



**IMAGEN CORPORAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES EZEQUIEL ZAMORA**

***BODY IMAGE OF ADOLESCENTS FROM THE NATIONAL EXPERIMENTAL
UNIVERSITY OF THE WESTERN PLAINS EZEQUIEL ZAMORA***

Alejandro José Martínez Castillo¹

 <https://orcid.org/0009-0006-1360-2088>

Recibido: 21-02-2025

Aceptado: 16-05-2025

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito, describir la imagen corporal en los adolescentes de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Se fundamenta en el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, caracterizado por un tipo de investigación descriptiva, un diseño no experimental de campo, de corte transversal. La muestra quedó conformada por 30 sujetos, con edades comprendidas entre 17 a 18 años, estudiantes. Para la recolección de los datos, se utilizó el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ), tipo Likert, con 34 ítems, confiabilidad de 0,97 y una validez 0,81. Los resultados obtenidos fueron procesados mediante el programa estadístico S.P.S.S. y analizados con el apoyo de la estadística descriptiva e inferencial. Luego, fueron presentados en cuadros y gráficos, de los mismos se obtuvo que 43% de la muestra presenta preocupación por su imagen corporal en un nivel moderado, y 43% en insatisfacción por su imagen corporal. Se concluye, que la muestra estudiada centra su atención en las expectativas o ideales que tiene con respecto a la imagen de su propio cuerpo.

Descriptor: imagen corporal, adolescentes, salud integral.

Abstract

The purpose of this research was to describe the body image in adolescents from the Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. It is based on the positivist paradigm with a quantitative approach, characterized by a descriptive type of research, a non-experimental field design, cross-sectional. The sample was made up of 30 subjects, aged between 17 and 18 years, students. For data collection, the Body Image Questionnaire (BSQ) was used, a Likert type, with 34 items, a reliability of 0.97 and a validity of 0.81. The results obtained were processed through the Statistical Program S.P.S.S. and analyzed with the support of descriptive and inferential statistics. Then, they were presented in tables and graphs, from which it was obtained that 43% of the sample presents concern for their body image at a moderate level, and 43% in dissatisfaction with their body image. It is concluded that the sample studied focuses its attention on the expectations or ideals it has regarding the image of its own body.

Descriptors: Body Image, Adolescents, Comprehensive Health.

Introducción

En los últimos años la imagen corporal ha tomado una gran relevancia en las sociedades modernas, muchas de las cuales han creado toda una subcultura basada en la percepción y la importancia de la imagen ideal. De igual forma, se ha resaltado la influencia de los medios de



comunicación y la presión social entre los factores de mayor influencia para seguir una imagen ideal, que en muchas ocasiones es imposible o difícil de alcanzar.

En este orden de ideas Schilder, (1950) pionero en la teoría del análisis multidimensional del concepto de imagen corporal, la define como la figura del propio cuerpo que se forma en la mente, es decir la apariencia que se le atribuye al cuerpo, Cada individuo construirá la percepción de su imagen corporal. A su vez, teórico de la imagen corporal Raich (2000) la define como la representación del cuerpo que cada individuo crea en su mente. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Además, Garner (citado por Romero, 2024) afirma que la imagen corporal incluye dos componentes: uno perceptivo que hace referencia a la estimación del tamaño y apariencia, y otro actitudinal que recoge los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. Cada periodo de la historia cuenta con sus propios estándares de belleza y cada cultura desarrolla diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma, apreciación y decoración del cuerpo. Como consecuencia de esto, la imagen corporal está influida por diferentes aspectos como psicológicos, socioculturales, biológicos y ambientales. En el caso de la adolescencia, etapa donde construye la identidad, un momento significativo de cambios físicos, psicológicos y sociales.

Por ello, los adolescentes se enfrentan a un período de dificultad, donde desarrollar una imagen corporal positiva, es importante, puesto que repercute tanto en su autoestima como en la confianza en sí mismos. Aunque la imagen corporal es cambiante y sensible a los estados de ánimo del adolescente y su ambiente físico, también se forma a partir de las experiencias que el adolescente adquiere y de las personas a su alrededor como familia, modelos a seguir, los medios de comunicación, y sus compañeros, quienes le dan una idea de qué es valorar su cuerpo (Craig, 2009)

Es decir, para los adolescentes su imagen personal es como una ventana al mundo, una forma de mostrar cómo son y en qué creen. Saben que su imagen personal es lo que ve las personas de ellos, es su marca de identidad y por eso la cuidan. Con el auge de las redes sociales y las tendencias de belleza, la importancia de la imagen corporal ha cobrado fuerza entre los adolescentes de hoy en día debido a que cada momento de su vida queda plasmado en imágenes. Entonces, la importancia en la constitución de la imagen corporal positiva y la identidad en el adolescente radica en que ellos puedan tomar contacto con los valores que muestran lo que



realmente son sobre lo que parecen ser, intentando profundizar la mirada sobre sí mismos y sobre los demás. A su vez fortaleciendo su autoestima.

