

Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios

Physical activity habits and body image cannons in university students

Perla María Trejo-Ortíz , Fabiana Esther Mollinedo Montaña , Roxana Araujo Espino , Gricelda Valdez-Esparza , Ma. del Pilar Sánchez Bonilla

Universidad Autónoma de Zacatecas. México.

RESUMEN

Introducción: en la actualidad existe una gran importancia por la imagen corporal. La idea de bajar de peso se ha convertido en una necesidad reinante dentro del tejido social. Frente a estos estereotipos, los jóvenes son los más preocupados por tener una buena figura. Ante este panorama la actividad física regular juega un papel muy importante para obtener la imagen corporal deseada.

Objetivo: determinar los hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios, comparándolos según la percepción de la imagen corporal y hábitos de actividad física.

Métodos: estudio descriptivo comparativo en una muestra de 900 estudiantes universitarios. Se aplicó un cuestionario sobre actividad física, percepción de la imagen corporal y atributos con los que se identifica a una imagen delgada y obesa, además de peso, talla y cintura.

Resultados: el 52,7 % señaló no realizar ningún tipo de ejercicio, resultado más común entre las mujeres ($p < 0,01$). Entre las mujeres quienes presentaron sobrepeso el 50,5 % se percibió con peso normal al igual que el 20,6 % de las que resultaron con obesidad grado I y 33,3 % de las clasificaron con obesidad grado II. En los varones el 62,5 % de los que presentaron sobrepeso se percibieron con peso normal, al igual que 40,6 % de los resultaron con obesidad grado I y 20 % de los que presentaron obesidad grado II. Los atributos con que se identificó a la figura delgada fueron: amable, tonta, guapa, feliz, aburrida, cuidadosa y servicial; y a la figura obesa: infeliz, honesto, lento, feo, triste, perezoso y sucio. Quienes no practicaban ejercicio físico al momento de la encuesta fueron quienes en mayor proporción calificaron con características negativas a la figura delgada.

Conclusiones: existe un alto nivel de sedentarismo entre los jóvenes universitarios. Continúa la percepción negativa de la imagen obesa, sobre todo en las mujeres.

Palabras clave: hábitos; actividad física; imagen corporal; universitarios.

ABSTRACT

Introduction: Currently there is a great importance given to body image. The idea of losing weight has become a ruling necessity within the society. In face of these stereotypes, youngsters are the most worried about having a good figure. In face of this panorama, regular physical activity plays an important role for obtaining the desired body image.

Objective: To determine the physical activity habits and body image canons in university students, comparing them according to the perception about body image and physical activity habits.

Methods: Descriptive, comparative study in a sample of 900 university students. A questionnaire was applied, about physical activity, body image perception and attributes with which a slim or obese image are identifies, besides weight, size and waist.

Results: 52.7 % expressed that they do not do any exercise, a more common result among women ($p < 0.01$). Among women who presented overweight, 50.5 % perceived themselves with normal weight, as well as the 20.6 % of those with degree I obesity and the 33.3 % of those classified with degree II obesity. In the males, 62.5 % of those who presented overweight perceived themselves with normal weight, as well as the 40.6 % of those with obesity grade I and 20 % of those who presented degree II obesity. The attributes with which a slim was identified were: kind, silly, pretty, happy, boring, careful and helpful; and for the obese figure were: unhappy, honest, slow, ugly, sad, lazy and dirty. Those who did not do any physical exercise at the moment of the survey are those who, more proportionately, qualified into the negative characteristics to the slim figure.

Conclusions: There is a high level of sedentary lifestyles among university youngsters. There is still negative perception over the obese image, above all in women.

