepción corporal de mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico) a través del *Body Shape Questionnaire* (cuestionario de la forma corporal).

Método

La investigación se llevó a cabo un estudio *cuantitativo* de tipo *descriptivo* y corte transversal. El ámbito de estudio que se presenta en este artículo ha sido el municipio de Ponedera (Atlántico). Constituyeron la población 10.873 mujeres que habitan las zonas rurales y urbanas del municipio hasta el año 2018. Se invitó a participar a las mujeres en edad de 25 años, mediante información general en dos barrios reconocidos de Ponedera a través de radio comunitaria provincial. Los participantes firmaron un consentimiento informado antes de realizar el cuestionario recibiendo como incentivo una invitación a participar de un programa de actividad física que promueve la Alcaldía de Ponedera.

La recolección de los datos se realizó entre el mes de mayo y junio del año 2019, en horario continuo —mañana y tarde—. Se habilitaron espacios en la Alcaldía de Ponedera para la realización del cuestionario. Las mujeres realizaban un cuestionario, bajo la guía de un

miembro investigador, a fin de responder a las dudas con relación a los planteamientos del mismo, aunque, se les explicó con anterioridad la manera en la cual debían responder.

También, se explicó a las participantes la manera en que se evaluarían los resultados y la disposición hacia dar a conocer los mismos de manera personal en caso de que lo desearan. Finalmente, al terminar la recolección de los datos, se procedió a brindar información con respecto al programa de actividad física que promueve la Alcaldía de Ponedera a fin de inducir a la participación activa de las mujeres.

Participantes

Participaron 145 mujeres en edad de 25 años de dos barrios populares del municipio de Ponedera (Atlántico), que respondieron a un cuestionario de autocumplimentación de forma voluntaria y anónima. Se garantizó la participación voluntaria e informada, obteniendo un consentimiento informado por escrito de todas las participantes. En el referido consentimiento se incluía la finalidad del estudio, la descripción de los beneficios y los posibles riesgos, la confidencialidad y anonimato, la posibilidad de responder a dudas y desistir de la participación en la investigación en cualquier momento. Estos aspectos son compilados en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y protección Social de Colombia. (15).

Instrumentos de evaluación

Para conocer la percepción de la imagen corporal de las mujeres que son unidad de análisis en la investigación, se utilizó el cuestionario *Body Shape Questionnaire* realizado originalmente por Peter Cooper y Cols. (16), tomando para esta investigación el instrumento validado para población colombiana por Diego Castrillón, Iris Luna y Gerardo Avendaño en el año 2007 a través de la investigación titulada *Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana*. (17).

Este cuestionario cuenta con 34 preguntas de tipo escala de Likert, con 6 niveles de respuesta (1 *nunca*, 2 *es raro*, 3 *a veces*, 4 *a menudo*, 5 *muy a menudo* – 6 *siempre*) con un puntaje mínimo de 34 y un máximo de 204 puntos, buscando conocer la insatisfacción de los sujetos sobre su propio cuerpo, el miedo a aumentar peso, la auto desvalorización por la apariencia

física, el deseo de perder peso y la evitación de situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención de otros. (18). Asimismo, para la valoración general el cuestionario se establecieron cuatro categorías o niveles de preocupación por la imagen corporal y son: *No preocupado* (puntuación <81), *leve preocupación* (puntuación entre 81 y 110), *preocupación moderada* (entre 111 y 140) y *preocupación extrema* (puntuación >140).

Análisis

El análisis de los datos se realizó a través de la herramienta de Office *Microsoft Excel*, procesando la información mediante un análisis de carácter descriptivo relacionada en tablas y gráficas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de resultados por ítem del BSQ

Tabla 1.
Resultados por ítem del cuestionario de la forma corporal (BSQ).

