

**Los trastornos alimentarios en estudiantes de Pedagogía en Educación Física,
Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación**

**Eating disorders in students of Pedagogy in Physical Education, Sports and
Recreation of the Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación**

Paula Bustos Zúñiga¹ (paula.bustos2014@umce.cl)

Jessica Ibarra Mora¹ (jessica.ibarra@umce.cl)

¹ Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación.

Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago de Chile.

Correspondencia

Jessica Ibarra Mora

jessica.ibarra@umce.cl

Resumen

Objetivo: Determinar la prevalencia de trastornos alimentarios en estudiantes de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. **Método:** Se desarrolló bajo un diseño de investigación no experimental, descriptiva y de temporalidad transversal, con una muestra de 58 estudiantes (23 hombres y 35 mujeres) de diferentes niveles de la carrera. **Resultados:** Destacan la comprobación de que esta enfermedad existe en un porcentaje considerable de estudiantes: un 30% aproximadamente. **Conclusión:** Se sugiere abordar el problema de los trastornos alimenticios en estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación, a nivel institucional.

Palabras claves: trastorno alimenticio, educación física, universitarios, alimentación

Abstract

Objective: Determine the prevalence of eating disorders in students of Pedagogy in Physical Education, Sports and Recreation of the Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. **Methods:** It was developed under an experimental, descriptive and transversal temporality research design, with a sample of 58 students (23 men and 35 women) of different levels of the career. **Results:** We highlight the fact that this disease exists in a considerable percentage of students: approximately 30%. **Conclusion:** It is suggested address the problem of eating disorders in students of the career of Pedagogy in Physical Education, Sports and Recreation, at the institutional level.

Keywords: eating disorder, physical education, university, eating

Introducción

En la sociedad actual, la prevalencia de trastornos alimenticios se ha incrementado en los últimos años, resaltando la necesidad de incorporar estrategias y metodologías que apunten al cuidado del cuerpo y la salud en la clase de Educación Física, para formar estudiantes con sana autoestima, con conocimientos en salud y hábitos de vida que aporten a la formación integral de niños, niñas y adolescentes.

Según la OMS (2022) la anorexia es un trastorno mental y de la conducta alimentaria. Abalando esto, se trata de una patología mental, puesto que el miedo a engordar condiciona el estado anímico y psíquico del paciente. En Chile cerca de un 6% de la población padece un desorden alimentario diagnosticado, de ese porcentaje el 1% correspondería a anorexia nerviosa, siendo los más afectados la población entre 14 y 21 años, con más prevalencia en mujeres que en hombres (Clínica las Condes, 2015). En la población universitaria, aproximadamente un tercio, ha sufrido alguna patología psiquiátrica, correspondiendo a un 21% de los estudiantes. Los casos de anorexia nerviosa han ido en aumento en esta población, la edad en la que se desarrolla comúnmente esta enfermedad es de los 13 hasta los 24 años, coincidiendo también con el periodo de más exigencia académica (Baader et al., 2014). Dentro de los síntomas, se encuentra la ansiedad, ésta aparece cada vez que la persona va a enfrentarse a alguna comida, y en lugar de ser un momento agradable, se transforma en un sentimiento de culpabilidad por la obsesión de adelgazar o el miedo a subir de peso. Todo lo anterior, lleva como consecuencia la depresión, que, en conjunto con la inanición, se convierten en un complemento negativo para la salud de la persona, afectando también mentalmente la percepción de la realidad, provocando distorsiones cognitivas respecto a la imagen corporal y a la autoestima (Holguera, 2013).

La bulimia hace referencia a alguien que siente un deseo exagerado de comer, sin que logre saciar su apetito (Porto & Merino, 2008). En psicología, se entiende como un trastorno alimentario que se caracteriza por la existencia de episodios repetidos de ingestión de grandes cantidades de comida, en periodos cortos de tiempo (atracones), seguidos de intentos de compensar el exceso de comida ingerido (por ejemplo, mediante purgas, ayuno o ejercicio físico) (Timothy, 2020). En Chile, el 3% de los desórdenes alimenticios corresponden a Bulimia Nerviosa, de ellos el 84% corresponde a mujeres y el 16% a

hombres. Según la Subsecretaría de Salud pública, las atenciones médicas por desorden alimentario aumentaron un 68% entre el 2014 y el 2018, siendo más frecuentes entre los 15 y 18 años. Se ha estimado que entre el 10-14% de las estudiantes universitarias presentan síntomas bulímicos y de ellas entre el 1-3% cumpliría criterios diagnósticos para bulimia nerviosa (Baader et al., 2014).