Keywords: Habits; physical activity; body image; university students.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de toda la historia de la humanidad, las concepciones de belleza se han ido configurando, evolucionando y, finalmente, se han extinguido para dar paso a otras nuevas y distintas. Así, las primeras tallas artísticas como la Venus de Willendorf, con una antigüedad de 25 mil años, representan la obesidad femenina como símbolo de salud y fertilidad.¹ A lo largo del tiempo, estos cánones han variado enormemente y ahora se sobrevalora la belleza en un entorno de gran presión social para mantener una situación extrema hacia la delgadez.²

En la actualidad, se le ha dado muchísima importancia a la imagen corporal a nivel mundial; entendida esta como la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene el propio cuerpo,³ ha tomado un grandísimo valor para la sociedad, generando en el individuo una imagen necesaria de obtener. Por esta razón, la idea de bajar de peso se ha convertido en una necesidad reinante dentro del tejido social y que de acuerdo con algunos autores está íntimamente relacionada con el éxito personal y profesional.⁴

Además, es innegable que el marketing de la belleza (imagen corporal) es un negocio a gran escala en muchos ámbitos de la vida. Es bien sabido que los medios de comunicación influyen, pero es casi imposible tomar conciencia del poder que ejercen sobre cada uno de nosotros. La persona tiene un "esquema" perceptivo/emocional que le dice si se ajusta o no a los patrones de belleza que la sociedad propone e impone.⁵ En mayor o menor medida todas las personas intentan adecuarse al modelo establecido.

Las variables de edad y género no son ajenas a esta presión, muy al contrario, son variables que parecen condicionar la necesidad de mayor ajuste a los ideales sociales. Sin embargo, la cultura de la delgadez sobre la mujer es superior que la que ejerce sobre el hombre. Algunos autores puntualizan que la disconformidad muestra distinta tendencia de género de manera que, mientras la mayor parte de las mujeres quisieran tener una silueta más estilizada, por lo general los hombres desearían ser algo más robustos.⁶

Frente a estos estereotipos, los jóvenes son los más preocupados por tener una buena figura o imagen, a costa de lo que sea, pues la apariencia física es en la actualidad la carta de presentación ante el otro. De esta manera, la sociedad proporciona una serie de jóvenes modelos, atractivos, delgados, los cuales difícilmente pasan desapercibidos para los jóvenes, que son más vulnerables a las modas en su afán de ser aceptados.⁷ Siendo así, se puede considerar a la población universitaria un grupo importante de análisis de percepción corporal y las características con que identifican la figura delgada y obesa, entre otras por el cambio que implica en la elección de los estilos de vida y el nuevo rol que se adquiere en el espacio universitario.⁸

Existen estudios que señalan que cuando se desea perder peso hasta un 63,9 % de las personas incrementa su actividad física. Por otra parte, se ha encontrado una asociación entre la actividad física y la imagen corporal, donde las mujeres escogen actividades de tipo individual aeróbico, cuya finalidad suele ser disminuir el IMC para mejorar su imagen corporal, mientras que los hombres prefieren actividades que requieren más esfuerzo (pesas), o bien deportes en equipo cuyo propósito no es el mismo que para las mujeres.¹⁰⁻¹¹

Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo determinar los hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en una muestra de jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

MÉTODOS

Se realizó un estudio de tipo descriptivo comparativo.¹² La población de interés estuvo conformada por 4069 universitarios de nivel licenciatura inscritos en el periodo 2012- 2013 en la unidad académica de derecho, ciencias de la tierra, economía, agronomía, enfermería y contaduría de la Universidad Autónoma de Zacatecas. La muestra se calculó para un muestreo aleatorio simple, con un nivel

de confiabilidad de 95 %, un margen de error de 0,05, lo cual resultó en 900 estudiantes universitarios utilizando una estratificación proporcional por cada una de las unidades académicas participantes, 113 de enfermería (12,6 %), 104 de ciencias de la tierra (11,6 %), 348 de derecho (38,7 %), 34 de agronomía (3,8 %), 111 de economía (12,3 %), 190 de contaduría (21,1 %).

Todos los estudiantes fueron seleccionados aleatoriamente, siendo incluidos aquellos inscritos en el periodo escolar 2011-2012 que no tuvieran algún inconveniente para la toma de medidas antropométricas o alguna contraindicación para realizar ejercicio físico. Cada uno de ellos recibió una explicación clara de los objetivos de la investigación, así como el consentimiento informado por escrito, tal como lo estipula la Ley General de Salud en materia de investigación en seres humanos.¹³

