



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Alimentación intuitiva y Apreciación corporal en bailarinas

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR(ES)

Tapia Melgar, Valeria

0000-0002-4473-6429

ASESOR(ES)

Alarcón Parco, Danitsa

0000-0002-4556-0795

Lima, 29 de noviembre de 2023

DEDICATORIA

Quisiera dedicarle este trabajo a mis papás por el apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de todo el proceso del trabajo. Su interés, sus ánimos y su ejemplo de esfuerzo en diferentes ámbitos han sido muy valorados por mí.

RESUMEN

A partir de la incidencia de la cultura de la dieta, se buscó determinar la relación entre los factores de la alimentación intuitiva aplicando el modelo de Saunders et al. (2018) y la apreciación corporal en 99 mujeres entre 18 a 30 años que practican el baile. Para la recolección de los datos se utilizó un muestreo no probabilístico intencional de diseño correlacional simple, y se aplicaron las escalas de Alimentación Intuitiva-2 (IES-2) y la Apreciación Corporal- 2(BAS-2). Los resultados evidencian que la apreciación corporal tiene una relación altamente significativa con dos factores de la Alimentación Intuitiva: comer por razones físicas en lugar de emocionales ($r = .41$; $p < .001$), y con la escucha de las señales internas de hambre y saciedad ($r = .28$; $p < .01$), pero escasa con la congruencia entre las necesidades corporales y la elección de alimentos ($r = .15$; $p > .05$). Se concluye que la apreciación corporal adquiere un rol relevante que fomenta o no la presencia de alimentación intuitiva en las bailarinas. A partir de las limitaciones contextuales identificadas, para próximos estudios, se recomienda considerar una muestra más amplia, y se sugieren investigaciones cualitativas para conocer las experiencias subjetivas de los participantes.

Palabras clave: Cultura dieta; alimentación intuitiva; apreciación corporal; bailarinas; salud mental

Intuitive eating and Body Appreciation in peruvian dancers

ABSTRACT

Based on the incidence of diet culture, it was sought to determine the relationship between the factors of intuitive eating by applying the model of Saunders et al. (2018) and body appreciation in 99 women between 18 and 30 years old who practice dancing. For data collection, intentional non-probabilistic sampling with a simple correlational design was used, and the Intuitive Eating-2 (IES-2) and Body Appreciation-2 (BAS-2) scales were applied. The results show that body appreciation has a highly significant relationship with two factors of Intuitive Eating: eating for physical reasons instead of emotional ones ($r = .41$; $p < .001$), and with listening to internal hunger signals. and satiety ($r = .28$; $p < .01$), but poor congruence between bodily needs and food choice ($r = .15$; $p > .05$). It is concluded that body appreciation acquires a relevant role that encourages or does not promote the presence of intuitive eating in dancers. Based on the contextual limitations identified, for future studies, it is recommended to consider a larger sample, and qualitative research is suggested to understand the subjective experiences of the participants.

Keywords: Diet culture; intuitive eating; body appreciation; dancers; mental health

u201612755_Tapia Melgar, Valeria_ Alimentación intuitiva y Apreciación corporal en bailarinas

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 12% | 12% | 2% | 2% |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|---|---------------|
| 1 | repositorio.udec.cl Fuente de Internet | 4% |
| 2 | www.scielo.cl Fuente de Internet | 2% |
| 3 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 2% |
| 4 | tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | www.zaragoza.unam.mx Fuente de Internet | 1% |
| 6 | www.itson.mx Fuente de Internet | 1% |
| 7 | www.researchgate.net Fuente de Internet | <1% |
| 8 | Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante | <1% |

Introducción

A lo largo de la historia, el prototipo corporal o cuerpo ideal de la mujer ha estado determinado por el concepto de belleza de su respectiva cultura (Barrera, 2021).

Actualmente, el estigma del peso y la cultura de las dietas influyen en esta problemática relacionando el valor de la persona, sobre todo en las mujeres, con su apariencia física (Oda et al., 2018; Tribole y Resch, 2020).

La cultura de la dieta se caracteriza por la obsesión o búsqueda constante de la delgadez y alude el control social existente del cuerpo (Martínez, 2020). Ello refiere al efecto que tiene la opinión de los demás sobre la autopercepción corporal; que los mensajes o comentarios de los padres y/o cuidadores respecto al cuerpo desde niños repercuten en la relación de las personas con su cuerpo y comida (Tribole y Resch, 2020).

Este ideal de belleza se promueve, también, en diversas plataformas digitales. Estas resultan ser un medio donde es más probable la comparación y opinión sobre el cuerpo ajeno mediante comentarios relacionados al “cómo debe ser” este (Quirós, 2019; Tribole y Resch, 2020). Según Díaz (2020), en estas redes, se genera una necesidad de una identidad virtual que “encaje” en la vida ideal propuesta, pero al no asemejarse a ella termina generando frustración e incluso el desarrollo de trastornos psicológicos como la depresión.

En las mujeres, esta presión social respecto a su apariencia física es continua y crónica e incide en la realización de dietas sin supervisión, la ingesta de comida por razones emocionales, ayunos, entre otros comportamientos (Oda et al., 2018). Es decir, la alimentación es utilizada para obtener la figura propuesta por los cánones estéticos de la época (Martínez, 2020) posibilitando el desarrollo de un trastorno alimenticio (Losada et al., 2015).

