



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

**Treball de Fi de Grau**

# Imatge corporal i pràctiques relacionades amb la cerca de l'ideal estètic en població universitària: Una perspectiva de gènere

Tanit Vilà Fornés

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumna: 43200396 W

Treball tutelat per Victoria A. Ferrer Pérez  
Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Imatge corporal; insatisfacció corporal; pressió estètica; ideal de bellesa; modificació corporal; gènere.

# ÍNDIX

<b>RESUM / ABSTRACT</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓ</b>	<b>5</b>
Concepte d'imatge corporal	5
La construcció social dels cossos: una perspectiva de gènere	6
Pressió estètica com a forma de violència masculista	11
La imatge corporal en població universitària	12
<b>OBJECTIUS I HIPÒTESIS</b>	<b>15</b>
<b>METODOLOGIA</b>	<b>17</b>
Disseny de l'estudi	17
Participants	17
Instruments	18
Procediment	19
Anàlisi de dades	19
<b>RESULTATS</b>	<b>21</b>
Insatisfacció i percepció de la imatge corporal	21
Body Shape Questionnaire (BSQ)	22
Pràctiques alimentàries, corporals i estètiques	23
Concepció de bellesa corporal	25
Ideal estètic masculí i femení	28
<b>DISCUSSIÓ</b>	<b>33</b>
<b>REFERÈNCIES</b>	<b>38</b>
<b>ANNEX</b>	<b>42</b>
Imagen corporal en població universitària	43

## RESUM

L'objectiu del present treball és estudiar la percepció de la imatge corporal i la insatisfacció corporal en població jove universitària, realitzant una comparativa per gènere; paral·lelament, explorar l'ideal de bellesa femení i masculí i com la pressió estètica es materialitza en la vida quotidiana de les joves i els joves a través de tota una sèrie de pràctiques de modificació corporal. Vuitanta-cinc estudiants universitaris han completat un formulari online autoadministrat que incloïa els següents instruments: test de siluetes, *Body Shape Questionnaire* (BSQ) i un qüestionari elaborat específicament per a aquest estudi, a més d'una sèrie de preguntes sobre dades sociodemogràfiques bàsiques. Els resultats indiquen que les dones presenten major discrepància entre la imatge corporal percebuda i la desitjada, major insatisfacció corporal i una puntuació més alta en el BSQ, sent totes aquestes diferències estadísticament significatives respecte els homes. A més, les dones duen a terme un major nombre de pràctiques alimentàries, corporals i estètiques per tal d'apropar-se a l'ideal de bellesa femení, que ha resultat ser notablement més complex que el masculí. Aquests resultats suggereixen que seria convenient dissenyar i programar intervencions en població jove i universitària, especialment entre les dones, amb l'objectiu de millorar l'autoestima i l'autopercepció corporal, així com fomentar l'adopció d'una perspectiva crítica i de gènere davant les xarxes socials, els mitjans de comunicació i el sistema social i cultural.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to conduct a gender-based analysis of body image and body dissatisfaction in young university students, as well as to explore body modification practices that young people do in order to conform to the ideal of beauty for men and women, respectively. A total of 85 university students have completed an online self-report questionnaire including the following assessment instruments: the silhouettes test, the Body Shape Questionnaire (BSQ), a questionnaire specifically designed for this study and some socio-demographic questions. Women reported significantly larger discrepancies between their perceived and ideal body image than did men, higher body dissatisfaction and BSQ scores. In addition, women carry out many more body practices in order to achieve the feminine ideal of beauty, which is notably more complex than the masculine one. These results suggested that the implementation of specific measures is highly necessary in order to improve body self-perception and self-esteem of young students, especially among women, as well as to promote the analysis of social networks, the media and social and cultural system from a critical and gender perspective.

## INTRODUCCIÓ

### **Concepte d'imatge corporal**

Una definició clàssica d'imatge corporal és la que féu l'any 1935 el neuròleg Paul Schilder al seu llibre *Image and Appearance of the Human Body*, qui la descriu com “la imatge que forma la nostra ment del nostre propi cos, és a dir, la manera en què el nostre cos se'ns manifesta” (citat a Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor i López-Miñarro, 2013, p. 28). Val a dir que Schilder fou pioner en l'anàlisi multidimensional del concepte d'imatge corporal, en apuntar que aquesta no està necessàriament correlacionada amb l'aparença física real, sinó que es tracta d'una construcció mental i, per tant, subjectiva.