El instrumento que se utilizó fue una encuesta autoaplicable, diseñada para el estudio. Esta se encuentra constituida por cinco apartados con respuestas de elección múltiple. El primer apartado muestra características personales como (género, edad, estado civil, actividad laboral, ingreso mensual, lugar de procedencia). La segunda sección contiene los datos antropométricos (peso, talla, índice de masa corporal y circunferencia de cintura). La tercera sección cuestiona los hábitos de actividad física habitual por medio de 22 ítems. De la pregunta 2 a la 8 se cuestiona la frecuencia, tiempo y tipo de ejercicio físico, con quien lo realizan, motivación para hacerlo y la época del año en que más se ejercita. La pregunta nueve está destinada a identificar los motivos para no realizar ejercicio físico. Del ítem diez a doce, se indaga la cantidad de tiempo libre que tienen por día, tiempo que permanece sentado y las actividades que prefieren realizar en ese tiempo.

En el apartado cuatro, con cinco ítems, se cuestiona la actividad física familiar: hábitos familiares y de amigos respecto al ejercicio físico. Finalmente, el apartado cinco con igual número de ítems que el anterior, indaga como son las condiciones para fomentar la actividad física en la unidad académica, espacios, horas curriculares, existencia de un promotor deportivo, entre otras.

Al mismo cuestionario se añadió una parte de la encuesta elaborada por *Moral y cols.*¹⁴ para determinar la percepción del peso corporal y cánones sociales sobre la figura obesa y delgada. La primera parte consta de 31 atributos junto con una figura delgada y otra parte similar pero con la figura obesa a la cual el estudiante respondía señalando las características que más identificaban a cada figura. Éstas estaban separadas por sexo, es decir, a la mujer se le presentaron figuras femeninas y al varón masculinas.

El segundo apartado está destinado para determinar la percepción del peso corporal. En esta se presentaban nueve figuras para el caso de las mujeres y siete para los hombres, numeradas en la parte inferior comenzando de la figura más delgada a la derecha hasta la más obesa a la izquierda. Aquí se le solicitó al estudiante señalara la figura que creía se parecía más a él o ella según fuera el caso, posteriormente se le presentaban las mismas figuras pero ahora se le solicitaba escoger la figura que representara como quisiera estar y finalmente nuevamente con las figuras se le pidió identificar aquella que considerara más se asemejaba a la figura de los chicos de su edad. Para el caso de las mujeres las figuras uno y dos se consideraron bajo peso, de la tres a la cinco peso normal, seis y siete sobrepeso y nueve y diez obesidad. En los hombres las figuras uno y dos representaban a una persona con bajo peso, tres y cuatro peso normal, cinco sobrepesos y seis y siete obesidad.

Después de la aplicación del cuestionario se procedió con la toma de medidas antropométricas (peso y talla), la cual se realizó con ropa ligera y sin zapatos. Para la medición del peso se utilizó una báscula digital marca Tanita con capacidad para 150 kilogramos modelo UM-804. La talla fue medida a través de un estadímetro marca SECA con altura de 2 m. Con ambas mediciones se calculó el índice de masa corporal clasificándolo de acuerdo a lo establecido por la OMS:¹⁵ bajo peso IMC menor a 18,4, peso normal un IMC 18,5 a 24,9, sobrepeso de 25 a 29,9, obesidad grado 1 de 30 a 34,9, obesidad grado II de 35 a 39,9 y obesidad grado III o mórbida igual o mayor a 40 kg/m².

Por su parte, la circunferencia de cintura se tomó con una cinta métrica de 150 cm, clasificándola de acuerdo a lo que *Escobar y cols.*¹⁶ reportan como puntos de corte propuestos por la OMS a partir de 1997: bajo riesgo, mujeres ≤ 79 cm hombres ≤ 93 cm; riesgo incrementado: mujeres 80-87 cm, varones 94-101 cm; riesgo incrementado sustancialmente: mujeres ≥ 88 cm, varones ≥ 102 cm.

Los datos fueron capturados y analizados en el paquete estadístico SPSS versión 18.0. La población fue caracterizada por medio de estadística descriptiva. Las comparaciones fueron realizadas por medio de la prueba de Chi-Cuadrada con un nivel de confiabilidad de 0.05.