La industria médica también está involucrada y utiliza el índice de masa corporal - IMC como parámetro de salud cuando originalmente se creó para fines epidemiológicos

(Marrodán, 2020). Aún así, algunos profesionales intervienen con dietas restrictivas para tratar la obesidad (Cadena y López, 2015), y fomentan el adelgazamiento como un acto de cuidado personal y disciplina (Quirós, 2019).

Sin embargo, HAES, “Health at every size” por sus siglas en inglés, es un modelo que aboga por una alimentación intuitiva y considera a todas las personas capaces de tener salud, aceptar su cuerpo y bienestar independientemente de la talla que tengan (Tylka et al., 2014). Este movimiento agrega que, la salud está vinculada con aspectos económicos, ambientales, sociales; no cuando se alcanza un patrón físico propuesto (Nieto, 2022).

El concepto de alimentación intuitiva o “intuitive eating”, en inglés, fue utilizado por Tribole y Resch como título de su libro en 1995. A partir de una publicación en la revista de “Healthy people 2000”, se le dio mayor atención en el ámbito de la salud y comunidad médica (Van y Drinkwater, 2013).

Esta se caracteriza por la escucha y confianza de las señales internas de hambre y saciedad, bajo el supuesto de que el cuerpo interna e innatamente conoce qué y cuánta comida necesita para mantener los nutrientes, la salud y el peso apropiado (Tribole y Resch, 2020). Dichas autoras lo consideran como un estilo de alimentación adaptativo que influye en el bienestar a nivel fisiológico y psicológico. También, invita a que las personas busquen el movimiento o actividad física para encontrar calidad de vida más no como medio para cambiar su cuerpo y bajar de peso (Ramírez y Reyes, 2022).

Tribole y Resch explican la alimentación intuitiva a través de 10 principios, los cuáles fueron agrupados para crear 3 factores de la variable para su medición (Tylka, 2006). El permiso incondicional para comer, el primero, se trata de comer con libertad cuando la persona tiene hambre y sin restringir los alimentos; lo que puede llevar a comer en exceso (Tribole y Resch, 2020; Tylka, 2006). El segundo, es comer por razones físicas en vez de emocionales que refiere a alimentar el cuerpo respondiendo al hambre física, y no ingerir

comida para afrontar una emoción o “llenar vacíos” (Tribole y Resch, 2020). Por último, atender a las señales de hambre y saciedad alude a saber cuándo y cuánto comer, y en qué momento dejar de hacerlo, pero sobre todo confiar en estos mensajes internos (Schvartzman, 2022; Tribole y Resch, 2020; Tylka, 2006). Denny et al. (2013) alude que las mujeres que atienden estas señales tienen menos posibilidades de realizar dietas constantemente.

Sin embargo, Tylka y Kroon (2013), agregaron un último factor llamado la congruencia entre las necesidades corporales y la elección de alimentos. Es “nutrición amable”; elegir alimentos considerando la energía que el cuerpo necesita y disfrutando del sabor del alimento escogido (Tribole y Resch, 2020; Tylka y Kroon, 2013).

Para ello, se requiere de una conciencia interoceptiva o interocepción que permite la conexión necesaria con las señales internas del cuerpo; una habilidad para notarlas (Cadena y López, 2015; Tribole y Resch, 2020). Según Torres (2015), esta conciencia cumple un rol esencial en la percepción propia de salud y en la toma de decisiones respecto a esta.

Sin embargo, aún existe un desafío cultural que engloba y apoya el estigma del peso que condiciona, de cierta manera, en la desconexión del propio cuerpo (Tribole y Resch, 2020). La presión sociocultural para alcanzar el cuerpo ideal influye en la insatisfacción con la imagen corporal (Agredo y Osorio, 2022); por tanto, esta puede variar de acuerdo a los estímulos del entorno.

Se entiende por apreciación corporal, cuando el juicio u opinión de la persona respecto a su cuerpo no depende del ideal de belleza propuesto. Es cuando el individuo puede aceptar sus imperfecciones, respetarse y cuidarse atendiendo sus propias necesidades (Avalos et. al, 2005; Maldonado, 2020; Tribole y Resch, 2020).

Ávalos y Tylka (2006) la definen como la autoevaluación corporal positiva que permite estar más consciente de lo que solicita el cuerpo, entre ellas, el estilo de alimentación. Tiene relación con la percepción, funcionalidad y vínculos que la persona va desarrollando

respecto a este en el transcurso de su vida (Yenes et al., 2015). Una de las formas que muestra tener un impacto directo y positivo en la apreciación corporal es la práctica de la gratitud (Homan y Tylka, 2018).

La práctica del deporte favorece de manera positiva tanto la salud física como mental. Incide en la mejora de diversas capacidades cognitivas, sociales y personales contribuyendo en el bienestar integral de los individuos (Barbosa y Urrea, 2018).

En el ámbito de la actividad física, la percepción de la imagen corporal depende del tipo de deporte (Camacho et al., 2006). Por un lado, evidencian que la práctica del deporte organizado o grupal, se asocia con la imagen corporal más saludable. No obstante, en deportistas de alto rendimiento y/o mujeres que realizan gimnasia, existe una relación alta entre la insatisfacción corporal y el riesgo al desarrollo de trastornos alimenticios (Verand y Sánchez, 2022).