La definición de los trastornos alimentarios ha ido evolucionando en el tiempo, sin embargo, a veces no se cumplen los criterios en su totalidad. Existen casos donde los síntomas son parciales a los trastornos alimentarios más conocidos como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, a las cuales se les llama *trastorno de la conducta alimentaria no especificado*, siendo el tipo de trastorno más común en los pacientes (Behar, 2008). En estos trastornos los pacientes pueden presentar síntomas similares a la anorexia, pero que no poseen un peso menor al 85% esperado; también se encuentran personas con síntomas de bulimia, atracones y purgas, sin embargo, no lo hacen con la frecuencia para caer en esa categoría; también se incluyen personas que abusen de anorexígenos, diuréticos y todo tipo de medicamentos relacionados con la dieta, lo que conlleva, muchas veces, a cuadros psicológicos. También se toma en consideración que, a veces, estos síntomas son transitorios (Behar, 2008).

Estudios acerca de la insatisfacción corporal en estudiantes de la Universidad Santo Tomás sede Viña del Mar (Chile), la Universidad Autónoma de Chile y la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología de Panamá, muestran una mala percepción del estado nutricional y una insatisfacción corporal en un 50% de la muestra (Durán et al., 2013) Otro estudio con resultados similares se realizó en el campus de Pamplona de la Universidad Pública de Navarra a 1.162 estudiantes, en donde se aplicó un test de percepción corporal y se pesó a cada participante, mostrando resultados de insatisfacción corporal de 48% en estudiantes de peso normal y un 62% en estudiantes con sobrepeso (Soto et al., 2015).

Se agrega al anterior, un estudio aplicado a estudiantes de la Universidad Atlántico, en la cátedra de Deporte formativo en Barranquillas (Colombia), aquí fueron entrevistados y se les preguntó sobre el tema en tiempos de pandemia, arrojando como resultado un incremento en los porcentajes de insatisfacción corporal y miedo a engordar. En estos tiempos, debido al encierro y la poca movilidad, muchos estudiantes han subido de peso o

han visto reducido sus entrenamientos, lo que ha aumentado el riesgo a padecer desórdenes alimentarios (Clemente, 2020).

Un estudio aplicado a estudiantes de Chile (799 voluntarios de diferentes universidades de la quinta región de Valparaíso), para determinar el nivel de actividad física y de hábitos alimentarios, mostró que tenemos una población propensa a la mala nutrición y al sedentarismo. Si bien la elección de los alimentos y la decisión de hacer ejercicio recae en el estudiante, es importante implementar programas de educación nutricional y físicas en las aulas universitarias (Rodríguez et al., 2013).

Debido a la prevalencia de trastornos alimenticios en estudiantes universitarios/as reportado en la literatura, es que surge el objetivo de la presente investigación: Determinar prevalencia de trastornos alimentarios en estudiantes de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

Método

Muestra

De tipo no aleatoria intencionada, constituida por 58 participantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física de la UMCE de Santiago de Chile. La caracterización de la muestra permite identificar que respondieron un 39,7% de hombres (23 estudiantes) y un 60,3% de mujeres (35 estudiantes). En cuanto a la edad, el cuestionario sociodemográfico permitía responder a tres rangos de edad y su representación en la muestra fue: en el tramo 18 a 22 años: 23 estudiantes (39,7%), entre 23 a 27: 28 estudiantes (48%), y mayor de 27 años: 7 estudiantes (12%).

Instrumento

Se utilizó el cuestionario de la imagen corporal *Body Shape Questionnaire* creado por Cooper et al. (1987), que consta de 34 preguntas con 6 opciones de respuesta, las cuales son: nunca, raramente, alguna vez, a menudo, muy a menudo, siempre. El cuestionario es un instrumento objetivo que mide tanto la insatisfacción corporal como el miedo a la ganancia de peso, teniendo como objetivo evaluar las acciones actitudinales en torno a la imagen corporal, tiene una puntuación de 204 siendo el puntaje de corte 136.

Procedimiento

Por las condiciones de la pandemia, se traspasó el cuestionario a una plataforma online (Google forms), y estuvo a disposición en una red social de la carrera por 20 días, en los cuales se invitó a los/as estudiantes de la carrera a responder bajo confidencialidad.

Análisis de datos

Para el desarrollo de los análisis se utilizó el programa estadístico SPSS v24. Para los análisis descriptivos de las diferentes variables categóricas, se utilizaron frecuencias absolutas (n) y frecuencias relativas (%). En el caso de las variables cuantitativas continuas se ha utilizado la media y desviación estándar (d.e.). Para el análisis inferencial se utilizó la prueba t para muestras independientes y prueba ANOVA. Se consideró significativo valores $p < 0,05$.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los puntajes del *Body Shape Questionnaire* según sexo, observándose diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres ($p < 0,05$) por medio de la prueba t para muestras independientes, destacando una media superior en las mujeres.