RESULTADOS

De los 900 encuestados el 42,2 % ($f= 380$) fueron hombres y 57,8 % ($f= 520$) mujeres, con un promedio de edad de 20,17 años ($DE= 2,46$), en su mayoría casados (92,9 %), 3,8 % de agronomía, 12,3 % de economía, 12,6 % de enfermería, 21,1 % de contaduría, 11,6 % de ciencias de la tierra y 38,7 % de derecho. Solo el 18,9 % además de estudiar, trabajaba.

Al cuestionar la práctica de ejercicio físico, el 52,7 % señaló no realizar ningún tipo de ejercicio. Entre los que sí realizaban, en promedio lo hacían 3,47 días a la semana, 90,7 % al menos 30 minutos cada sesión, siendo el fútbol y levantamiento de pesas lo más practicado (33 % y 20,4 % respectivamente). Los lugares donde con mayor frecuencia realizaban el ejercicio físico fueron lugares públicos (45,1 %), en casa (29,2 %), en un gimnasio (29,9 %), un club deportivo (21,3 %) o escuela (13,1 %); siendo durante todo el año (47,3 %) o en el verano (41,8 %) las épocas en que más ejercicio dijeron realizar. Al comparar estos hábitos por sexo se encontró que son los varones quienes más ejercicio hacen ($\chi^2= 55,24$, $gl= 3$, $p < ,01$). De igual manera, los que practicaban uno o varios deportes fueron los que en mayor proporción tuvieron antecedentes de que alguien en su familia ($\chi^2= 51,42$, $gl= 6$, $p < 0,01$) o amigos ($\chi^2= 90,91$, $gl= 6$, $p < 0,01$) practicara ejercicio físico.

Respecto a cómo practicaban el ejercicio el 41,7 % señaló en grupo; el 30 %, solo; y 15 %, en pareja. Entre los principales motivos para realizar ejercicio figuraron por salud (47,3 %), el gusto por el deporte (35,3 %), por diversión y pasar el tiempo (31,9 %) y por estética (16,7 %). Entre los que no realizaban ejercicio físico, el 50,8 % indicó por falta de tiempo; 24,5 %, por ausencia de instalaciones deportivas cerca; 21,9 %, porque terminaba muy cansado de la escuela; 12,4 %, por no tener gusto hacia el deporte; el 5,6 % no le veía utilidad y el 1,5 % porque la salud no se lo permitía.

En relación a la cantidad de tiempo libre que les quedaba durante el día, el 12,2 % señaló menos de una hora; 39,3 %, de una a dos horas; 38,6 %, de 3 a 4 horas y solo 9,6 % cinco o más. Durante este tiempo las actividades más realizadas fueron

estar con la familia (89,8 %), utilizar la computadora (87,6 %), salir con los amigos (86,4 %), ver la televisión (84,6 %) y jugar videojuegos (80,4 %).

Al cuestionar las prácticas de ejercicio físico entre familiares y amigos, el 49 % respondió en su familia tenían este hábito, al 54,7 % lo motivaba la familia para ejercitarse, en el 36,5 % de los participantes sus amigos realizaban ejercicio, en el 35,9 % algunas veces y solo el 27,6 % respondió que no. Únicamente el 24,6 % indicó que en la escuela lo motivaban para realizar ejercicio y 30,9 % algunas veces.

El 82,7 % señaló en su Unidad Académica existían áreas para hacer ejercicio, en el 50,7 % de los casos más de dos áreas. Solo el 6,9 % indicó que dentro de su plan de estudios había horas destinadas para realizar actividad física y únicamente el 33,5 % sabía que en su Unidad Académica existía un promotor deportivo.

Al determinar el estado nutricional de los encuestados, el 62,7 % presentó peso normal y 30,7 % sobrepeso o algún tipo de obesidad. De acuerdo con el índice de la cintura, el 70,4 % se encontró sin riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares; 14,6 %, riesgo incrementado y 15,1 %, riesgo sustancialmente incrementado. En relación a la percepción del peso corporal, entre las mujeres el 9 % se identificó con bajo peso, 68,9 % con peso normal, 15,2 % con sobrepeso y solo 6,9 % con obesidad. Entre las que tenían bajo peso, la mayoría (61,1 %) se consideró con peso normal, de las que presentaron sobrepeso el 50,5 % se percibió con peso normal al igual que el 20,6 % de las que resultaron con obesidad grado I y 33,3 % de las clasificaron con obesidad grado II. El 84,1 % consideró a sus amigas con peso normal y al 87,1 % le gustaría tener un peso normal, tan solo al 9,7 % bajo peso.