El baile, por ejemplo, es visto como un medio artístico de expresión corporal (Rodríguez y Madroñero, 2020). Sin embargo, Kazarez et al. (2018) alude que en esta disciplina el peso corporal es de suma importancia, considerando también, la presión externa que tienen por los estereotipos de belleza (Borges et. al, 2017). Si las bailarinas muestran una percepción distorsionada de su cuerpo, podrían tener mayor preocupación por su apariencia física o inclusive desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria o TCA (Vaquero et al., 2017).

En bailarinas de danza clásica, la baja autoestima, insatisfacción corporal y el perfeccionismo son otras características que se relacionan con la problemática alimenticia (Conde, 2020). Por tanto, es constante encontrar que la insatisfacción corporal se relaciona con dietas restrictivas y/o alimentación emocional (Alvear et al., 2021; Ruiz et al., 2021). Esta última, se considera un mecanismo problemático para lidiar con emociones “negativas” a través de la comida (Palomino, 2020).

Por lo contrario, la alimentación intuitiva se relaciona con el bienestar y con los factores de la personalidad (Llerena, 2022; Tomatis, 2017); con una mejor ingesta dietética, mantenimiento del peso y con la mejora de la salud psicológica, física y alimentaria, más no con la pérdida de peso ni con niveles altos de actividad física (Van y Drinkwater, 2013).

Asimismo, el mindfulness y la alimentación consciente e intuitiva, beneficia el comportamiento alimentario y psicológico en personas con trastornos alimenticios; reducción del hambre emocional, atracones, estrés, ansiedad y depresión (Rodrigues et al., 2020). Particularmente, Denny et al. (2013) alude que las mujeres que dejaban de comer cuando estaban llenas tenían menos posibilidades de realizar dietas constantemente y de tener atracones.

De la misma manera, se observó una relación directa entre la imagen corporal positiva, la autoestima y el bienestar (Linardon et al., 2021). Tiggemann y McCourt (2013), evidenciaron una asociación positiva entre la apreciación corporal, la edad y satisfacción de su cuerpo en mujeres; agregando la relevancia de considerar el factor social y biológico. Según Avalos y Tylka (2006), las personas se alimentan de manera intuitiva cuando aceptan su propio cuerpo.

Respecto al uso de las redes sociales, se encontró que una imagen corporal positiva protege a las mujeres de los mensajes de apariencia negativos (Halliwell, 2013). La apreciación corporal cumple un rol protector frente a los posibles efectos de las imágenes observadas virtualmente (Andrew et al., 2015). En jóvenes adultas, una mayor aceptación corporal percibida por los demás y autocompasión, menor comparación social e internalización del ideal de delgadez, se relaciona con una mejor apreciación social (Andrew et al., 2016).

En un estudio chileno, en mujeres entre 18 y 30 años, se encontró una relación positiva entre la apreciación corporal y la autocompasión con la alimentación intuitiva, pero

negativa con la alimentación emocional y externa (Maldonado, 2020; Maldonado y Nazar, 2021). Por otra parte, en el estudio peruano de Barhumi (2018), se evidenció que la apreciación corporal y la alimentación intuitiva predicen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios entre 18 y 27 años.

Los estudios que enlazan ambas variables, consideran a adultos emergentes como su población a investigar. Ellos tienen entre 18 a 29 años y se caracterizan por transitar por un período de exploración personal y vincular; una etapa que cuenta con desafíos propios en diferentes ámbitos de su vida (Barrera y Vinet, 2017).

El presente estudio aportará con datos novedosos y específicos sobre las variables mencionadas en una muestra antes no explorada en el contexto peruano. Los hallazgos del trabajo aportan como base para futuras investigaciones en el ámbito de la salud mental. De la misma manera, pueden utilizarse como punto de partida para propuestas de estrategias de prevención y promoción a nivel social.

Se buscó determinar la relación entre los factores de alimentación intuitiva y la apreciación corporal en las mujeres entre 18 y 30 años que practican el baile.

Como hipótesis se planteó que sí existe una relación significativa entre las variables a explorar en las participantes. El estudio de Maldonado (2020) sostiene “una asociación fuerte, positiva y significativa entre apreciación corporal y alimentación intuitiva, y con sus subescalas de comer por razones físicas y basarse en señales de hambre y saciedad” (p. 69).

Método

Diseño de investigación

Se realizó un estudio de metodología cuantitativa, de tipo predictivo y de diseño correlacional simple, puesto que se buscó explorar la relación entre dos o más variables (Ato et al., 2013).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 99 mujeres con rango de edades comprendidas entre 18 y 30 años, bailarinas que residen en Lima o provincia pertenecientes a academias de baile o bailan por cuenta propia a través de sesiones presenciales, virtuales o ambas. Se consideraron a mujeres que practican todo tipo de estilos de baile como el urbano y clásico. Asimismo, deben tener grado de instrucción secundario mínimo, y contar con aparatos electrónicos.