Tabla 1.

Puntaje total del *Body Shape Questionnaire* según sexo de la muestra.

Sexo	N	Media
Hombre	23	74±27,1
Mujer	35	106±40,9
Total	58	93,8±39,1

En la tabla 2 se observan los resultados generales según categorización (Nieto y Lara, 2019), mostrando que la mayoría de los/as estudiantes se siente *No preocupado/a* respecto de su imagen corporal, sin que exista diferencia estadísticamente significativa. No

obstante, llama la atención que en la categoría *Preocupación extrema* no se encuentra a ningún hombre y al 22,9% de las mujeres.

Tabla 2.

Categorización del *Body Shape Questionnaire* por sexo.

Categorización	Hombre	Mujer	Total
No preocupado/a	13 (59,1%)	14 (40,0%)	27 (47,4%)
Leve preocupación	6 (27,3%)	7 (20,0%)	13 (22,8%)
Preocupación moderada	4 (13,6%)	6 (17,1%)	10 (15,8%)
Preocupación extrema	0 (0,0%)	8 (22,9%)	8 (14,0%)
Total	23 (100%)	35 (100%)	58 (100%)

La tabla 3 muestra los puntajes del *Body Shape Questionnaire* según años de la carrera, revelando que no existe diferencia estadísticamente significativa ($p>0,05$) por medio de la prueba ANOVA, más se observa un descenso en los puntajes medios a medida que avanzan los años de la carrera.

Tabla 3.

Puntaje total del *Body Shape Questionnaire* por año de carrera.

Año de carrera	N	Media
1	4	119,0±57,1
2	2	123,0±59,4
3	7	89,1±45,3
4	23	90,4±33,9
5	22	92,7±40,3
Total	57	93,8±39,1

Discusión

Esta investigación tuvo como propósito, determinar la prevalencia de trastornos alimenticios en estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Sus principales resultados revelaron que el 53% de los/as estudiantes encuestados, siente insatisfacción corporal, mientras que el 56,9% siente temor a engordar; siendo un dato relevante que los puntajes en las estudiantes mujeres son más altos. La insatisfacción corporal y sus respectivos indicadores son factores detonantes de posibles trastornos de la alimentación; ya que están fuertemente ligados a la presión social, ésta se evidencia, por ejemplo, en los modelos de belleza que se proponen, principalmente a través de los medios de comunicación masiva.

Una de las variables de mayor peso y relevancia para comprender el origen y el mantenimiento de los trastornos alimentarios, es la imagen corporal. Ésta se refiere a la forma en que el individuo representa mentalmente su cuerpo, cómo se percibe, siente y actúa respecto al mismo, siendo esta percepción variable, ya que puede cambiar a lo largo de la vida, adquiriendo especial trascendencia durante la infancia, la adolescencia y la adultez temprana (Cash & Brown, 1987). Un elemento citado comúnmente en el origen de la insatisfacción corporal es la baja autoestima; jugando un papel esencial en el desarrollo y el mantenimiento de los trastornos alimentarios. Niveles inferiores de autoestima, se han relacionado con sentimientos de inseguridad, insuficiencia, ineficacia, ausencia de autonomía y problemas en las relaciones sociales (Berengüí et al., 2016).

El modelo cultural de delgadez se relaciona con el miedo y el estigma de la obesidad, vinculándolas con connotaciones negativas, como la falta de voluntad y carácter, considerándolas poco atractivas y responsables de la condición de sobrepeso; siendo éstos, factores de riesgo, ya que pueden ocasionar prácticas peligrosas para la salud, como dietas extremas o uso de laxantes, lo que puede llevar a desarrollar un trastorno alimentario (Hernández et al., 2012).

El problema de la insatisfacción corporal pareciera ser transversal, ya que se da en estudiantes de diferentes universidades de nuestro país y de otros países también. Como lo demuestra el estudio realizado en Valencia a 143 universitarios, éste arroja cifras de insatisfacción corporal de 58%. Aquí se tomaron en cuenta los siguientes factores: el sexo

de los encuestados, el peso, el nivel socioeconómico, la calidad de la dieta y el nivel de actividad física que hacían. Se determinó que existía más insatisfacción corporal en mujeres de estratos sociales bajos, que permanecían sedentarias y llevaban una dieta inadecuada, acrecentándose más aún en personas con sobrepeso; llegando a un nivel de insatisfacción corporal de 86% (Duno & Acosta, 2019)

Dentro de la investigación destacó que entre el 45 y 50% aproximadamente de las mujeres encuestadas, respondió afirmativamente a la mayoría de las preguntas, presentando una mayor insatisfacción corporal y miedo a la obesidad que los varones (entre 30 y 35%).