Afirmación	Nunca		Es raro		A veces		A menudo		Muy a menudo		Siempre	
	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%	N	%
¿Me siento molesta o enfadada al hacer un examen de mi aspecto físico?	0	0%	0	0%	0	0%	21	14%	97	67%	27	19%
¿Me sentí tan preocupada por mi aspecto físico que pensé que debería hacer dieta?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	123	85%	22	15%
¿Pensé que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado “grandes” gordos en relación al resto de mi cuerpo?	11	8%	0	0%	7	5%	0	0%	120	83%	7	5%
¿Sentí temor a volverme gorda o a empezar a aumentar de peso?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	133	92%	12	8%
¿Me he sentido preocupada al sentir que mi piel o mi carne no era suficientemente firme y tonificada?	0	0%	0	0%	11	8%	0	0%	112	77%	22	15%
La sensación de “llenura” (por ejemplo después de una comida abundante) ¿me ha hecho sentir gorda?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	119	82%	26	18%
¿Me he sentido tan mal en relación a mi figura corporal que tuve que gritar o llorar?	0	0%	0	0%	0	0%	27	19%	89	61%	29	20%

Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico)

¿Evité trotar a causa de que mi carne podía tambalearse o moverse como gelatina?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	138	95%	7	5%
¿El hecho de estar junto a una mujer delgada me ha hecho tomar conciencia del estado de mi figura corporal? (comparación)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	111	77%	34	23%
¿Me he sentido preocupada por la parte de mis muslos que quedan visibles al sentarme?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	127	88%	18	12%
El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida ¿me hizo sentir gorda?	145	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
El hecho de ver detalladamente la figura de otra mujer o mujeres, ¿me hizo compararme con ella o ellas y sentirme en desventaja por mi aspecto físico?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	128	88%	17	12%
El hecho de pensar en mi figura ¿hace que me sea difícil concentrarme en otras cosas? (por ejemplo mientras veía la televisión, leía o estudiaba)	145	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
El estar desnuda (por ejemplo al darme un baño) ¿me hizo sentir gorda o pasada de peso?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	128	88%	17	12%
¿Evito utilizar ropas que resalten mi figura corporal? (escote, minifalda, descaderado)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿He imaginado modificar algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿El comer pastel, dulces u otras cosas con muchas calorías me hizo sentir gorda?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	10	7%	135	93%
¿No asistí a “rumbas” o reuniones sociales porque me sentí mal con mi figura?	0	0%	0	0%	0	0%	12	8%	14	10%	119	82%
¿Me he sentido excesivamente gruesa y rechoncha?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	117	81%	28	19%
¿Me he sentido avergonzada de mi cuerpo?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿La preocupación acerca de mi figura me hizo ponerme a dieta?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	16	11%	129	89%
¿Me siento más feliz con mi figura cuando mi estómago está vacío	0	0%	113	78%	32	22%	0	0%	0	0%	0	0%

¿Pensé que la causa del estado de mi figura era debido a que no era capaz de controlarme a la hora de comer?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿Me siento preocupada si otras personas me ven gorditos o “lantas” en mi cintura, caderas o estómago?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100	69%	45	31%
¿Siento que no es justo que otras mujeres sean más delgadas que yo?	129	89%	10	7%	6	4%	0	0%	0	0%	0	0%
¿He vomitado con la intención de sentirme más liviana?	145	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
¿En compañía de otras personas, me siento preocupada por el hecho de ocupar demasiado espacio (estar entada en el sofá o asiento del autobús)?	0	0%	0	0%	0	0%	8	6%	123	85%	14	10%
¿Me siento preocupada porque se me formen hoyuelos en la piel (piel de naranja) o por tener celulitis?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿Al ver mi imagen en el espejo me sentí mal con el estado de mi figura?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%
¿He pellizcado zonas de mi cuerpo para ver cuánta grasa contienen?	0	0%	0	0%	11	8%	127	88%	7	5%	0	0%
¿Evito situaciones en donde otras personas puedan detallar mi cuerpo? (piscinas, playas, gimnasios)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	114	79%	31	21%
¿Tomo laxantes buscando sentirme más liviana?	145	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
¿Tomé especial conciencia de mi figura estando en compañía de otras personas?	0	0%	0	0%	0	0%	9	6%	112	77%	24	17%
¿La preocupación acerca de mi figura me hizo sentir que debería hacer ejercicio?	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	145	100%

Fuente: Elaboración de los autores.