El 69.7% de las mujeres tienen entre 18 y 25 años. Asimismo, el 94.9% residen en Lima y son solteras; el 80.8% están inscritas en academias de baile, y el 76.8% practican danza desde hace más de 6 meses. Además, el 44.4% baila 3 a más días a la semana tanto virtual como presencialmente. Por último, el 64.6% realizan otra actividad física además del baile.

Para el cálculo de la muestra se utilizó el programa Gpower 3.1.9.4, con un análisis a priori, con hipótesis de una cola, con un tamaño del efecto de .27 (Barhumi, 2018), un error de .05, y una potencia de .85. A partir de dicho análisis, el tamaño de muestra recomendada fue de 96 participantes.

El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional, el cual, permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra solo a estos para conducir la investigación (Otzen y Manterola, 2017). También se aplicó el muestreo por bola de nieve tradicional (Baltar y Gorjup, 2012).

Instrumentos

Para medir la alimentación intuitiva, se utilizó la Escala de Alimentación Intuitiva-2 (IES-2) de Tylka y Kroon (2013), aplicada por Saunders et al. (2018) a una muestra de hispanoamericanos. Este modelo se compone por 3 subescalas: Comer por razones físicas en lugar de emocionales, dependencia de las señales de hambre y saciedad, y congruencia entre las necesidades corporales y elección de alimentos (Saunders et al., 2018).

La cuarta subescala: Permiso incondicional para comer, presente en la IES-2 de Tylka y Kroon (2013), no se incluyó en el modelo, ya que resultaba problemática para el ajuste. Así, los hallazgos demuestran que el IES-2 modificado se adapta mejor para evaluar la variable en hispanoamericanos, con respecto a la medida original.

El análisis confirmatorio de este modelo se sostiene por 3 factores y 11 ítems. Según Saunders et al. (2018), obtuvieron adecuados estadísticos de ajuste global: CFI = .988, TLI = .982, RMSEA = .045, a partir de sus análisis confirmatorios y exploratorios. En este modelo, el coeficiente de Cronbach fue de ($\alpha = .87$).

Asimismo, se aplicó la versión reformulada de la escala de Apreciación corporal-2 BAS-2 de Tylka y Wood-Barcalow (2005) traducida al español por Swami et al. (2017). Este instrumento es una medida de imagen corporal positiva psicométricamente sólida que se aplica a la investigación y los entornos clínicos. Esta escala unidimensional está compuesta por 10 ítems con un rango de respuesta de cinco puntos que va desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre).

Swami et al. (2017), realizaron análisis factoriales exploratorios y confirmatorios con muestras divididas obteniendo una estructura unidimensional que proporcionó un ajuste aceptable a los datos de: CFI= .965, RMSEA = .086, SRMR= .031. Respecto a la fiabilidad del instrumento, el coeficiente α de Cronbach, presentó puntuaciones generales adecuadas tanto para las mujeres ($\alpha = .94$) como para los hombres ($\alpha = .93$). En este estudio, se adquirió

el índice de confiabilidad adecuado para la escala ($\alpha = .96$), y los resultados afirman una existencia de propiedades psicométricas adecuadas para su aplicación.

En el Perú, Barhumi (2018) también utilizó la misma versión y menciona una confiabilidad de .88 y obtuvo correlaciones ítem-test entre .354 y .848.

Procedimiento

Se destaca que este procedimiento, por motivos de la pandemia por Covid-19, se tuvo que adaptar a la virtualidad.

El contacto con los participantes se dio de manera online. Por un lado, se buscaron academias de baile de Lima y se les contactó (telefónicamente, vía Whatsapp, Instagram, páginas web) para la participación de las bailarinas. Por otro lado, para llegar a la muestra requerida del estudio, se invitó a través de las redes sociales a bailarinas que deseaban participar voluntariamente. En ambos casos, se les compartió un enlace de “Google Forms” con toda la información necesaria para su participación.

Al ser una encuesta virtual, se tomaron en consideración algunos requisitos éticos para su aplicación. Se elaboró un consentimiento informado con datos relevantes y una ficha sociodemográfica, antes del desarrollo de las escalas. El consentimiento incluía: justificación del estudio, procedimiento, la ausencia de riesgos y beneficios por participar, la confidencialidad y anonimato; se compartió el contacto de la investigadora, del asesor de tesis y del Sub Comité de Ética de la Universidad por cualquier duda o comentario, y se especificó el derecho de retirarse en caso lo deseaban. Por último, la ficha sociodemográfica solicitaba datos personales relacionados a las características de la muestra (sexo, edad, estado civil, frecuencia de baile, tipo de danza practicada, realización de otra actividad física, entre otros).

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron sistematizados en una base de datos, eliminando las respuestas que no cumplían con las preguntas solicitadas o que se encontraran en blanco. Se analizó la información utilizando el programa SPSS Statistics versión 25.0 (IBM).

Luego, se analizó un análisis descriptivo de las variables (media, desviación estándar, mínimo y máximo), y se ejecutó el análisis de normalidad Kolmogorov Smirnov considerando el tamaño de la muestra (Pedrosa et al., 2015). Por último, se llevó a cabo el análisis principal para obtener el tamaño del efecto en términos de correlaciones (Cohen, 1988, como se cita en Ledesma et al., 2008).