La relación entre imagen corporal y ejercicio físico permite constatar la existencia de dos tendencias o enfoques opuestos. Por un lado, hay una serie de estudios que muestran que la participación en ejercicio físico se relaciona con una imagen corporal positiva, afirmación que se ha constatado empíricamente a través de la aplicación de programas de intervención. Por esto, se ha propuesto que la práctica de ejercicio físico se debería explotar además de como medio de protección de la salud, como ámbito en el que explorar el placer corporal, la diversión y el goce. Por consiguiente, dicho constructo es crucial para explicar o afianzar aspectos claves de la personalidad como la autoestima y el autoconcepto, así como para dar explicación a ciertas psicopatologías, o para explicar los procesos de integración e influencia social que se dan en la sociedad, específicamente en los adolescentes.

En consecuencia, a lo planteado, pareciera ser que el bienestar psicológico y físico de los adolescentes se encuentra condicionado en gran parte por las opiniones y pensamientos que tienen los demás acerca de sí mismo, por lo que se creyera que el cuerpo es ajeno, es decir, que se encuentra a merced de las imposiciones o creencias de las otras personas, hecho que entonces hace denotar el gran nivel de vulnerabilidad al que se está expuesto tan sólo por querer ser aceptado dentro de la sociedad.

Por otra parte, la Asociación Americana de Psicología en el Manual Diagnóstico y de los Trastornos Mentales en su quinta edición (2014), afirma que los datos epidemiológicos acerca de los trastornos relacionados con la alteración de la imagen corporal, han sido obtenidos primariamente en países industrializados, con muy poca información acerca del comportamiento de estas entidades en otras culturas, Estados Unidos es la nación que encabeza la lista, con un aproximado de 10 millones de mujeres y 1 millón de hombres, posteriormente lo siguen Japón, el continente europeo, Argentina, entre otros.

En Venezuela, no se cuenta con estadísticas nacionales ni estatales específicas acerca de la cantidad de personas con trastornos relacionados con la imagen corporal. Sin embargo, Romero (2024) en su investigación sobre imagen corporal y bienestar psicológico resalta que más de la mitad de los sujetos 60% corren el riesgo de padecer una alteración a raíz de la predisposición que presentan hacia la comida y sus diversas prácticas; y en relación con los niveles de preocupación



ante la imagen corporal, se resalta que un 60% de la muestra presenta preocupación ante su imagen corporal.

Es de hacer notar que, en el estado Portuguesa no está exenta de poseer números de personas que estén desarrollando una excesiva preocupación por su imagen corporal, debido a que su población también se encuentra expuesta a la sobrevaloración que se le da a la imagen a través de diversos medios, por lo que las instituciones pertinentes deberían realizar estudios y calcular estadísticas relacionadas con esta temática con el propósito de develar la prevalencia e incidencia de dichos trastornos, evaluar las variables intervinientes en los mismos y así poner en marcha programas de intervención y planes psicoeducativos que permitan otorgar conocimientos a la población, prevenir estos trastornos.

En el caso específico de los adolescentes de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora, el investigador pudo detectar mediante la técnica de la observación y entrevistas informales que los adolescentes, en su mayoría, presentan estados de preocupación persistentes por la forma en la que luce su cuerpo y problemas de autoestima, manifestadas a través de reacciones conductuales y emocionales diversas, crítica constante y el desprecio que proyectan hacia las diferentes partes de su figura, aspecto y peso. Elementos que a veces no son apreciados por las familias u otras personas significativas como posibles indicadores de un grado de insatisfacción importante por la imagen corporal.

Siguiendo este mismo orden de ideas, es preciso mencionar que existen ciertos grupos que se encuentran más propensos a preocuparse por su imagen corporal, siendo la población más vulnerable adolescentes deportistas, modelos y bailarines; debido a que practican disciplinas sumamente competitivas y orientadas a la obtención de elementos como el triunfo, el reconocimiento y la aceptación. Es por esta razón que los sujetos de estudio pueden ser considerados como una población vulnerable a desarrollar algún tipo de alteración relacionado con la imagen corporal, debido a las altas exigencias que tienen que cumplir, a los comentarios y críticas que deben afrontar día a día dentro de esta práctica en relación con la forma en la que luce su cuerpo. Con base a lo planteado, esta investigación se enmarca bajo la línea de salud integral asociada al programa psicología de la salud, de la Universidad Yacambú, pues pretende entender y evaluar el concepto de salud integral como centro de la Psicología, basada en el fomento de la salud y la prevención de enfermedades físicas y mentales.



Materiales y Métodos

Metodológicamente, la investigación se fundamenta en el paradigma positivista, el cual según Dobles, Zúñiga y García (citado por Meza, 2003), “se caracteriza por afirmar que el único conocimiento verdadero es aquel que es producido por la ciencia, particularmente con el empleo de su método” (p.11). En efecto, el positivismo supone que la realidad está dada y que puede ser conocida de manera absoluta por el sujeto cognoscente.

Así mismo, la naturaleza de la investigación se basa en el enfoque cuantitativo, puesto que según Cook y Richard (1998), este tiene como propósito obtener y registrar datos de la realidad estudiada a través del diseño y aplicación de un instrumento para su posterior análisis estadístico e interpretación de los resultados que permitirá, en el caso de este estudio, describir la Imagen Corporal en los adolescentes de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Según Bericat (2000), este enfoque aboga por “el empleo de métodos cuantitativos con el objetivo de obtener y registrar, de manera controlada, datos específicos de una realidad estable para su posterior análisis estadístico” (p.33).