En aquest sentit, Thompson (1990) planteja que la imatge corporal està formada per tres components: el component perceptiu, que és la precisió amb la qual es percep cada segment corporal i la totalitat del cos; el component subjectiu o cognitiu-afectiu, que correspon a les actituds, valoracions, pensaments i emocions que genera el propi cos; i, per últim, el component conductual, que són les conductes resultants de la percepció del cos i els correlats emocionals lligats a l'aparença externa.

Per la seva part, Rosa Maria Raich (2000) és sens dubte una de les investigadores que més s'ha dedicat a estudiar sobre imatge corporal en l'àmbit espanyol, proposant-ne una definició integradora:

Es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos, y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (Raich, 2000, p. 25).

Recollint les diferents aportacions, podríem caracteritzar la imatge corporal com un constructe psicològic que fa referència d'una banda a l'autopercepció del propi cos i la seva aparença i, de l'altra, a les emocions, pensaments i conductes associades. Per tant, cal fer

especial èmfasi en la distinció entre l'aspecte físic i la imatge corporal, ja que tal com expliquen Salaberria, Rodríguez i Cruz (2007), persones amb una aparença física que s'allunya dels cànons de bellesa poden sentir-se bé amb la seva imatge corporal i, per contra, persones socialment valuades com a belles poden no sentir-se així.

Per últim, s'ha de tenir en compte que la imatge corporal no és quelcom estable, sinó que va construint-se evolutivament i, per tant, en diferents etapes vitals pot veure's modificada per múltiples factors. En concret, convé remarcar que l'adolescència i l'edat adulta primerenca són períodes crítics per al desenvolupament de problemes relacionats amb la imatge corporal, principalment degut als canvis físics i psicològics que es produeixen, a l'afany d'acceptació social i a l'aparició de nous reptes vitals que cal abordar (Wardle, Haase i Steptoe, 2006).

### **La construcció social dels cossos: una perspectiva de gènere**

En les diverses cultures i períodes històrics, la corporalitat ha anat lligada inevitablement a allò social i cultural. Com a éssers socials que som, els cossos han jugat sempre una funció simbòlica, actuant com a receptors, productors i transmissors de significats; són la primera font d'informació en tota interacció social, i sabem que el conjunt de la societat identifica i premia una sèrie de característiques per sobre d'unes altres (Kogan, 2003; Behar, 2010; Zicavo, 2013).

Així, la preocupació per la imatge corporal ha estat present en totes les èpoques de la història, l'única diferència entre dècades passades i l'actualitat és que els estàndards de bellesa i les convencions socials sobre què és considerat desitjable en matèria estètica s'han anat transformant (Vaquero-Cristóbal et al., 2013). D'aquesta manera, podríem dir que els cossos estan inserits en una era i en una societat concretes.

Dins el camp de la psicologia, Slade (1994) elaborà un model explicatiu sobre la imatge corporal des d'una perspectiva biopsicosocial, segons el qual aquesta representació mental

que fem de la pròpia figura corporal, de la seva forma i grandària, estaria influenciada no només per factors individuals i biològics, sinó també històrics, culturals i socials. Així doncs, aquest autor posà de manifest el fet que algunes cultures, sobretot les occidentals, fomenten el culte al cos prim, especialment entre les dones joves, i condicionen la construcció de la imatge corporal i les actituds envers aquesta (Slade, 1994).

Aquesta idea de la construcció social de la dona i el seu cos fou desenvolupada per la Teoria de la cosificació (*Objectification Theory*), formulada per les psicòlogues Barbara Fredrickson i Tomi-Ann Roberts el 1997. Aquesta teoria ressalta la importància que té la contínua exposició a situacions en les que les dones són sexualment cosificades, valorades exclusivament pel seu cos o inclús per parts d'aquest, fent que es percebin a si mateixes com a objectes per ser observats i avaluats, que existeixen per a l'ús i el plaer dels altres —sobretot dels homes, en el sistema heteropatriarcal—, interioritzant la mirada d'un observador extern. Aquest fenomen es denomina autocosificació, i es caracteritza per un seguiment constant de la pròpia aparença física, que esdevé nucli central de l'autoconcepte i l'autoestima (Fredrickson i Roberts, 1997).