En la mayoría de los ítems relacionados en la Tabla 1, se apreció una tendencia hacia la respuesta *muy a menudo*; esta respuesta fue tendiente en preguntas que tenían que ver con el malestar al realizarse un examen físico (67%), preocupación por el aspecto físico que induce a hacer dieta (85%), consideración de partes del cuerpo como muslos y cadera más grandes en proporción a otras (83%), temor a la gordura o aumento de peso (92%), preocupación por falta de tonificación en partes del cuerpo (77%), sentirse gorda por la llenura al alimentarse

(82%), sentirse mal por su figura corporal al nivel de gritar o llorar (61%), evitar ejercicios como trotar por el movimiento de la masa corporal (95%), complejos al estar junto a una mujer delgada (77%), preocupación porque se hagan visibles las partes de sus muslos al sentarse (88%), sentirse en desventaja en cuanto a su aspecto físico al compararse con una mujer delgada (88%), al verse desnuda se ha sentido gorda (88%), sentirse excesivamente gruesa (81%), preocupación porque otras personas vean *gorditos* en su abdomen (69%), preocupación por ocupar demasiado espacio (85%), evitar situaciones donde exponen a la vista de otros su cuerpo (79%) y tomó conciencia de su figura en compañía de otras personas (77%).

En concomitancia con los resultados antes mencionados, es notoria una percepción de la imagen corporal negativa en más de la mitad de las mujeres del municipio de Ponedera (Atlántico) encuestadas, que es dependiente de la opinión de los demás, sujeta a juicios de valor de otros individuos y al comparativo con otras personas, lo cual conlleva a que éstas *muy a menudo* no se sientan bien con su cuerpo y reafirmen sentirse con exceso de peso que es notorio en diversas situaciones en las que se exponen ante los demás y por lo cual prefieren evitarlas. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Sara Pérez y Gabriela Romero, donde el grupo de mujeres que fueron objeto de estudio, reconocen la incidencia de los comentarios de otras personas con respecto a su cuerpo y que muchas veces, se comparan con otras mujeres. (14). También, Diego Castrillón, Iris Luna y Gerardo Avendaño, identificaron que los aspectos determinantes en la percepción de la imagen corporal de las mujeres en un sector de Colombia son los que se perciben del exterior como la opinión de los demás y el cómo se ven los otros. (17).

Ahora bien, en lo que refiere a la respuesta *siempre*, la tendencia se apreció en preguntas que se asocian a si evitan usar ropa ajustada para no verse obesa (100%), si desea modificar una parte de su cuerpo (100%), consumir dulces la ha hecho sentirse gorda (93%), evitar reuniones para no exhibir su figura (82%), sentirse avergonzada de su cuerpo (100%), si ha decidido recurrir a dietas por estar preocupada por su figura (89%), si el estado de la figura tenía que ver con el ansia frecuente de comer (100%), preocupación por la celulitis (100%), sentirse mal con respecto a su figura al verse en el espejo (100%) y la necesidad de hacer

ejercicio por el estado de su figura (100%); no obstante, al consultar sobre el uso de laxantes para sentirse delgadas, la totalidad de las mujeres cuestionadas afirmó que *nunca lo habían hecho*, al igual que manifiestan no perder la concentración en actividades comunes pensando en su figura, vomitar con intención de sentirse más livianas, considerar injusto que otras personas sean delgadas y ellas no y sentirse gordas incluso al consumir pequeñas cantidades de comida.