En cuanto al tipo de investigación, es una investigación de campo, la cual según lo expuesto por Arias (1999), consiste en “la recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad en la que ocurren los hechos (datos primarios) sin manipular o controlar variable alguna” (p.31), es decir, el proceso de recolección de datos se realizará en el ambiente natural donde se desenvuelve la muestra de estudio.

Del mismo modo, es una investigación de carácter descriptivo, puesto que de acuerdo con Hernández y Otros (2008) indican que la investigación descriptiva tiene como fin “especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno se analice” (p. 103). Es decir, consiste en un proceso de registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y composición, porque detalla caracteriza la situación, constructo, operaciones u otros fenómenos que se somete a un análisis.

De manera que, dicha investigación se caracteriza por un diseño no experimental, ya que Hernández, Fernández y Baptista (2008), plantean que “los estudios no experimentales se realizan sin manipular deliberadamente las variables. Lo que se hace en ellos es observar los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos” (p.149), es decir, se realizan sin manipulación intencional de las variables, ya que se limitan a observar la realidad o problemática detectada para posteriormente interpretarla.



Igualmente, su corte es transversal, dado que la recolección de datos se realiza en un momento y en un tiempo único. Al respecto, Hernández y otros (op. cit.) establecen que el objetivo de los estudios transversales es el de “recolectar datos en un solo momento y en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p.186). Esto hace referencia a que los factores a investigar están presentes o no en la población sujeto de estudio en un momento determinado, y por lo tanto, no es posible manipularlos de forma deliberada o intencional.

Tomando como base los planteamientos realizados por Tamayo (1998), una población puede definirse como “la totalidad de los fenómenos a estudiar, en donde las unidades de la población poseen una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 114). La institución con la que se trabajara en la presente investigación está conformada por una población total de 100 adolescentes estudiantes nuevo ingreso tanto de sexo femenino como masculino, de edades entre 16 a 18 años.

Por otra parte, la muestra según Morles (citado por Arias, 1999), hace referencia a “un subconjunto representativo de un universo o población” (p.22). En esta investigación se utiliza un muestreo no probabilístico, el cual en base a lo expuesto por Arias (op. cit.), este es un “procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra” (p.24).

A su vez, éste se clasifica en un muestreo intencional, el cual según Arias (op. cit.), se define como “la selección de los elementos con base en criterios o juicios del investigador” (p.24). Se escogerá solo el 30% de la población, En función de lo señalado, para la escogencia de estos sujetos de estudio se tomarán en cuenta los siguientes criterios: 30 adolescentes estudiantes primer semestre de ambos sexos con intervalos de edad comprendidos entre 17 a 18 años.

Las técnicas de recolección de datos, según Hurtado (1998), se refieren a los distintos “procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar respuestas a las preguntas de la investigación” (p.449). De manera que, se utiliza la encuesta definida por Ríos (2006) como la técnica de recolección de información estructurada dirigida a una población determinada sobre cierto tema.

En atención a lo expuesto, para efectos de este estudio, la encuesta es de tipo cuestionario. Este se define según Bisquerra (2009), como aquellos “instrumentos conformados por un conjunto



más o menos amplios de preguntas o cuestiones que se consideran relevantes para el rasgo, características o variables que son objeto de estudio” (p.88).

Por otra parte, es necesario destacar que el cuestionario que se utilizó para la recolección de la información pertinente, fueron aplicados a los sujetos del estudio de manera autoadministrada lo cual consiste según Ruiz (1998) en “...suministrar el instrumento directamente a los sujetos para que respondan de acuerdo con las instrucciones indicadas” (p.152). Esto quiere decir que, en este caso no habrá intermediarios y el sujeto marcará las respuestas por sí mismo en base a aquella opción que vaya de acuerdo con sus conductas y creencias.

En cuanto a los instrumentos de medición de acuerdo con Ruiz (1998) “son procedimientos sistemáticos y estandarizados que permiten observar la conducta humana a fin de hacer inferencias sobre determinados constructos, rasgos, dimensiones o atributos” (p.19). En contraste, Arias (1999) explica los instrumentos como un conjunto de preguntas preparadas cuidadosamente sobre los hechos y aspectos que interesan al investigador para ser respondidas por la población y muestra a la que se extiende el estudio.

La validez según Hernández, Fernández y Baptista (2008), se refiere “al grado en que un instrumento de medición mide realmente la (s) variable (s) que se pretende medir”. (p.332). De manera que, para determinarlo se evalúan los criterios de construcción del mismo, tomándose en cuenta claridad en la redacción, coherencia interna y lenguaje adecuado al nivel del informante

En este sentido, para el Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ), de Cooper (1987), se realizaron coeficientes de correlación de Pearson obtenidos en la prueba de validez convergente con otras escalas (Body Dysmorphic Disorder Examination-BDDE, Body Self-Relations Questionnaire y La subescala Body Dissatisfaction de la Eating Disorder Examination-EDE) dando como resultado 0.61 a 0.81, es decir una validez aceptable.