La teoria feminista i la perspectiva de gènere ofereixen claus per ajudar a comprendre perquè l'experiència en si de ser dona suposa un factor de risc per al desenvolupament d'insatisfacció corporal, distorsió de la imatge corporal o trastorns de la conducta alimentària (Borowsky et al., 2016). Per a tal propòsit cal al·ludir primerament al procés de socialització, que s'inicia amb el naixement i perdura al llarg de tota la vida, a través del qual les persones aprenem i fem nostres les pautes de comportament social de l'entorn a través d'una sèrie d'agents socialitzadors com són la família, el sistema educatiu, els mitjans de comunicació o l'ús del llenguatge, entre d'altres. És precisament a través d'aquest procés, que és diferent per a dones i homes, que adquirim identitats de gènere diferenciades, les quals porten aparellades

tota una sèrie de normes estereotípiques de la conducta assignada a cada gènere (Bosch, Ferrer i Alzamora, 2006).

La internalització d'aquest conjunt de normes socials i de comportament que generalment es consideren apropiades per a homes i dones també es refereix a com hauria de ser l'aspecte, la forma i la decoració del seu cos (Magallares, 2016). La percepció de la imatge corporal està subjecta, indefugiblement, al sistema patriarcal de dominació i desigualtat, en el qual els cossos esdevenen un mitjà més per reflectir i perpetuar les qualitats diferencials que tradicionalment s'han atribuït a cada sexe. N'és un bon exemple el fet que els estereotips corporals masculins posen en relleu un cos fort, robust, vigorós i en forma de V o triangle invertit, mentre que els estereotips corporals femenins tendeixen a reforçar la imatge d'una dona delicada, fràgil i lleugera, sotmesa a la mirada i al criteri normatiu de bellesa i atracció i que, per tant, ha de tenir més cura del seu aspecte (Ortega, 1998; Cuevas, 2009). De fet, la bellesa en si ha estat sempre quelcom molt vinculat al gènere femení i, consegüentment, són les dones les que pateixen major pressió social per ajustar-se als ideals establerts i alhora major intransigència si no s'hi adequen (Salazar, 2007). Val a dir que en les últimes dècades s'està produint un canvi important en l'ideal de bellesa femení, que a més d'exigir tenir un cos prim requereix que aquest estigui tonificat, motiu pel qual alguns estudis (*e.g.* Unikel, Díaz de León i Rivera, 2016) han evidenciat un increment del desig de guany de massa muscular també entre la població femenina jove.

I és que, malauradament, els canvis socials que en l'actualitat han modificat els principals rols tradicionals de les dones no han suposat una reducció de l'interès pel físic d'aquestes (Sáez et al., 2012). És àmpliament sabut que les dones parlen molt més del seu aspecte que els homes, hi pensen més, destinen un plus significatiu de temps a la "producció de bellesa" (pentinat, maquillatge, ungles, depilació, roba, accessoris...) i mostren una major predisposició a actuar o intervenir per modificar o millorar la seva aparença física (Zicavo,



2013; Engeln, 2018). Acceptem aquesta disconformitat com a part del que implica ser dona (Engeln, 2018). Fa ja més de trenta anys, les investigadores Rodin, Silberstein i Striegel-Moore (1984; citat a Engeln, 2018) van encunyar el terme “descontentament normatiu” per descriure aquest fenomen, suggerint que hem arribat a naturalitzar el fet que sovint les al·lotes i les dones estiguin profundament decepcionades amb el que veuen al mirall.

Estem immersos en una autèntica cultura de la bellesa i el culte al cos, en la qual ser prima, esvelta i tenir un cos amb una aparença ferma i tonificada s’associa al triomf, la força de voluntat, la perseverança i l’èxit social, personal i professional. Per contra, l’obesitat es considera un símbol de deixadesa, relacionada amb la falta d’autocontrol i la incapacitat per canviar i transformar-se, fent que a dia d’avui tenir sobrepès pugui arribar a constituir un autèntic estigma social, augmentant el risc de problemes psicosocials de la persona (González, García i Martínez, 2013). Valorem tant el físic i la imatge que hem normalitzat i incorporat en el nostre dia a dia tota mena de pràctiques alimentàries i estètiques a fi de modelar el cos i apropar-nos als ideals de bellesa femení o masculí que tenim interioritzats en l’imaginari col·lectiu i que, tot sigui dit, cada vegada són més inabastables.