Los trastornos de la conducta alimentaria los sufren en mayor medida las mujeres (90%) en comparación con los hombres (10%). El síndrome más frecuente es el trastorno de la conducta alimentaria no especificado y el trastorno por atracón (este último con muy poca diferencia en la prevalencia entre hombres 2% y mujeres 3,5%). A pesar de eso, en todos los casos la incidencia siempre es mayor en mujeres que en hombres (Guarda, 2018). Lo anterior, podría explicarse por el rol de género y los estereotipos formados en cuanto a la mujer, estos fomentan una imagen idealizada de la belleza y promueven la extrema delgadez.

Con relación a la investigación, se debe señalar que en ella participaron estudiantes de diferentes edades, siendo mayoritariamente de 18 a 27 años. El rango de mayor respuesta afirmativa a las preguntas del cuestionario se dio en el tramo 23 a 27 años. Este coincide con el segmento promedio de edad universitaria. Se sabe que el periodo académico genera gran estrés, ansiedad y mal nutrición en los estudiantes, quienes, muchas veces, carecen de tiempo para poder planificar o preparar su alimentación; un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Madrid reveló que en el periodo de exámenes los factores de riesgo en los alumnos aumentaban un 30%. Esto podría verse acrecentado en carreras relacionadas con el cuerpo, como danza, gimnasia y educación física, debido a la estrecha relación con lo estético (Gómez et al., 2010).

Conclusión

El 53% de los/as estudiantes encuestados siente insatisfacción corporal y el 56,9% siente temor a engordar; con mayores puntajes en las estudiantes mujeres, alcanzando un 40% aquellas que presentan preocupación moderada y extrema.

Se recomienda replicar este estudio en otras casas de estudio, tanto en Pedagogía en Educación Física como otras carreras de Educación Superior, para conocer en forma general la prevalencia de trastornos alimentarios en estudiantes universitarias/os.

Conflictos de interés

Las autoras declaran no presentar conflictos de interés

Financiamiento

Esta investigación no contó con financiamiento alguno

Agradecimientos

Contribución de cada una de las autoras

PBZ= Búsqueda bibliográfica, recolección de datos, análisis de datos, escritura de resultados y publicación; JIM= Revisión, edición y discusión.

Referencias

- Baader, T., Rojas, C., Molina, J., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venezian, S. & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Behar, R. (2008). Trastornos de la conducta alimentaria no especificados, síndromes parciales y cuadros subclínicos: Una alerta para la atención primaria. *Revista Médica de Chile*, 136(12), 1589-1598. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872008001200013>
- Berengüí, R., Castejón, M. & Torregrosa, M. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista*

- Mexicana de Trastornos Alimentarios, 7(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.004>
- Cash, T. & Brown, T. (1987). Body image in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Behavior Modification*, 11, 487-521.
- Clemente, I. (2020). Percepción de la imagen corporal de universitarios de Barranquillas en tiempos de COVID-19 a través del body shape questionnaire (BSQ). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(4), 1423-1443.
- Clínica las Condes. (2015). *Los trastornos alimentarios más comunes en Chile*. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Los-trastornos-alimentarios-mas-comunes-en-Chile>
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z. & Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Durán, S., Rodríguez, M., Record, J., Barra, R., Olivares, R., Tapia, A., Moraga, A., Campos, C., Mattar, P., Pérez, G. & Neira, A. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(1), 26-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000100004>
- Gómez, R., Gómez, R., Díaz, A., Fortea, M. & Salorio, P. (2010). Prevalencia de los trastornos alimentarios en una muestra universitaria: Ansiedad como factor de modulación. *Index de Enfermería*, 19(2-3), 124-128. Recuperado en 21 de octubre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200011&lng=es&tlng=es.
- Guarda, M. (2018). *Trastornos de la conducta, ¿afectan menos a los hombres?* ITA Especialistas en Salud Mental.
- Hernández, N., Alves, D., Arroyo, M., & Basabe, N. (2012). Del miedo a la obesidad a la obsesión por la delgadez: actitudes y dieta. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1148-1155. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5829>

- Holguera, S. (2013). *La anorexia disminuye la calidad de vida de los pacientes de manera evidente*. Disponible en: https://issuu.com/hbakkali/docs/anorexia_silvia_holguera_ortiz
- Nieto, I. & Lara, B. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), 113-127.
- OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Porto, J. & Merino, M. (2008). *Definición de bulimia*. Disponible en: <https://definicion.de/bulimia/>.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, Á., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan, N. & Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
- Soto, M., Marín, B., Aguinaga, I., Guillén, F., Serrano, I., Canga, N., Hermoso, J., Stock, C., Kraemer, A. & Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269-2275. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>
- Timonthy, E. A. (2020). *Bulimia nerviosa*. Manual MSD.