Entre los varones, el 18,5 % se percibió con bajo peso; 54,8 %, con peso normal; 9,7 %, con sobrepeso y 17 % con obesidad. Al comparar la percepción del peso con el peso real, los resultados indicaron que el 62,5 % de los que presentaron sobrepeso se percibieron con peso normal, al igual que 40,6 % de los resultaron con obesidad grado I y 20 % de los que presentaron obesidad grado II. Al 8,2 % le gustaría tener bajo peso; al 67,9 %, peso normal; 17,5 %, sobrepeso y al 6,4 % obesidad. Así mismo, al cuestionarles cómo percibían el peso de sus amigos, el 8,2 % comentó con bajo peso; 67,9 %, peso normal; 17,5 %, sobrepeso y 6,4 %, con obesidad.

Al comparar los hábitos de actividad física según el estado nutricional, se encontró que entre los de bajo peso la mayoría no practicaba ningún tipo de ejercicio (40 %); entre los que contaban con peso normal, el 36,5 % practicaba uno; entre los que cursaban con sobrepeso, la mayoría practicaba un deporte (38,7 %) y los que cursaban obesidad en su mayoría mencionaron practicar antes pero al momento de la encuesta ya no (36,6 %), diferencias que resultaron significativas ($\chi^2 = 21,48$, $p = 0,01$).

En el total de participantes los atributos más frecuentes y diferenciales de la figura delgada fueron: amable, tonto, guapo, feliz, aburrido, cuidadoso, servicial, alegre, amable, servicial, despierto, agradable, animado, inteligente, descuidada y limpia. Por su parte, en la figura obesa los atributos más frecuentes y diferenciales fueron infeliz, honesto, lento, feo, triste, perezoso y sucio. Al comparar la percepción de los atributos de la figura delgada por sexo, los resultados evidenciaron que para los varones la imagen delgada representa a una persona más amigable, feliz, abusada, servicial, alegre, despierta, animada y saludable ($p < 0,05$), mientras que en las mujeres ésta indica atributos tales como: infeliz, solitaria, débil, aburrida, vergonzosa, triste y descuidada. Por otro lado, los atributos con que se identificó la

figura obesa y que mostraron diferencias significativas a favor de los hombres fueron: tonto, aburrido, lento, amable, feo, estúpido, triste, perezoso, y sucio; por su parte, en las mujeres se identifica esta imagen como: guapa, animada y limpia.

Por otro lado, se establecieron diferencias en la percepción de los atributos de la figura delgada y obesa según la práctica de ejercicio físico, encontrando que quienes se ejercitan de diversas maneras son quienes en mayor proporción perciben a la figura delgada más amigable, honesta, feliz y abusada. Entre los que solo practican un deporte resaltó que son quienes en mayor porcentaje perciben a la imagen obesa como amigable, honesta, floja, feliz, cuidadosa, egoísta, estúpida, perezosa y sucia, mientras que a la figura delgada la perciben como más despierta, animada e inteligente. Asimismo, los que antes practicaban ejercicio físico pero al momento de la encuesta no, figuraron por ser quienes en mayor proporción perciben a la figura delgada como tonta, egoísta, estúpida y sucia, mientras que a la imagen obesa la caracterizaron por ser abusada y glotona.

Igualmente se encontraron diferencias significativas ($p \leq 0,05$) al comparar los atributos de las imágenes delgada y obesa de acuerdo a la percepción del peso corporal. En general entre las mujeres que se percibieron con bajo peso la mayor proporción consideró a la imagen delgada como vergonzosa. Por otro lado quienes se identificaron con peso normal fueron quienes en mayor porcentaje percibieron a la figura delgada como débil, lenta, triste y descuidada. Por su parte, aquellas que se apreciaron con sobrepeso figuraron por ser quienes en su mayoría identificaron a la imagen obesa como honesta y lenta, mientras que a la figura delgada la calificaron como abusada, egoísta y despierta. Finalmente quienes se percibieron con obesidad indicaron la imagen delgada representa a una mujer amigable, tonta y animada; mientras que a la figura obesa la identificaron como solitaria, servicial, amable y triste.