Respecto a la relación entre variables, si $p < .05$ la relación es significativa, pero si $p < .01$ la relación es altamente significativa. Por otra parte, los niveles de fuerza se consideran bajo o débil si el valor es $< .3$; moderado si los valores están entre $.3$ a $.7$, y fuerte si los valores son $> .7$ (Ratner, 2009).

Resultados

Respecto a los estadísticos descriptivos, se realizó una tabla (Tabla 1) que indica la media y desviación estándar de las variables consideradas en el estudio.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las subescalas de Alimentación Intuitiva y Apreciación Corporal

| | Media | Desviación Estándar |
|---|-------|------------------------|
| Alimentación Intuitiva | | |
| Comer por razones físicas en vez de emocionales | 11.56 | 4.50 |
| Basarse en señales de hambre y saciedad | 14.79 | 3.35 |
| Congruencia entre las necesidades corporales y la elección de alimentos | 11.12 | 2.35 |
| Apreciación corporal | 40.62 | 7.24 |

Con el propósito de contrastar la hipótesis planteada, se procedió a realizar la prueba de bondad de ajuste para evaluar si las variables presentan una distribución normal. Los datos correspondientes a las 4 variables no manifiestan una distribución normal, ya que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < .05$). Por ende, se utilizará estadística no paramétrica.

En la Tabla 2, se aprecia la relación entre apreciación corporal y las subescalas de Alimentación intuitiva. Los resultados muestran que existe una relación altamente significativa y de fuerza moderada entre comer por razones físicas en lugar de emocionales y la apreciación corporal ($\rho = .41$; $p < 0.1$). Por otra parte, una relación altamente significativa, pero con un nivel bajo de fuerza entre la apreciación corporal y basarse en señales de hambre y saciedad ($\rho = .28$; $p < .01$). Finalmente, la relación entre la congruencia de las necesidades corporales y la elección de alimentos con la apreciación corporal no es significativa y tiene una fuerza de bajo nivel ($\rho = .15$; $p > .05$).

Tabla 2

Coefficiente de correlación entre la apreciación corporal y alimentación intuitiva

| Alimentación intuitiva | Apreciación corporal | |
|--|----------------------|------|
| | ρ | p |
| Comer por razones físicas en lugar de emocionales | .41*** | .000 |
| Basarse en señales de saciedad y hambre | .28** | .005 |
| Congruencia entre las necesidades corporales y elección de alimentos | .15 | .128 |

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Discusión

El presente estudio, buscó determinar la relación existente entre los factores de alimentación intuitiva y la apreciación corporal en las mujeres entre 18 a 30 años que practican el baile.

En primer lugar, se encontró una relación altamente significativa y de fuerza moderada entre la dimensión de “Comer por razones físicas en lugar de emocionales” y la apreciación corporal. Es decir, la relación entre ambas variables es bastante relevante, pero al tener una fuerza moderada, posiblemente existan otras variables a considerar. Dicho hallazgo, es similar a lo expuesto desde la teoría y lo encontrado en otras investigaciones que evidencian una asociación altamente significativa.

Desde la teoría, Tribble y Resch (2020) mencionan que los consumidores intuitivos se caracterizan por tener menos alimentación emocional e insatisfacción corporal, y más apreciación corporal e interocepción. Esta afirmación, la corrobora Maldonado (2020) en su estudio, con mujeres entre 18 a 30 años, donde encuentra que la apreciación corporal se correlaciona positiva, fuerte y significativamente con comer por razones físicas, pero negativamente con la alimentación emocional, restrictiva y externa.

Respecto a ello, es relevante considerar que las características relacionadas al sexo femenino pueden afectar negativamente la apreciación corporal y los motivos por los que consumen alimentos. Alvear et al. (2021), encontraron que “ser mujer” es un antecedente de los estilos de alimentación desadaptativos como el restrictivo, externo y emocional. Ello coincide con el estudio de Palomino (2020), que alude el comer emocional como un estilo alimenticio más prevalente en mujeres que en hombres, los cuáles, son más comedores intuitivos o comen más por razones físicas (Barhumi, 2018; Tylka y Kroon, 2013).

Asimismo, existen variables ambientales que generan un impacto negativo en la apreciación corporal y en la ingesta alimenticia. Se ha encontrado que las bailarinas de danza

clásica influidas por sus entrenadores y los estereotipos de belleza, están en más riesgo de controlar su alimentación para conseguir una figura esbelta (Borges et al., 2017; Conde, 2020; Kazarez et al., 2017).

No obstante, también se han encontrado otros factores ambientales que podrían potenciar la relación entre ambas variables. El entorno de la práctica puede fomentar la apreciación corporal en las bailarinas como el acto de bailar, poder elegir su vestuario, recibir comentarios positivos de su desempeño, las buenas amistades, profesores que obvian relevancia al aspecto físico, etc (García, 2014). Posiblemente, ello genere menos motivos para estar insatisfechas con su cuerpo y comer para afrontar emociones, pero más razones para conectar con su propio cuerpo, apreciarlo y, por ende, atender su hambre física.

En segundo lugar, se encontró que la relación existente entre la apreciación corporal y el componente de basarse en las señales de hambre y saciedad para comer es altamente significativa, pero débil respecto a su nivel de fuerza. Ello indica que esta asociación, también puede explicarse con otras variables.