La confiabilidad según Hernández, Fernández y Batista (2008), se refiere “al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto, produce iguales resultados”. (p.242). Es decir, la confiabilidad de un instrumento se refiere al grado en que su aplicación repetidas veces al mismo individuo produce resultados iguales o aproximados. De manera que, el Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ), posee un coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) obtenido para el BSQ en una muestra no clínica de 342 sujetos fue de 0.97, mientras que el coeficiente de correlación intraclases (CCI) obtenido en la prueba test-retest, administrada con 21 días de diferencia fue de 0.88.



El análisis de datos según Sabino (1992), significa “descomponer un todo en partes constitutivas para ser más concienzudo en el examen o evaluación a realizar” (p.136). Los datos recabados a través del instrumento de medición anteriormente mencionado, serán procesados mediante el programa estadístico S.P.S.S. Posteriormente, dicha información será representada mediante el uso de cuadros e ilustrada en gráficos con el propósito de visualizar de manera más objetiva la información.

Resultados o hallazgos

En el siguiente apartado, se realiza la presentación, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento: Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ) a los sujetos que conformaron la muestra definitiva del estudio, la cual quedó conformada por 30 adolescentes. De esta manera, los datos encontrados fueron codificados, transferidos a una matriz y procesados a través del paquete estadístico conocido como IBM SPSS Statistics (Predictive analytics software and solutions) en su versión 20 y luego analizados con base en la estadística descriptiva con la finalidad de dar respuesta a los objetivos específicos planteados en esta investigación.

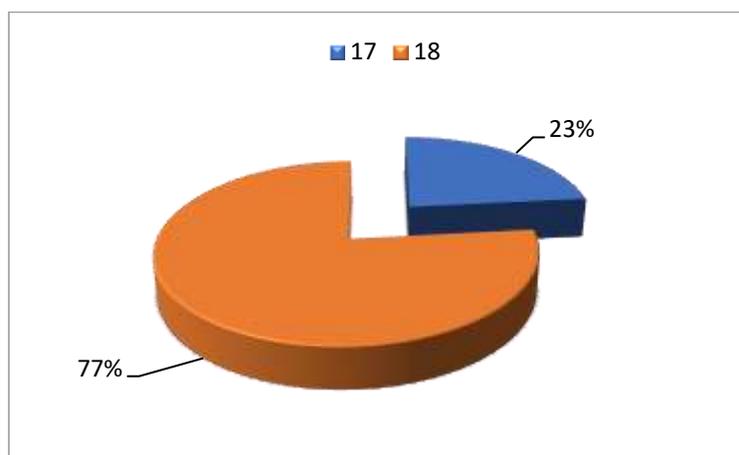
Posteriormente, se representaron en cuadros y se ilustraron en gráficos para interpretar de manera más objetiva los niveles de preocupación ante la imagen corporal en los adolescentes practicantes de ejercicio físico. A continuación, se presenta la distribución de la muestra según los datos sociodemográficos como edad y sexo, para después presentar los resultados obtenidos en los niveles de preocupación por la imagen corporal, tomando en cuenta sus respectivas dimensiones.

Cuadro 1. Distribución de la muestra según la Edad

Edades	Porcentajes	Frecuencia
17 años	23%	7
18 años	77%	23
Total	100%	30

Fuente: El autor (2025)

Gráfico 1. Distribución de la muestra según la Edad



Fuente: El autor (2025)

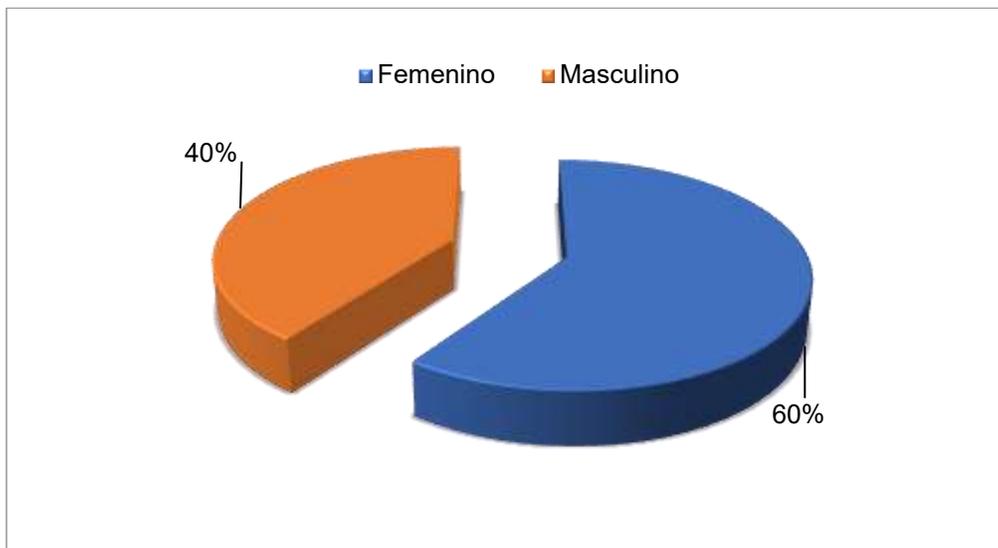
Los resultados derivados del cuadro 1 y representados en el gráfico 1, reflejan los rangos de edad evidenciados en la muestra estudiada, Se puede apreciar que el mayor valor porcentual se concentró en la categoría de 18 años representada por el 77%, seguidos por un 23% quienes cuentan con 17 años. De lo anterior se desprende; que la mayoría de la muestra investigativa se ubicó en el estadio de desarrollo denominado según Herrera (1990) como adolescencia tardía (que va de 16 a la mayoría de edad). Con base a lo planteado por Fernández y Hernández (2005), dichos adolescentes requieren una cantidad alta y específica de nutrientes para hacer frente a los importantes cambios físicos que están por atravesar durante este ciclo vital.