Tras lo anterior, es preciso afirmar la persistencia de la incidencia del exterior en la percepción de la imagen corporal de las mujeres en aspectos relacionados con la forma de vestir y evitar reuniones por miedo a ser materia de comentarios o críticas por su cuerpo. También, se evidencia que la imagen corporal de las mujeres encuestadas es catalogada por sí mismas negativamente al observarse en el espejo lo cual induce hacia la preocupación por la celulitis, recurrir a dietas y la práctica de actividad física; esto concuerda con el análisis conceptual de Thomas Cash y Thomas Pruzinsky, quienes afirman que la percepción de la imagen corporal es un constructo siempre en movimiento y que es un conjunto de aspectos externos con sentimientos de autoconciencia que inciden en la conducta del individuo. (6).

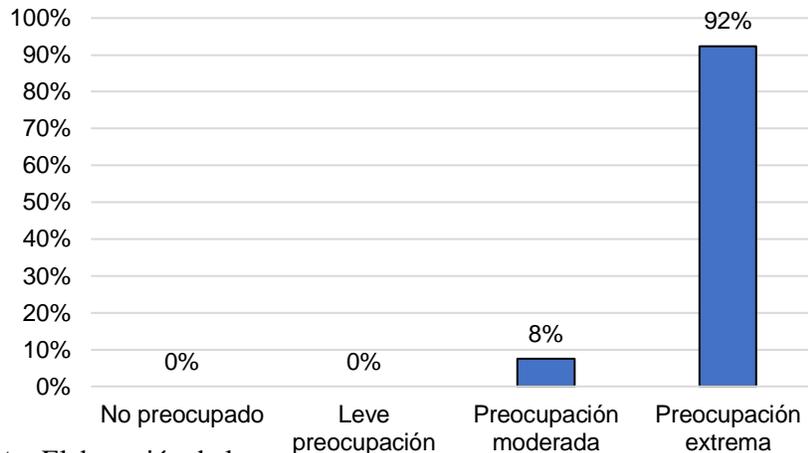
Cabe resaltar que las mujeres —en su totalidad— no recurren a acciones insanas para sentirse delgadas como inducir el vómito después de las comidas, el consumo de laxantes y otras de carácter psicológico como culpar a otros por su exceso de peso y considerar que otras personas no merecen estar más delgada que ellas, lo cual también fue palmario en diversos estudios consultados, donde muchas mujeres recurren más bien a otras alternativas como los procedimientos quirúrgicos y el consumo de suplementos dietarios, los cuales también pueden traer implicaciones negativas para la salud. (8), (11), (14).

Resultados generales del BSQ

En la Figura 1., se presentan los resultados generales obtenidos a través la sumatoria de los puntos obtenidos por las mujeres en el cuestionario de la forma corporal (BSQ), donde se apreció una tendencia de la mayoría de la muestra hacia una *preocupación extrema* por la imagen corporal (92%), es decir, las mujeres que se ubicaron en esta categoría reconocen tener problemas asociados al exceso de peso, como también ciertos complejos a la hora de interactuar en su contexto teniendo presente que para ellas es importante lo que puedan decir

las demás personas sobre su cuerpo y por ende, evitan situaciones en las que su imagen corporal sea materia de discusión. Asimismo, desde una óptica introspectiva, la muestra femenina estudiada es consciente de tener exceso de peso y de que requieren mejorar su estilo de vida en lo que concierne a la alimentación y práctica de actividad física.

Figura 1.
Resultados del cuestionario de la forma corporal (BSQ).



Fuente: Elaboración de los autores.