Por su parte, la teoría expone que la presencia de apreciación y respeto hacia el cuerpo, invita a una mayor conciencia y responsividad de las necesidades internas, incluyendo las señales que indican hambre y saciedad (Avalos et al., 2005; Avalos y Tylka, 2006). Alvear et al. (2021) alude que desde el nacimiento uno tiene la capacidad de reconocer las señales del cuerpo y la apreciación evoca tomar conciencia de estas. Ello se corrobora en el hallazgo de Maldonado (2020), quién indica la relación positiva, fuerte y significativa entre la apreciación corporal y la escala de basarse en señales de hambre y saciedad.

Sin embargo, el rol de la cultura en el estigma del peso e imagen puede alejar a la persona de conectar con su cuerpo instaurando la creencia de que su valor se determina por su figura corporal (Tribole y Resch, 2020). Torales et al. (2017), añaden que las bailarinas tuvieron más probabilidad de no estar a gusto con su cuerpo que las no bailarinas

considerando las exigencias de la misma práctica. Asimismo, gimnastas, nadadores y bailarines de ballet insatisfechos con su imagen corporal, presentaron mayor posibilidad de desencadenar un trastorno alimentario o restringir su ingesta calórica (Verand y Sánchez, 2022). Al priorizar la aceptación social, estas restricciones o condiciones alimenticias llevan a que la persona deje de responder a sus señales internas.

Por último, se encontró una relación escasa y de fuerza baja entre la congruencia entre las necesidades corporales y la elección de alimentos con la apreciación corporal. Es decir, la selección de alimentos que atiende las necesidades internas del cuerpo es independiente al trato compasivo y amable con el mismo.

Maldonado (2020), en su investigación con mujeres entre 18 a 30 años, también encontró que dichas variables no se correlacionan de manera significativa. Ante ello, posiblemente se puedan considerar motivos adicionales que pueden influir en la selección de alimentos, ante la presencia o no de la apreciación corporal. Por ejemplo, Vilaplana (2003), destaca que la acción de escoger ciertos alimentos está condicionada, también, por aspectos como qué tan disponibles están, su ubicación, factores sociales, económicos, religiosos, y más.

Además de ello, posiblemente la etapa etaria en la que se encuentran las participantes pueda influir en ambas variables, ya que denota una transición y cambios a nivel individual, social, laboral, familiar, etc (Barrera y Vinet, 2017). Ello incluye, probablemente, las decisiones que tomen respecto a su aspecto físico, sus hábitos, y relaciones.

Por otro lado, la práctica de actividades como el yoga y la danza aportan en la conciencia corporal. Estas solicitan la atención de los movimientos corporales; generan tranquilidad y contribuyen en la autoaceptación mediante la sensación de exploración y libertad (Sanabria, 2017). Considerando esta perspectiva, las bailarinas se verían beneficiadas al conocer su cuerpo y lo que este les permite hacer, y ello puede hasta impulsar la elección

de sus alimentos respecto a la energía que requieren.

A partir de lo expuesto, y considerando la hipótesis planteada, se corrobora la relación altamente significativa entre la apreciación corporal y dos dimensiones de la alimentación intuitiva, las cuáles son, comer por razones físicas y la escucha de las señales de hambre y saciedad en las bailarinas. Respecto a la tercera variable, congruencia entre las necesidades corporales y la elección de alimentos, se observó lo contrario: la escasa relación con la apreciación corporal.

Cabe resaltar que, también existen otras características que intervienen en dichas relaciones. Una de ellas es la cultura que expone el vínculo existente entre las conductas alimentarias y la forma en cómo las mujeres valoran su figura física frente al ideal de belleza sobre todo si el entorno de su disciplina refuerza dicho ideal.

En esta línea, estos hallazgos son novedosos por la población antes no explorada respecto a estas variables. Por tanto, esta información puede ser utilizada para futuras investigaciones en el ámbito de salud considerando que los estereotipos de belleza siguen presentes en la sociedad. Así, este estudio puede favorecer en el desarrollo de proyectos de prevención y promoción a nivel social.

Es relevante destacar las limitaciones de este estudio con el fin de mejorar próximas investigaciones. En primer lugar, es destacable el contexto de la pandemia por Covid-19 que dificultó la recolección virtual de respuestas, aún más por las características particulares de la muestra (mencionadas en la sección de Procedimiento). En definitiva, el perfil solicitado para participar en la presente investigación fue selectivo y minucioso (ficha sociodemográfica), lo que reduce el tamaño de la muestra, a pesar de que se haya cumplido el objetivo propuesto. Por último, resultó complejo encontrar investigaciones que relacionen los factores de la alimentación intuitiva y la apreciación corporal. En su mayoría, los trabajos utilizados asocian las variables a nivel global. En consecuencia, ello limitó la discusión de resultados.

Así, para futuros estudios se recomienda la aplicación de manera presencial para reducir la probabilidad de posibles sesgos y reducir el índice de eliminación de respuestas por errores o fallas. Ello, a su vez, promueve el compromiso e involucramiento de las participantes y, por ende, amplía el número de la muestra. Por otro lado, se proponen investigaciones de corte cualitativo las cuáles permitirían conocer las experiencias internas (pensamientos y emociones) de las participantes relacionadas al cuerpo, y la incidencia que tiene la cultura dieta en estas.