Cuadro 2. Distribución de frecuencia y porcentual de la muestra por sexo

Genero	Porcentajes	Frecuencias
Femenino	60%	18
Masculino	40%	12
Total	100%	30

Fuente: El autor (2025)

Gráfico 2 Distribución porcentual de la muestra por sexo



Fuente: El autor (2025)

En base a lo expuesto en el cuadro 2 y en el gráfico 2, se evidencia que la muestra estuvo conformada por un total de 30 estudiantes. En torno a este punto, se puede establecer que en la muestra seleccionada el género femenino evidencia un alto predominio con un 60% de la población, mientras que el 40% restante representa al género masculino de la misma. Por ende, a través de estos resultados, se establece que hay una alta incidencia dentro de las estudiantes féminas.

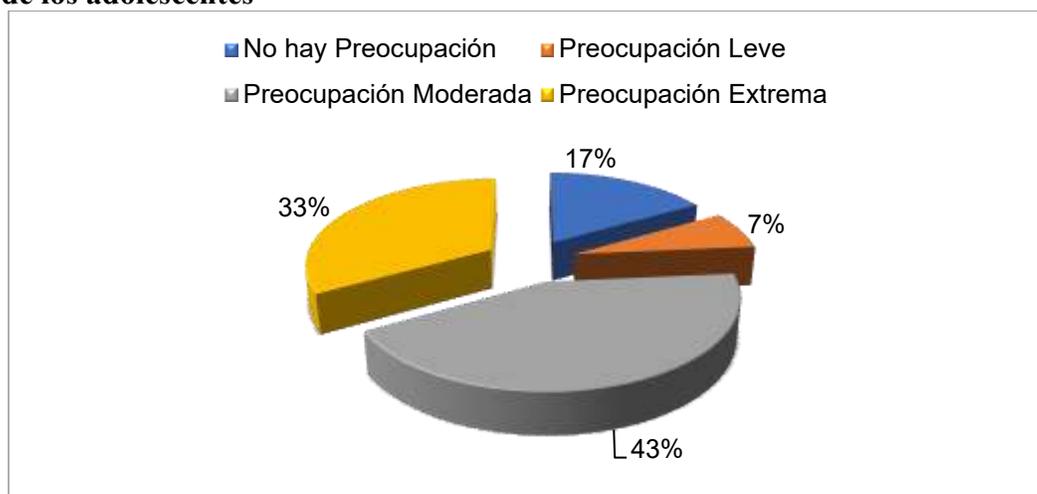
A su vez, los resultados obtenidos se pueden comparar con los de Vaquero, Alacid, Muyor y López (2013) donde se encuentran que la incidencia de alguna alteración en la imagen corporal es relevante en féminas, debido a que, están más influenciadas por los modelos estéticos corporales. Se puede decir que, las adolescentes se ven fuertemente condicionadas por los medios de comunicación para adoptar y mantener las normas que impone la cultura de la delgadez y belleza. Además, la insatisfacción que sufren los hombres es diferente a la de las mujeres, pues la de los primeros se debe a que quieren estar más fuertes, mientras que las mujeres quieren estar más delgadas y toman medidas para cambiar su imagen corporal con el fin de sentirse bien, independientemente del peso real que tengan.

Cuadro 3 Distribución de frecuencia y porcentual de los niveles de preocupación hacia su imagen corporal (BSQ) de los adolescentes

BSQ	Frecuencia	Porcentaje
No hay Preocupación	5	17%
Preocupación Leve	2	7%
Preocupación Moderada	13	43%
Preocupación Extrema	10	33%
total	30	100%

Fuente: El autor (2025)

Gráfica 3 Distribución porcentual de los niveles de preocupación hacia su imagen corporal (BSQ) de los adolescentes



Fuente: El autor (2025)

En cuanto a los resultados generales adquiridos a partir del Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ), se establece que más de la mitad de la muestra denota cierto grado de preocupación por la imagen corporal. Específicamente, 43% de los practicantes exhiben un nivel de preocupación moderado, 33% de los practicantes presentan un nivel de preocupación extrema, y 7% de los practicantes presentan preocupación leve, lo cual quiere decir, que 83 % de la muestra están experimentando algún tipo de inconformidad en cuanto a su aspecto físico. En contraste, se tiene que un 17% de la muestra no evidenciaron niveles de preocupación que pueden ser considerados significativos con respecto a la forma en la que luce su cuerpo.



En relación a las ideas expuestas, por Pruzinsky y Cash (citados por García, 1993), la imagen corporal se fundamenta dentro de un marco cultural que sirve de referencia. Por lo que en el caso de la muestra en cuestión dicho constructo puede estar sumamente afectado por diversos factores de índole cultural y social, como por ejemplo los parámetros de belleza.