Salazar (2007) assenyala que darrera d’aquesta insistència per aconseguir una figura corporal prima, així com per perllongar l’aparença jove del cos, no només hi hauria valors culturals, sinó dimensions econòmiques. Dins del context del capitalisme global, i sota les premisses de la bellesa física, la primor, la joventut eterna, l’estètica i l’afany de perfecció, s’ha erigit tota una indústria que es lucra del culte al cos, relacionada amb la dietètica, els cosmètics, el *fitness*, la moda i la cirurgia estètica. Podríem dir que des de fa dècades el cos i la imatge s’han convertit en un be a l’alça que mou molts interessos i condiciona les relacions interpersonals (Sáez, Valor-Segura i Expósito, 2012).

Segons Zicavo (2013):

Hoy los *looks* se han diversificado y distintas subculturas con sus estéticas particulares parecen convivir en armonía, pero sin embargo se trata de un “maquillaje de diversidad” que sólo logran portar de manera legítima las corporalidades hegemónicas, para las cuales la delgadez principalmente traza el límite entre lo dominante y lo subordinado (p. 110).

Aquesta mateixa autora també alerta de que els paràmetres que determinen que un cos sigui prim o no són el resultat d'una construcció social arbitrària i que, com a categoria perceptiva, s'han anat modificat històricament, registrant un descens abrupte de pes en els últims temps (Zicavo, 2013).

En aquest escenari, la insatisfacció corporal ha anat augmentant, especialment en les dones; malgrat que en els homes també s'observa aquesta tendència, tot i que en menor mesura (Salazar, 2007). La insatisfacció corporal apareix quan una persona interioritza el cos ideal, el determinat culturalment, i per comparació social conclou que el seu propi cos discrepa d'aquest ideal (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Mantenir una relació negativa amb el propi cos comporta un seguit de conseqüències desfavorables com baixa autoestima, estat d'ànim depressiu o alteració de patrons alimentaris, deteriorant la qualitat de vida de la persona, tant pel que fa a l'esfera física com psicològica (Purton et al., 2019).

Segons Raich (2004):

Los problemas con la imagen corporal tienen que ver con gran cantidad de alteraciones o disgustos que se producen concomitantemente de una manera regular. Por ejemplo es muy generalizado el que una pobre imagen corporal vaya asociada a una *baja autoestima*. Es decir, que uno se siente poco adecuado como persona. No se autovalora. Los estudios confirman que por lo menos un tercio de la propia autoestima se refiere a lo positiva o negativa que resulta la autoimagen. Si a uno no le gusta su cuerpo es difícil que le guste la persona que vive en él. Asimismo, es muy difícil que se sepa apreciar indistintamente cualidades de destreza o trabajo

o incluso inteligencia, separadamente del aprecio por el propio cuerpo, especialmente en mujeres, que suelen subordinar muchas de estas cualidades al atractivo (p. 56).

### **Pressió estètica com a forma de violència masclista**

La relació de les dones amb el seu cos constitueix una prova inequívoca de que seguim estant relegades a una posició subordinada malgrat els canvis favorables en polítiques públiques d'igualtat i violència de gènere. Aquestes han posat l'accent en la violència física, sexual i psicològica lligada a les relacions afectives. No obstant, existeixen altres formes de violència masclista que sovint no es visibilitzen ni es reconeixen com a tal, com per exemple la pressió estètica a la qual ens veiem sotmeses les dones i totes les implicacions que deriven d'aquesta "obligatorietat" encoberta de tenir cura del cos i la imatge personal en base a determinats estàndards, manifestant-se també com a formes de discriminació i desigualtat (Balseca, 2018).

La violència simbòlica evidencia una sèrie de violències que són normalitzades a través dels nostres processos de socialització, sobretot a través dels mitjans de comunicació, on amb freqüència les dones apareixen fragmentades i exhibides com a objectes de desig o com a complements decoratius, despullades de qualsevol altra qualitat que no tingui a veure amb el seu atractiu físic. A través de la televisió, internet, revistes o material publicitari es mostren un seguit d'estereotips de dona "perfecta", això és, jove, prima, esvelta i tonificada, que no responen en absolut a la gran varietat i diversitat de cossos i formes, provocant diferents graus de malestar entre la població femenina per no complir amb aquests models de bellesa irreal i cossos inassolibles (Balseca, 2018).