Referencias

- Agredo, A. S. y Osorio, P. A. (2022) *Apreciación corporal en personas con y sin procedimientos estéticos en la Ciudad de Pereira* [Tesis de grado, Universidad Católica de Pereira]
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/12644/1/DDMPSI440.pdf>
- Alvear, C., Cruz, C., Morales, S., Quiroz, B., Ogueda, F. y Nazar, G. (2021) Estilos de alimentación y su asociación con apreciación corporal, internalización del sesgo del peso y autocompasión. *Terapia psicológica*, 39(1), 123-144.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000100123>
- Andrew, R., Tiggemann, M. y Clark, L. (2015) The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98–104.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M. y Clark, L. (2016) Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013) Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Avalos, L., Tylka, T. y Wood, N. (2005). The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285-297.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Avalos, L. C. y Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486– 497.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>

- Baltar, F. y Gorjup, M. (2012) Muestreo mixto online: una aplicación en poblaciones ocultas. *Scientific Journal Intangible Capital*, 8(1), 123-149.
<https://upcommons.upc.edu/handle/2099/12244>
- Barbosa, S. H. y Urrea, A. M. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado físico de salud físico y mental. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barhumi, M. (2018) *Alimentación Intuitiva, apreciación corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio PUCP.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13094>
- Barrera, A. y Vinet, E. V. (2017) Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barrera, Y. Z. (2021) Ideal de cuerpo femenino y cultura de la dieta: retos y recomendaciones para la mujer de hoy. *Revistas USAT*, 4(2), 56-72.
<https://doi.org/10.35383/apuntes.v4i2.682>
- Borges, C., Magajewski, F. y Lin, J. (2017) Atitudes Alimentares e Autopercepção da imagem corporal em bailarinas do município de Tubarão-Santa Catarina. *Arquivos Catarinenses De Medicina*, 46(1), 33-42.
<https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/251>
- Cadena, L. y López, G. (2015) Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 995-1002.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n3/01revision01.pdf>
- Camacho, M. J., Fernández, E. y Rodríguez, M.I. (2006) Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva.

Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 2(3), 1-19.

<http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2006.00301>

Conde, M. (2020) *Factores de riesgo individuales y contextuales asociados al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en bailarinas de danza clásica*. [Tesis de grado, Universidad del País Vasco] ADDI

<https://addi.ehu.es/handle/10810/47686>

Denny, K., Loth, K., Eisenberg, M. y Neumark, D. (2013) Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *National*

Library of Medicine, 60 (1), 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.029>

Díaz, M. (2020) *Las redes sociales y su impacto en la creación de identidades e imagen corporal en las mujeres universitarias*. [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repository Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52787/Tg%20Diaz%2c%20Manuela%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, A. (2014) *Factores que influyen en la satisfacción corporal del alumnado de conservatorios de danza*. [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]

<https://idus.us.es/handle/11441/53606>

Halliwel, E. (2013) The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects?. *Body Image*, 10(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>

Homan, K. y Tylka, T. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14- 22.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>

Kazarez, M., Vaquero, C. R. y Esparza, R.F. (2018) Percepción y distorsión de la imagen corporal en bailarinas españolas en función del curso académico y de la edad.

- Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 661-668. <https://medes.com/publication/136833>
- Ledesma, R., Macbeth, G. y Cortada, N. (2008) Tamaño del efecto: Revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 425-439. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511493002.pdf>
- Linardon, J., Tylka, T. y Fuller, M. (2021) Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54, 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Llerena, A. N. (2022) *Alimentación intuitiva y bienestar en adultos de Lima metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/24452/LLERENA_BARAHONA_ADRIANA_NUNILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Losada, A.V., Leonardelli, E. y Magliola, M. (2015) Influencia sociocultural y los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1), 380-416. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi151s.pdf>
- Maldonado, A. (2020) *Apreciación corporal, autocompasión y patrones de alimentación en mujeres adultas emergentes en Chile*. [Tesis de grado, Universidad de Concepción]. Repositorio bibliotecas UDEC. <http://repositorio.udec.cl/xmlui/bitstream/handle/11594/4573/Tesis%20Apreciacion%20corporal.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maldonado, C. y Nazar, G. (2021) Autocompasión como moderador entre apreciación corporal y estilos de alimentación en mujeres adultas emergentes. *Terapia psicológica*, 39(1), 63-80. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000100063>
- Márquez, S. (2008) Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183-190.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003

Martínez, L. (30 de septiembre de 2020). Eso que llaman “cultura de las dietas”. *El*

Economista.

<https://www.economista.com.mx/opinion/Eso-que-llaman-cultura-de-las-dietas-20200930-0145.html>

Marrodán, M. (2020) Torre de los Lujanes. *Revista Anual de Humanidades y Ciencias*

Sociales, (75), 209-210.

https://www.researchgate.net/profile/Bendreff-Desilus/publication/346771164_Economic_Vulnerability_of_the_Mexican_Middle-Class/links/5fd04e3c45851568d14d889a/Economic-Vulnerability-of-the-Mexican-Middle-Class.pdf#page=209

Nieto, A. (20 de septiembre de 2022). Qué es el movimiento HAES o por qué puedes tener buena salud con cualquier talla. *EL PAÍS*.