Por su parte los varones que se dijeron con bajo peso percibieron la figura delgada de un hombre como amigable, honesto, cuidadoso, servicial, inteligente y perezoso; mientras que a la imagen obesa la identificaron como flojo, lento y sucio. Así mismo, los que se visualizaron con peso normal fueron los que en mayor proporción caracterizaron al hombre delgado como infeliz, tonto, solitario, vergonzoso, lento y estúpido, mientras que al obeso lo representaron como feo. Los que se identificaron con sobrepeso consideraron que la figura delgada representaba a un varón guapo, feliz, débil, alegre, amable, animado, saludable, descuidado y limpio, mientras que al hombre de figura obesa lo mostraron como solitario, aburrido, vergonzoso, triste e inteligente. Finalmente los que se identificaron con obesidad mencionaron que la figura delgada representaba a una persona despierta, agradable y triste, mientras que a la imagen obesa la percibieron como honesta, feliz, débil y amable.

DISCUSIÓN

A través de la presente investigación fue posible determinar que poco más de la mitad de los estudiantes universitarios es sedentarios, dato similar a lo reportado en el estudio de *Quiñones y cols.*¹⁸ y *Varela y cols.*¹⁹ quienes reportan a más del 50 % de la población en este rango de edad como sedentaria. Lo anterior corresponde con la tendencia actual hacia el sedentarismo, lo cual incrementa de manera drástica el riesgo para las enfermedades cardiovasculares, los síndromes metabólicos y los problemas emocionales.

Un dato más que destacó en relación a la práctica de ejercicio es que más de la tercera parte de los estudiantes prefiere practicar deporte en grupo, dato contrario

a lo reportado en otras investigaciones principalmente de España, *Alonso-Fernández y García-Soidán*,²⁰ donde refieren el ejercicio individualizado es de mayor preferencia en este grupo poblacional. Tal vez este resultado se deba al tipo de cultura existente en los países, dejando en evidencia que quizá en México para los universitarios son de mayor agrado los deportes en equipo, porque además de representar un beneficio para la salud, permite la convivencia entre pares.

Por su parte, los principales motivos para realizar ejercicio fueron por salud, gusto por el deporte, diversión y, finalmente, por estética. Con relación a este resultado, autores como Varela y cols.¹⁹ encontraron que los motivos para realizar actividad física o algún deporte son por salud (45,8 %) y mejorar la figura (32 %). Estos intereses de los jóvenes universitarios tal vez se deban a que consideren que el tener un óptimo bienestar de salud, les permitirá desarrollarse en otras dimensiones del ser humano y tener una mejor calidad de vida.

Al cuestionar las actividades realizadas durante el tiempo libre, la mayoría de los encuestados respondió ver la televisión, estar en la computadora, estar con los amigos y convivir con la familia; además casi el 80 % de los universitarios refirió jugar videojuegos. En relación a lo anterior otros autores²⁰ han encontrado que los jóvenes universitarios emplean su tiempo libre en actividades de ocio pasivo, similar a lo encontrado en el presente estudio. Estos datos se pueden asociar a que los jóvenes pasan la mayor parte del día en la escuela y el resto del tiempo libre lo aprovechan para descansar y desarrollar actividades de ocio que no requieren de algún esfuerzo físico.

Al igual que lo reportado en otras investigaciones,^{18,19} entre los que realizaban ejercicio físico las principales razones fueron la falta de tiempo, ausencia de instalaciones deportivas en la escuela o porque terminaba muy cansado de su jornada estudiantil. Estos resultados dejan clara la importancia que juega, en este caso la universidad, en la promoción de una vida activa a través de la infraestructura adecuada y el tiempo para que los jóvenes no solo se desarrollen intelectualmente, sino que cultiven su salud física y mental, es decir, una formación integral. Lo anterior se refuerza al considerar que la mayoría de los jóvenes indicó que en la escuela no lo motivan para realizar deporte, ni existen horas dentro de su plan de estudios destinadas al ejercicio físico, lo que tal vez refuerce aún más las prácticas sedentarias en este grupo poblacional.