Además, Vaquero, Alacid, Muyor y López (2018) encuentran en su investigación, un efecto de factores de índole cultural y social como el concepto de belleza estereotipado potencialmente negativo sobre la imagen corporal, la percepción corporal del sujeto así como la posibilidad de sufrir un trastorno o alteración. Han encontrado que entre los factores de riesgo para el desarrollo de trastorno se encuentra la influencia sociocultural de la delgadez, la ansiedad de la autoevaluación de los éxitos o fracasos.

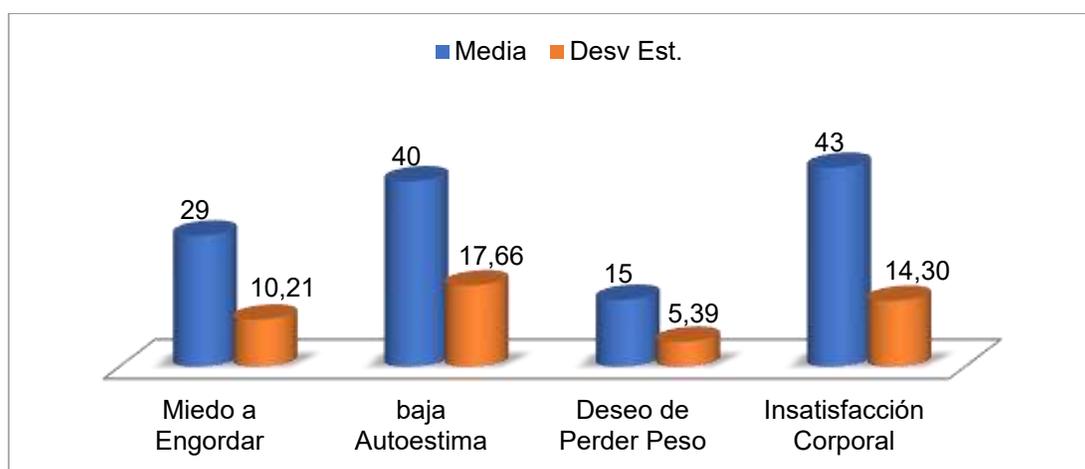
De tal forma que, si estos factores conducen a una excesiva preocupación por el tamaño y la forma del cuerpo, hay una mayor probabilidad de que aparezca un trastorno.

Cuadro 4 Dimensiones del Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ)

BSQ - dimensiones	Puntaje Promedio	Desv Est.
miedo a engordar	29	10,21
baja autoestima	40	17,66
deseo de perder peso	15	5,39
insatisfacción corporal	43	14,30

Fuente: El autor (2025)

Gráfico 3. Dimensiones del Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ)



Fuente: El autor (2025)



Los resultados que se reflejan en el Cuadro 3 y Gráfico 3 están relacionados con los puntajes obtenidos en base a las dimensiones del BSQ. En primer lugar, se evidencia que la muestra estudiada obtuvo una puntuación de 43 en la dimensión insatisfacción corporal. En segundo lugar, en la dimensión autoestima, los adolescentes en su conjunto obtienen una puntuación promedio de 40, reflejando un moderado sentimiento de baja autoestima a causa de su apariencia.

En tercer lugar, en referencia a la dimensión miedo a engordar la muestra obtiene un puntaje medio de 29, es decir presentan un moderado miedo a engordar. En cuarto lugar, en la dimensión referida al deseo de perder peso, los adolescentes obtienen 15 como puntaje promedio, lo que implica que de manera moderada sienten deseos de perder peso. Al respecto, Cooper, Taylor, y Fairburn (1987) plantean que la insatisfacción corporal suele surgir de la constante autocrítica y el desagrado excesivo que siente una persona con respecto a la manera en la que luce su cuerpo. En el caso de los adolescentes en cuestión, dicha insatisfacción puede surgir a raíz de los juicios u opiniones severas o negativas que escuchan y perciben constantemente en esta práctica, y que posteriormente internalizan, hecho que las hace sobreestimar los desperfectos físicos que puedan poseer.

Por otra parte, se evidencia que una fracción de los practicantes presenta sentimientos constantes de baja autoestima a causa de la apariencia. Como lo establece Camba (citado por García, 1993), dichos estados emocionales suelen manifestarse al establecer valoraciones (por lo general falsas o distorsionadas) en cuanto a la percepción que cree que tiene tanto la persona misma como los demás acerca de su apariencia.

En otro orden de ideas, se revela que un fragmento de dicha muestra también denota un miedo exagerado a engordar asociado a una preocupación descomunal por el peso. Es por esto, que tomando como base los planteamientos realizados por Fairburn y Wilson (citados por García, ob cit), dichos practicantes pueden estar presentando un miedo fóbico a ganar peso, que se debe a la sensación de pérdida de control sobre la comida, por lo que se busca retomar el mismo a través de conductas que permitan conseguir una pérdida ponderal significativa utilizando diversos recursos y medios.