Es de suma importancia resaltar que la totalidad de la muestra reconoce tener problemas asociados con la obesidad y el sobrepeso, lo cual permite que la aplicación de planes que fomenten estilos de vida saludable en el municipio de Ponedera (Atlántico) tengan una acogida asertiva y una participación activa de las mujeres de este contexto. Esta consideración es también referida por Roberto Lagos, Viviana Quilodrán y Natalia Viñuela, donde la percepción de la imagen corporal que denotó *preocupación extrema* de las mujeres estudiadas mostró en los ítems donde se consideraban como alternativas la actividad física y la dieta balanceada para una imagen corporal asertiva un índice alto en la respuesta *siempre* del cuestionario de la forma corporal. (18).

CONCLUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos a través del Cuestionario de la imagen corporal aplicado a mujeres del municipio de Ponedera (Atlántico), es preciso que en este sector se lleven a cabo campañas para promover la actividad física al igual que secciones con expertos en nutrición que brinden pautas para la sana alimentación a fin de que la población femenina

de este entorno adquiriera estilos de vida saludable. Asimismo, es fundamental que se hagan investigaciones que contrasten estudios de la percepción de la imagen corporal con el índice de masa corporal de las mujeres ponederenses a fin de obtener con certeza los indicadores relacionados a la sobrestimación de dicha imagen corporal.

REFERENCIAS

1. Vaquero R, Alacid F, Muyor J, López P. Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*. 2013; 28(1): p. 27-35.
2. Schilder P. *The image and appearance of the human body* New York: International University Press; 1950.
3. Thompson J. *Body image disturbances: Assessment and treatment* New York: Pergamon Press; 1990.
4. Rodríguez D, Alvis K. Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de Facultad de Medicina*. 2015; 63(2).
5. Raich R. Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances de psicología latinoamericana*. 2004; 22: p. 15-27.
6. Cash T, Pruzinski T. Integrative themes in bodyimage development, deviance, and change. In Pruzinsky T. *Body images. Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press; 1990.
7. Stice E, Marti C, Durant S. Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*. 2011; 49: p. 622-27.
8. Soto F, Guevara M, Valdez C. Composición y percepción de la imagen corporal en mujeres adultas. 2017; 13(2): p. 97-103.
9. Guzmán R, Saucedo T, García M, Galván M, Del Castillo A. Imagen corporal e índice de masa corporal en mujeres indígenas del Estado de Hidalgo, México. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2017; 8(1): p. 56-62.
- 10 Soto M, Marín B, Aguinaga I, Guillén F, Serrano I, Canga N, et al. Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*. 2015; 31(5): p. 2269-75.

- 11 Ramírez M, Godoy D, Vázquez M, Lara R, Navarrón E, Vélez M, et al. Imagen corporal y satisfacción corporal en adultos: Diferencias por sexo y edad. Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. 2015; 10(1): p. 63-68.
- 12 Alcaraz G, Lora E, Berrio M. Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en estudiantes de enfermería. Index de Enfermería. 2011; 20(1-2): p. 11-15.
- 13 Alcaldía Municipal de Ponedera. Caracterización corregimientos de ponedera. [Online].; 2018 [citado en 2019 noviembre 9. Disponible en: <https://www.datos.gov.co/Cultura/Caracterizacion-Corregimientos-Ponedera/mkx7-8pqz>.
- 14 Pérez S, Romero G. Imagen corporal y representaciones alimentarias en mujeres de trece comunidades rurales mexicanas. Población y Salud en Mesoamérica. 2018; 15(2): p. 1-28.
- 15 Ministerio de Salud y Protección Social. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. [Online]. Bogotá; 1993 [citado en 2019 noviembre 14. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.
- 16 Cooper P, Taylor M, Cooper Z, Fairburn C. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders. 1987; 6: p. 485-94.
- 17 Castrillón D, Luna I, Avendaño G. Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana. Acta colombiana de psicología. 2007; 10(1): p. 15-23.
- 18 Lagos R, Quilodrán L, Viñuela N. Percepción de la imagen corporal en mujeres y hombres de primer año ingreso 2010, en la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco, región de la Araucanía. EFDeportes.com, revista digital. 2012; 17(169): p. 1,3.