Al comparar la práctica de deporte según sexo, se encontró que los hombres realizan más ejercicio físico en comparación de las mujeres, dato similar a lo reportado a nivel internacional por diferentes estudios.^{8,11} Lo anterior pudiera relacionarse a la posición de la mujer en la sociedad y el rol que esta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva, lo que tal vez impide el desarrollo de la actividad física.

De igual manera los que practican uno o varios deportes fueron los que en mayor proporción tuvieron antecedentes de que alguien en su familia realizara ejercicio físico. Lo anterior puede asociarse a que los universitarios que participaron en el estudio vienen de una familia tradicionalista, y por lo tanto siguen patrones de conducta, entre los que destaca la práctica de actividad física, convirtiéndose quizá en un factor protector para ellos y su familia.

En relación al peso corporal, la tercera parte de los participantes presenta sobrepeso o algún grado de obesidad, dato similar a lo reportado por *Lumbreras y cols.*,²¹ *Reyes y cols.*,²² *Silva y cols.*,²³ quienes han encontrado en sus investigaciones un alto nivel de sobrepeso y obesidad en jóvenes universitarios. Este hallazgo es alarmante, no solo porque puede contribuir al aumento de las

enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial e insuficiencia renal crónica, sino porque puede perturbar su desarrollo psicosocial afectando su calidad de vida.²³

Al igual que en el estudio de Hidalgo Rasmussen y cols.,²⁴ los varones subestimaron más el sobrepeso que las mujeres, esto probablemente asociado a la insatisfacción con la imagen corporal que es más común en las mujeres, pues probablemente los varones se sienten más libres de prejuicios sobre su cuerpo y por tanto es más fácil perciban su verdadera imagen corporal.²⁵

Similar a lo reportado en otros estudios,²⁶ se encontró una visión negativa de las personas obesas, pues parece que aunque hay una cierta percepción "positiva", son los aspectos más negativos los que con mayor frecuencia se eligen a la hora de perfilar las características de estas personas, lo que probablemente se intensifique porque la imagen obesa representa lo que los jóvenes sienten "pánico de llegar a convertirse".

Por otro lado, es de destacar que quienes no practicaban ejercicio físico al momento de la encuesta fueron quienes en mayor proporción calificaron con características negativas a la figura delgada. Lo anterior quizá sea una manera de evadir una responsabilidad que debieran tener con su propio cuerpo y un medio de defensa para justificar su estilo de vida sedentario.

Otro resultado de interés fue que entre las mujeres que se visualizaron con obesidad, percibieron a la mujer obesa como solitaria, servicial, amable y triste; por su parte los varones con obesidad definieron a un hombre con exceso de peso como honesto, feliz, débil y amable; es decir, las mujeres que se perciben con obesidad tienen un concepto más negativo del exceso de peso que los hombres. Estos resultados podrían sugerir que la presión por tener una figura delgada es mayor en las mujeres y por tanto la cultura las ha orillado a visualizar a una persona con obesidad con pocos atributos positivos.

En conclusión, existe un alto nivel de sedentarismo entre los jóvenes universitarios, lo cual se incrementa cuando familiares y amigos no practican ejercicio físico. Es evidente que continúa la percepción negativa de la imagen obesa, sobre todo en las mujeres. Los jóvenes que no practican ejercicio físico perciben con atributos negativos a la figura delgada, lo que probablemente indique un método de evasión a la presión cultural por la esbeltez.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a la población universitaria su interés en querer participar en el estudio y hacer posible la publicación de este trabajo. De igual manera al Programa de Mejoramiento al Profesorado (PROMEP) por el financiamiento de un proyecto, del cual forman parte los resultados de este artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montero JC. Obesidad: una visión antropológica. Buenos Aires. Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires; 2002.