En última instancia, algunos adolescentes manifiestan deseos constantes de perder peso, de acuerdo con el teórico Cooper y otros (ob, cit), mediante la realización de las conductas de régimen (asociadas con dietas sumamente estrictas) y las actitudes compensatorias (tales como el uso de laxantes, vómitos y el ejercicio), imponiendo una severa cota de peso que buscan alcanzar de



manera firme y decidida, y que a su vez está influenciada por las expectativas o ideales que tiene con respecto al cuerpo.

La investigación sobre la imagen corporal en adolescentes de la UNELLEZ ha revelado hallazgos interesantes y relevantes en el contexto actual. Los resultados obtenidos confirman en gran medida la tendencia global observada en estudios previos, donde la preocupación por la imagen corporal se ha convertido en un tema central en la vida de los jóvenes.

Preocupación e Insatisfacción Corporal: Una Epidemia Silenciosa

Los datos revelan que un alto porcentaje de adolescentes en la muestra estudiada presenta niveles moderados a extremos de preocupación por su imagen corporal. Este hallazgo no es aislado, sino que se alinea con investigaciones anteriores que han destacado la creciente prevalencia de la insatisfacción corporal en poblaciones adolescentes (Raich, 2000). La presión social, los ideales de belleza promovidos por los medios de comunicación y la comparación constante con sus pares parecen ser factores clave que contribuyen a esta preocupación generalizada.

El miedo a engordar es otra dimensión que ha emergido con fuerza en este estudio. Los adolescentes que participaron en la investigación expresaron un temor significativo a aumentar de peso, lo que se relaciona directamente con la baja autoestima que experimentan debido a su apariencia física. Este círculo vicioso entre el miedo a engordar y la baja autoestima ha sido ampliamente documentado en la literatura científica por teóricos como Cash y Brown (1987) y Cooper et al., (1987). La internalización de ideales de delgadez poco realistas y la constante autocrítica pueden generar sentimientos de inseguridad y minusvalía en los adolescentes.

El deseo de perder peso es una manifestación adicional de la insatisfacción corporal que se observa en los resultados. Muchos adolescentes expresaron su anhelo por cambiar su figura y alcanzar un peso considerado "ideal". Esta búsqueda constante de la perfección física puede llevar a conductas alimentarias no saludables, como dietas restrictivas o el uso de métodos compensatorios.

Desde una perspectiva teórica, los hallazgos de esta investigación pueden ser interpretados a la luz de la teoría de la comparación social de Festinger (1954). Los adolescentes, al encontrarse en una etapa de desarrollo en la que la identidad y la aceptación social son fundamentales, tienden a compararse con otros, ya sea con sus pares, con modelos a seguir o con imágenes idealizadas que



ven en los medios de comunicación. Esta comparación constante puede generar sentimientos de inferioridad y frustración si no se ajustan a los estándares de belleza prevalecientes.

Asimismo, la teoría de la indefensión aprendida de Seligman (1975) podría explicar por qué algunos adolescentes se sienten atrapados en un ciclo de preocupación por su imagen corporal y baja autoestima. Si experimentan repetidamente experiencias negativas relacionadas con su apariencia física, pueden llegar a creer que no tienen control sobre su situación y que no pueden cambiar su imagen, lo que los lleva a sentirse indefensos y desesperanzados.

Conclusiones o Reflexiones

En conclusión, la investigación ha permitido identificar los niveles de preocupación por la imagen corporal que poseen los adolescentes, resaltando que 43% de los practicantes exhiben un nivel de preocupación moderado, 33% de los practicantes presentan un nivel de preocupación extrema, y 7% presentan preocupación leve. En contraste, se tiene que 17% de la muestra no evidenciaron niveles de preocupación.

En lo relacionado a determinar las dimensiones de la imagen corporal en los adolescentes, se destaca que 43% de la muestra manifiesta insatisfacción corporal con su imagen corporal. En segundo lugar, otra porción de la muestra simbolizada por 40%, expresa que poseen sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia. En tercer lugar, una fracción de la muestra representada por 29% expresa miedo a engordar. En cuarto lugar, parte 15 manifiesta deseos constantes de perder peso.

Por su parte, a lo que se refiere a la descripción de la imagen corporal de los adolescentes practicantes de ejercicio físico, se puede decir que 43% de manifiestan preocupación o importancia moderado hacia su propia imagen corporal, también, así como insatisfacción con su imagen corporal, lo que a su vez está influenciado por las expectativas o ideales que tienen con respecto al cuerpo.

Los resultados de esta investigación tienen implicaciones importantes para la prevención y el tratamiento de los problemas relacionados con la imagen corporal en adolescentes. Es fundamental implementar programas de intervención que promuevan la aceptación del cuerpo, la valoración de la diversidad y el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables. Asimismo, es crucial educar a los adolescentes sobre los riesgos de las dietas restrictivas y los métodos compensatorios, así como fomentar la autoestima y la confianza en sí mismos.



Se sugiere que en futuras investigaciones se exploren otros factores que puedan influir en la imagen corporal de los adolescentes, como el papel de las redes sociales, la influencia de la familia y los amigos, y la relación entre la imagen corporal y la salud mental. Asimismo, es importante realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la imagen corporal a lo largo del tiempo y determinar si existen factores de riesgo específicos que puedan predecir la aparición de trastornos alimentarios u otros problemas de salud mental.