En el llibre *El mito de la belleza* (1991), Naomi Wolf planteja que el sistema patriarcal, amenaçat per les conquestes del moviment feminista i de les dones en general, s'ha vist obligat a reaccionar desenvolupant noves formes d'opressió i dominació, utilitzant el bombardeig d'imatges de l'ideal de bellesa femenina del moment com a "arma" per

contrarestar l'alliberament de la dona i alentir-ne el progrés i la consumació dels seus drets individuals i socials, suposadament ja aconseguits. En paraules de Wolf, “una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres, está obsesionada con la obediencia de éstas” (p. 242). Si bé és cert que la consideració de la bellesa com una qualitat natural associada al gènere femení ha existit sempre, com més avenços han anat fent les dones en els últims anys, més asfixiant, abusiu i intolerant s'ha tornat l'ideal de bellesa i les imatges que se n'han difós, per tal de perpetuar la desigualtat de poder existent històricament (Wolf, 1991).

### **La imatge corporal en població universitària**

En l'actualitat, el principal problema de salut mental en la població jove és el dels trastorns de la conducta alimentària (TCA). Els TCA són malalties mentals greus vinculades a una imatge corporal negativa i/o distorsionada, que es caracteritzen per la presència d'una conducta alterada quant als hàbits alimentaris i una excessiva preocupació pel pes i/o la forma del cos (Martínez et al., 2014).

Si bé és cert que la majoria dels estudis relacionats amb la imatge corporal s'han centrat en adolescents —especialment en la població femenina—, la joventut coincideix amb l'adolescència en el fet que ambdues etapes estan repletes de profunds canvis físics, psíquics i socials. Les joves i els joves van assumint de manera gradual la responsabilitat de la seva salut personal, tant física com psicosocial, del seu benestar i de molts altres aspectes rellevants de la vida de les persones (Soto et al., 2015).

Dins d'aquest grup de població, les universitàries i els universitaris presenten unes característiques particulars. D'una banda, estan subjectes als canvis típics de la joventut i, de l'altra, a canvis sociològics i culturals a causa del començament dels seus estudis superiors (Soto et al., 2015). Així, són nombroses les investigacions que indiquen que la joventut i la transició a la vida universitària constitueixen una etapa de risc, fet que pot propiciar l'aparició

de problemes de distorsió, insatisfacció i/o preocupació per la imatge corporal, així com l'inici o l'exacerbació de certes conductes de modificació corporal i alteracions en el comportament alimentari (Vohs, Heatherton i Herrin, 2001).

Això es deu, en part, a què la universitat tendeix a associar-se amb alts nivells d'estrès, una marcada orientació a l'assoliment i múltiples canvis en la identitat i els rols assumits (Vohs, Heatherton i Herrin, 2001). A més, molts estudiants es desplacen del nucli familiar i són cada vegada més responsables pel que fa a l'organització del seu temps, els seus hàbits, la compra d'aliments, l'elaboració o la tria de menús i els horaris dels diferents àpats (Arroyo et al., 2006; Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín i Molina, 2012).

Segons Soto et al. (2015), més del 55% dels estudiants universitaris percebrien la seva imatge corporal de forma errònia. Així mateix, en el marc del projecte d'investigació *uniHcos*, que pretén conèixer com influeixen els estils de vida que s'adopten durant l'etapa universitària en la salut futura, Martínez et al. (2014) dugueren a terme un estudi de cohort en 1306 estudiants universitaris espanyols menors de 30 anys dels quals 255 presentaren criteris de patir un TCA, corresponent a una prevalença del 19.5%, sent més freqüent en les dones que en els homes.

En una altra investigació realitzada amb una àmplia mostra constituïda per 18.512 estudiants universitaris pertanyents a vint-i-dos països diferents, Wardle et al. (2006) mostraren que les dones joves són més propenses a percebre's amb sobrepès i intentar baixar de pes que els homes, fins i tot aquelles amb un pes corporal adequat d'acord amb els estàndards de salut. Fins al 45% de les estudiants universitàries de l'estudi consideraven que tenien excés de pes. Alhora, i curiosament, la proporció de dones que va reconèixer estar intentant perdre pes era encara més elevada, d'un 51%, la qual cosa suggereix que els intents d'aprimar-se no es veurien motivats únicament pel fet de percebre's amb excés de pes. Per contra, només un 25% dels homes participants considerava que tenia sobrepès i encara menys

intentaven aprimar-se, tan sols el 21%; inclús pel que fa a aquells homes joves amb un índex de massa corporal (IMC) per sobre del percentil 90, el 25% afirmà considerar que tenia un pes correcte. Aquestes diferències de gènere foren similars i consistents en tots els països de la mostra, fet que posa de relleu l'existència d'una forta pressió social i cultural que fa que les dones es preocupin de manera freqüent i excessiva pel cos o la figura, mentre els homes tendeixen a la subestimació del seu propi pes corporal (Wardle et al., 2006).