2. Urbón E. En torno al vestido y al cuerpo: moda y aceptación social. Años noventa y años dos mil. *Zainak*. 2005;27:269-78.
3. Raich RM. Imagen corporal. Madrid: Pirámide; 2000.
4. Ricoma M, Olesti B, Riera M, De la Fuente A, Urbaneja JM, Bofarull N, et al. Distorsión de la autoimagen corporal en adolescentes de Reus. *Anales Españoles de Pediatría*. 2002;56(5):139.
5. Guimón J. Los lugares del cuerpo. Barcelona: Paidós; 1999.
6. Marrodan MD, Montero-Roblas V, Mesa MS, Pacheco JL, González- Montero de Espinosa M, Bejarano I, et al. Realidad y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. *Zainak*. 2008;30:28.
7. Altare L, Rivarola MF, Correche MS, Robles-Ridi P. Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios y su relación con la autopercepción corporal. *Revista diálogos*. 2012;3(2):33-9.
8. Zaragoza MA, Ortiz Moncada R. Estado nutricional y nivel de actividad física según percepción de los estudiantes de la Universidad de Alicante. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2012;18(3):149-53.
9. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [en línea]. 2012 [citado 10 Feb 2013]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
10. González ME, André AL, García PE, López EN, Mora AI, Marrodán MD. Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2010;30(3):4-12.
11. Baile JI, González DA, Ramírez OC, Suárez AP. Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología del deporte*. 2011;20(2):353-66.
12. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación. 5ta. ed. México: McGraw-Hill; 2010.
13. Secretaria de Salud. Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. México, D.F; 1987 [citado el 10 de febrero de 2013]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlqsmis.htm>
14. Moral de la Rubia J, Ybarra Sagarduy JL, Álvarez Bermudez J, Zapata Salazar J, González Tovar J. Adolescentes escolarizados: sus hábitos de actividad física y alimentación. Un estudio comparativo en el noreste de México. México: Fontamara; 2011.
15. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. 2012 [citado 15 Mar 2012]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
16. Escobar FF. La actividad física en los programas de promoción y de prevención de las entidades promotoras de salud. *Rev Med Risalda*. 2008;14(1):46-54.
17. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlos. *Colombia Médica*. 2011;42(3):269-77.

18. Quiñones QE, Sterling LG, Ramirez VR. Condición Física, Actividad física y dificultades para su realización en estudiantes de medicina. Médicas UIS. 2011;24(1):17-25.
19. Fernández DA, García Soidán JL. Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. Revista de Investigación en Educación. 2010;8:128-38.
20. Páez Cala ML, Castaño CJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. Revista de Psicología desde el Caribe. 2010;25(1):155-78.
21. Lumbreras I, Moctezuma M, Dosamantes L, Medina M, Cervantes M, López MR, et al. Estilo de vida y riesgo para la salud en estudiantes universitarios. Rev Digital Universitaria. 2009 [consultado 1 Mar 2010]. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/int12.htm>
22. Reyes RL, Sánchez GA, Durán JM, Hernández SC. Prevalencia y Factores de Riesgo de Sobrepeso y Obesidad en Estudiantes Universitarios. Desarrollo Científico de Enfermería. 2010;17(2):52-6.
23. Silva SJ, Cuevas Vargas PG, Espinosa M, García TG. Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre. Estudio comparativo. Revista Electrónica de Investigación en Enferm Fesi-Unam. 2012;1(1):64-70.
24. Hidalgo Rasmussen CA, Ramírez-López G, Montaña-Espinoza R, Hidalgo San Martín A. Sobrepeso medido por IMC o percibido y comportamientos de control de peso en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Arch Latinoam Nutr. 2012;62(1):44-52.
25. Filguerias Toneli MJ, Galvao Adriaio K, Beiras A. Reflexiones sobre corporeidad y constitución de subjetividades en jóvenes de una ciudad del sur de Brasil. Revista de estudios de género (en línea). 2009 [citado 15 Abr 2012];4(30):222-50. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405
26. Jáuregui Lobera I, López Polo IM, Montaña González MT, Morales Millán MT. Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. Nutr Hosp. 2008;23(3):226-33.

Recibido: 3 de septiembre de 2015.

Aprobado: 17 de octubre de 2015.

Perla María Trejo-Ortiz. Universidad Autónoma de Zacatecas. Carretera Zacatecas – Guadalajara Km 6 Ejido la Escondida. Zacatecas, México. Teléfono: 01 (492) 92 5 66 90 Ext. 61 52.
Correo electrónico: perlu11@yahoo.com.mx