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-09-21/que-es-el-movimiento-haes-o-por-que-puedes-tener-buena-salud-con-cualquier-talla.html>

Oda, C., Saldaña, C., Beyle, C., Andrés, A., Moya, R. y Véliz, O. (2018) Insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1), 57-70.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.479>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.

International Journal of Morphology, 35(1), 227-232.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Palomino, A.M. (2020) Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Pedrosa, I., Juarros, J., Robles, A., Basteiro, J. y García, E. (2015). Pruebas de bondad de

- ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar?. *Universitas Psychologica*, 14(1), 245-254. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.pbad>
- Quirós, G.M. (2019) *Gordofobia: Efectos Psicosociales de la Violencia Simbólica y de Género Sobre los Cuerpos. Una Visión Crítica en la Universidad Nacional Heredia*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Heredia]. Repositorio Académico Institucional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14894>
- Ramírez, Z. y Reyes, M. (2022) *Alimentación intuitiva como enfoque en el manejo de peso en personas adultas* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana]. Repositorio Institucional de UAM-Xochimilco <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/retrieve/f249cddc-85f7-45fc-b5ba-2e3da5bcd709/250250.pdf>
- Ratner, B. (2009) The correlation coefficient: Its values range between +1/-1, or do they?. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 17, 139-142. <https://doi.org/10.1057/jt.2009.5>
- Rodrigues, M., Rodrigues de Oliveira, F. y De Sousa, A.F. (2020) Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders. *Revista Electrónica Saúde Mental Alcool Drog.* 16(3), 118-135. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>
- Rodríguez, J.S., y Madroñero, E.D. (2020) La danza y la expresión corporal: un mecanismo para representar el mundo interno e imaginativo. *Revista Huellas* 6(2), 40-44. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/5756>
- Ruiz, A.O., González, N.I., González, S., Torres, M. y Vázquez, R. (2021) Más allá de la apariencia: Imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 107-123.

<https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/110220/Art%20Mas%20alla%20Ruiz%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sanabria, O. (2017) Yoga y danza como estrategias dirigidas a la conciencia corporal en amputados de la fuerza pública. *Revista de Psicoterapia*, 28(108), 209-277.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524102>

Saunders, J.F., Nichols-Lopez, K.A. y Frazier, L.D (2018) Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (IES-2) in a culturally diverse Hispanic American sample. *Elsevier*, 28, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.11.003>

Schvartzman, I. (2022) Salud en Todas las Tallas: un nuevo, y necesario, enfoque de trabajo en salud. *Revista Límbica*, 3(4), 32-40.

https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2022/12/Salud-en-todas-las-tallas_Irene-Schvartzman.pdf

Swami, V., García, A. y Barrón, D. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image*, 22, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.05.002>

Taylor, M., Daiss, S. y Krietsch, K. (2015). Associations among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229-238.

<https://doi.org/10.1037/tps0000035>

Tiggemann, M. y McCourt, A. (2013) Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>

Tomatis, R. (2017) *Rasgos de la personalidad y Alimentación Intuitiva en adultos jóvenes de Lima*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9761/Tomatis%20>

[Vel% c3% a1 squez% 2c% 20Raffaella1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Torales, J., Barrios, I., Amadeo, G., Ebner, B., Figueredo, V., Garbett, M., García, O., Vittale, F., González, I. y Samudio, M. (2017) Satisfacción corporal en bailarinas y no bailarinas. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15(2), 79-84. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-869116>
- Torres, C. (2015) Meditación para el desarrollo de la conciencia interoceptiva en la percepción del dolor de la fibromialgia. *Medicina Naturista*, 9(2), 88-92. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5171305.pdf>
- Tribole, E. y Resch, E. (2020) *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. St. Martin's Publishing Group.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226–240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T.L., Annunziato, R.A., Burgard, D., Danielsdottir, S., Shuman, E., Davis, C. y Calogero, R.M (2014) The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*. 2014, 1-18. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
- Tylka, T. L. y Kroon, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L. y Wood-Barcalow, N. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vaquero, R., Kazarez, M. y Esparza, F. (2017) Influencia de la modalidad de danza en la distorsión e insatisfacción de la imagen corporal en bailarinas preadolescentes,

adolescentes y jóvenes. *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 1442-1447.

<http://dx.doi.org/10.20960/nh.1091>

Van, N. y Drinkwater, E. (2013). Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757-1766.

<https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>

Verand, D. y Sánchez, A. (2022) *Asociación entre la percepción de la imagen corporal y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en bailarines de ballet, deportistas de nado sincronizado y gimnastas de la selección nacional del Perú* [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] Repositorio Académico UPC.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621667/Asociaci%F3n+entre+la+percepci%F3n+de+la+imagen+corporal+y+el+riesgo+de+desarrollar+TCA+en+deportista.pdf?sequence=1>

Vilaplana, M. (2003) La alimentación como signo de cultura. *Revista de la oficina de farmacia*, 22(4), 111-114. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13046056>

Yenes, A., Domínguez, L., Martínez, M. y Vargas, M. (2015). Imagen del cuerpo en adultos mayores. *Salud en movimiento*, 7(1), 4-10.

<https://core.ac.uk/download/pdf/267928772.pdf>