Més recentment, González et al. (2013) dugueren a terme un estudi pilot en què avaluaren els comportaments alimentaris i la imatge corporal d'una mostra d'estudiants universitaris d'entre 18 i 37 anys. Cal ressaltar que el percentatge de dones universitàries preocupades per la seva imatge corporal era del 96.9%; més concretament, fins a un 41.9% declararen sentir-se realment molt preocupades per la seva aparença física. En aquest sentit, al 96.5% de les joves varen reconèixer que els agradaria pesar menys del que pesaven, enfront del 54.5% d'homes, així com també fou major el percentatge de dones que afirmà haver realitzat dieta alguna vegada (57.8% vs. 32.0%). Tots aquests resultats posen de manifest la major pressió social estètica a la qual està sotmesa la població femenina.

## **OBJECTIUS I HIPÒTESIS**

### **Objectiu general**

Estudiar la percepció de la imatge corporal i la insatisfacció corporal en població jove universitària, realitzant una comparativa per gènere; paral·lelament, explorar l'ideal de bellesa femení i masculí i com la pressió estètica es materialitza en la vida quotidiana de les joves i els joves.

### **Objectius específics**

- a. Valorar la imatge corporal percebuda i desitjada mitjançant un test de siluetes i determinar la discrepància entre ambdues.
- b. Avaluar el grau de malestar o insatisfacció amb el propi cos i els aspectes actitudinals que s'associen a una imatge corporal negativa.
- c. Estudiar com varia la insatisfacció corporal i la percepció de la imatge corporal en funció del gènere.
- d. Explorar com és l'ideal de bellesa i l'aspecte anhelat entre els homes i les dones joves.
- e. Determinar la prevalença de diverses pràctiques alimentàries, corporals i estètiques que es duen a terme per apropar-se als cànons de bellesa.

### **Hipòtesis**

- a. La discrepància entre la imatge corporal percebuda i la imatge corporal desitjada serà major en les dones joves que en els homes joves.
- b. Les dones joves presentaran major insatisfacció corporal i presència de conductes associades respecte els homes joves.
- c. Existeix relació entre la variable gènere, la percepció de la imatge corporal i la insatisfacció produïda per aquesta.

- d. L'ideal de bellesa masculí es fonamenta en característiques físiques com l'alçada, la musculatura, l'amplada de les espatlles o la presència d'unes faccions marcades, mentre que l'ideal de bellesa femení correspon a una dona prima però amb corbes esveltes, lleugerament tonificada, amb cames llargues, un ventre pla i sense imperfeccions de la pell.
- e. Les principals conductes de modificació corporal adoptades per la població jove universitària seran la dieta i l'exercici físic; si bé en el cas de les dones s'espera que pràctiques com la depilació del pèl corporal, la manicura o l'ús de cosmètica i maquillatge destaquin de forma notòria per sobre dels homes.



## METODOLOGIA

### Disseny de l'estudi

Es tracta d'un estudi observacional, descriptiu i transversal, ampliat amb metodologia qualitativa.

### Participants

La població objecte d'estudi estava composta per estudiants universitaris majors d'edat i menors de 30 anys. Es va obtenir una mostra de conveniència inicial de 88 participants que varen respondre de forma voluntària i anònima a una enquesta autoadministrada a través d'Internet. No obstant, les dades de tres d'aquests participants foren eliminades degut a l'incompliment del criteri d'inclusió relatiu a l'edat, o bé per estar cursant els seus estudis en una universitat fora de l'estat espanyol. Per tant, la mostra final està constituïda per 85 estudiants universitaris, 48 dones (56.5%) i 37 homes (43.5%), d'entre 18 i 29 anys ( $M = 22.33$ ,  $SD = 2.57$ ), i que cursen estudis universitaris molt diversos: Psicologia, Fisioteràpia, Infermeria, Magisteri, Turisme, Dret, Biologia, Llengua i Literatura, Enginyeries, entre d'altres. Gairebé tres quartes parts de la mostra estudia a la Universitat de les Illes Balears (UIB) (vegeu Taula 1).