Referencias

- Alridge, g. y Harden, K. (2014) *Selfie addict took two hundred a day and tried to kill himself when he couldn't take perfect photo*. Dailymirror. [Noticia en línea] Disponible: <http://www.mirror.co.uk/news/real-life-stories/selfie-addict-took-two-hundred-3273819>
- Nder-Egg (1990). *Técnicas de Investigación Social*. Buenos Aires: Humanista.
- Asociación Americana de Psicología (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y de los Trastornos Mentales. (DSM-V)*. Washington, DC.
- Arias, F. (1999). *El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración*. 3ª Edición. Caracas: Editorial Espítome (Oriol Ediciones).
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. Editorial la Muralla, S.A. 2da Edición. Madrid.
- Cash, T.F. Y BROWN, T.A. (1987). "Body image in anorexia nervosa and bulimia nervosa" *Behavior Modification*, 11, 487-521.
- Cash, Y Pruzinsky, Thompson. (1990). *Body Images: development, deviance and changes*. Nueva York. Guilford Press.
- Cook, T. y Richard, C. (1998). *Métodos cuantitativos y evaluativos en investigación evaluativo*. Madrid, España: Morata.
- Cooper, P. Taylor, M. Cooper, Z. y Fairburn, C (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, N° 6.
- Craig (2009) *Desarrollo psicológico*. Novena Edición. PEARSON EDUCACIÓN, México, 2009
- Espina, A (2001). *La Imagen Corporal en los Trastornos Alimentarios*.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- García A. (2018), *Imagen corporal, dependencia al ejercicio y motivación por la musculatura en deportistas*. Trabajo de grado publicado. Universidad Nacional Autónoma de México.



- García, F. (1993). Las Adoradoras de la Delgadez. Anorexia Nerviosa. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- González, E. (2014) Bienestar psicológico e imagen corporal en mujeres de la ciudad de Maracaibo. Trabajo de grado. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Zulia. Venezuela
- Hernández, R. Fernández, C. Y Baptista, P. (2008). Metodología de la Investigación. 4ª Edición. México: Mc Graw-Hill.
- Herrera, L. (1990). El Adolescente y sus Problemas. Ediciones FUDAEDUCO. Lara, Venezuela.
- Hurtado, J. (1998). Metodología de la Investigación Holística. Caracas-Venezuela. Fundación Sypal.
- Leal, D. (2010). Prevención de los trastornos alimentarios: Anorexia y Bulimia. (Revista en línea). Disponible: <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/2020/1/Prevencion-de-los-trastornos-alimentarios.-Anorexia-y-Bulimia>
- López. (2008) Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de los Andes del estado Mérida Venezuela. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3579675.pdf> [Consulta: 2015, mayo 15.]
- Martins A. (2018) actitudes hacia la alimentación y preocupación ante la imagen corporal en las bailarinas de ballet clásico. Trabajo de grado no publicado. Universidad Yacambú, Cabudare, Lara.
- Martínez (2018) Relación entre el uso del Selfie y la preocupación por la Imagen Corporal en los practicantes de ejercicio físico. Trabajo de grado. Universidad Yacambú, Araure, Estado Portuguesa. Venezuela.
- Morales, J. (2010) Obesidad: Un enfoque multidisciplinario Primera edición, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo Abasolo 600, Centro, Pachuca, Hidalgo, México.
- Organización Mundial de la Salud (2017) Desarrollo en la Adolescencia. Un periodo de transición de crucial importancia.
- Organización Mundial de la Salud (2017) La actividad física en los jóvenes. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años.
- Raich, R. (2000). Imagen Corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid: Ediciones Pirámide.



- Romero (2024). Imagen corporal y bienestar psicológico en mujeres gestantes atendidas en el hospital regional materno infantil Dr. José Gregorio Hernández. Disponible en <https://biblioteca.uny.edu.ve:9443/Bonline/TG/TG NP HPS 429.pdf?v=jbx92v>
- Ruiz, C. (1998). Instrumentos de Investigación Educativa: Procedimientos para su Diseño y Validación. Caracas, Venezuela: CIDEG, C.A.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. W. H. Freeman.
- Sabino, C. (1992). El Proceso de Investigación. Disponible: <http://es.scribd.com/doc/6994668/Sabino-Carlos-El-Proceso-de-Investigacion>
- Tamayo, M. Y Tamayo, R. (2000) Metodología de la Investigación Científica. México: Limusa.
- Tamayo, L. (1998) Metodología formal de la investigación científica. México: Limusa.
- TORO, J. (1996). El cuerpo como delito; Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Barcelona. Editorial Ariel.
- Urdaneta, Z. (2011) Habilidades sociales y nuevas tecnologías en adolescentes. Trabajo de grado no publicado. Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Zulia. Disponible: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-11-04599.pdf>
- Vaquero, Alacid, Muyor Y López (2013) Imagen Corporal, Revisión bibliográfica. Investigación bibliográfica. Universidad de Murcia, España.
- Xie B, Liu C, Chou Cp, Xia J, Spruijt-Metz D, Gong J. (2003). Percepción del Peso y factores psicológicos en Adolescentes. J Adolesc Health.