**Taula 1**  
*Dades sociodemogràfiques de la mostra*

		<b>M (SD)</b>	
<b>Edat</b>		22.33 (2.57)	
		<b>n (N = 85)</b>	<b>%</b>
<b>Sexe</b>	Homes	37	43.53
	Dones	48	56.47
<b>Nivell d'estudis</b>	Grau	66	77.64
	Màster	19	22.35
<b>Universitat</b>	UIB	63	74.12
	Altres	22	25.88

Els participants acceptaren participar voluntàriament i no reberen cap compensació econòmica ni de qualsevol altre tipus. Foren informats de l'objectiu de l'estudi així com de la confidencialitat de les dades obtingudes, alhora que se'ls facilità una adreça de correu electrònic per a poder contactar amb la investigadora responsable.

### **Instruments**

Per a valorar la percepció de la imatge corporal s'utilitzà el mètode proposat per Stunkard i Stellard (1990), posteriorment modificat per Collins (1991) i adaptat per Marrodán et al. (2008). Es tracta d'una escala visual en la qual es mostren 9 figures femenines i masculines, respectivament, vistes de front i proveïdes d'atributs com cabell, roba i definició muscular, que van augmentant progressivament la seva grandària corporal (vegeu Annex). Cada silueta té assignat el seu IMC corresponent, de manera que la més prima equivaldria a un IMC de 17 kg/m<sup>2</sup> i la més robusta a un de 33 kg/m<sup>2</sup>. Prenent com a referència aquestes figures, cada participant havia de seleccionar en primer lloc la que considerés més pròxima a la seva pròpia imatge (imatge corporal percebuda) i, en segon lloc, la silueta que desitjaria tenir (imatge corporal desitjada), podent considerar-se la discrepància entre totes dues com una mesura d'insatisfacció i distorsió de la imatge corporal. Cal esmentar que als i a les participants només se'ls presentaven les siluetes, i no la relació entre l'IMC i el número de silueta (Marrodán et al., 2008).

D'altra banda, s'administrà el *Body Shape Questionnaire* (BSQ) o qüestionari de la forma corporal de Cooper, Taylor, Cooper i Fairburn (1987), adaptat a població universitària espanyola per Raich et al. (1996), que avalua la por a engreixar, els sentiments de baixa autoestima a causa de l'aparença, el desig de perdre pes i la insatisfacció corporal. Permet discriminar entre persones sense problemes, persones preocupades per la seva imatge corporal i persones amb trastorns de la conducta alimentària. Consta de 34 ítems de format Likert amb puntuacions entre 1 ("mai") i 6 ("sempre"). El punt de tall s'ha establert, en

mostres universitàries, en 105. Segons Raich et al. (1996), és un qüestionari que presenta unes excel·lents propietats psicomètriques, ja que té una elevada consistència interna ( $\alpha$  de Cronbach = 0.96) i validesa convergent, amb una correlació de 0.71 amb l'EAT (*Eating Attitudes Test*, Garner i Garfinkel, 1979) i de 0.78 amb la subescala d'insatisfacció corporal de l'EDI (*Eating Disorder Inventory*, Garner i Olmstead, 1984).

A més, els participants indicaren el grau de satisfacció general amb la seva aparença física en un únic ítem: *En general, ¿qué tan satisfecho/a estás con tu imagen corporal?*, a través d'una escala tipus Likert d'1 ("gens satisfet/a") a 9 punts ("totalment satisfet/a").

També s'emprà un breu qüestionari elaborat específicament per a aquest estudi amb el propòsit d'aprofundir en la percepció de bellesa i en les conductes de modificació de la imatge corporal, amb dos ítems de resposta oberta i una pregunta d'opció múltiple amb resposta múltiple (vegeu Annex).

### **Procediment**

Per a l'obtenció de la mostra i les dades de l'estudi s'utilitzà un formulari online autoadministrat difós a través de diferents canals, principalment Facebook i Whatsapp, que incloïa els instruments d'avaluació detallats en l'apartat anterior, a més d'una sèrie de dades sociodemogràfiques bàsiques: edat i gènere dels/de les participants, nivell d'estudis que s'està cursant (Grau o Màster), nom de la titulació i universitat de procedència.

### **Anàlisi de dades**

En primer lloc, es varen extreure els estadístics descriptius de les característiques sociodemogràfiques dels participants, així com de les diferents variables objectes d'estudi, en termes de mitjana, desviació estàndard, freqüències i percentatges.

A continuació, s'explorà el compliment del supòsit de normalitat univariada per part de la distribució de les dades mitjançant la prova de Kolmogórov-Smirnov i el diagrama de caixes (o *boxplot*) per a la detecció de valors atípics o *outliers*.

Segons la naturalesa de la distribució de les variables, es varen utilitzar les proves estadístiques t de Student o U de Mann-Whitney per a comparar les mitjanes entre ambdós grups independents. Per comparar proporcions per sexe pel que fa a les pràctiques alimentàries, corporals i estètiques que es duen a terme, es va fer un anàlisi de taules de contingència bidimensionals utilitzant l'estadístic Chi-quadrat ( $\chi^2$ ), aplicant la correcció de Yates quan almenys el valor d'una freqüència era menor que 5.

Finalment, s'efectuaren anàlisis correlacionals entre diferents variables objecte d'estudi, aplicant el mètode corresponent en funció de la distribució normal (coeficient de correlació de Pearson) o no normal (coeficient de correlació no paramètric de Spearman) d'aquestes. El nivell de significació es fixà en  $p < 0.05$ .

Totes les anàlisis es realitzaren mitjançant el paquet estadístic IBM SPSS 20.0.

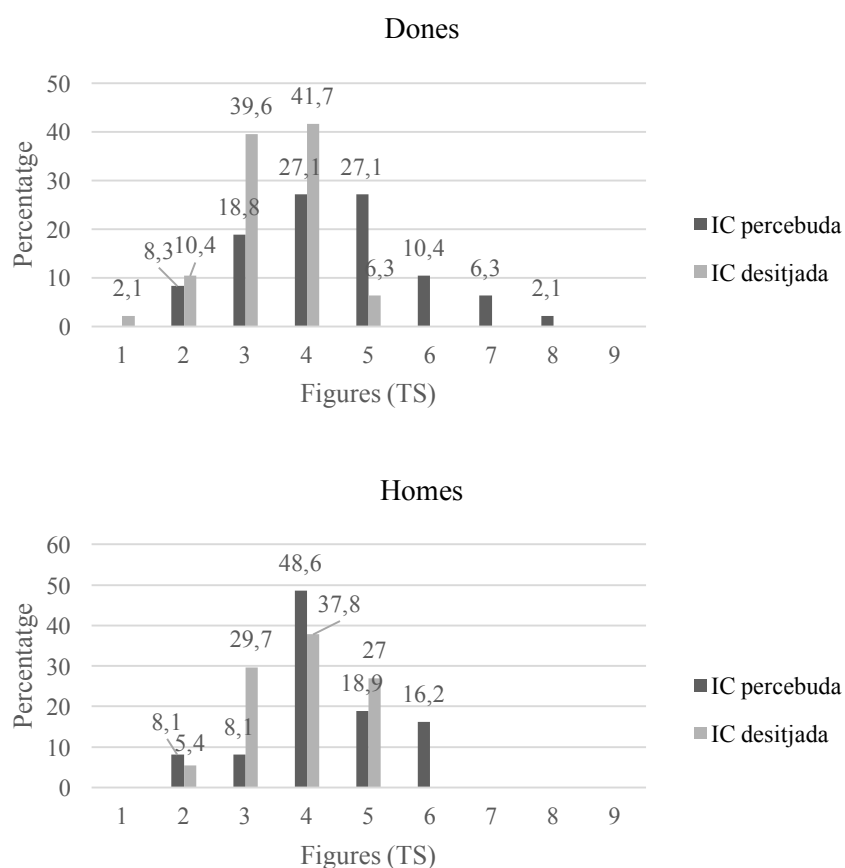
## RESULTATS

### Insatisfacció i percepció de la imatge corporal

El test de siluetes va mostrar que la imatge corporal percebuda entre els homes joves es corresponia amb les figures 4, 5 i 6, i la de les dones joves amb les figures 3, 4 i 5.

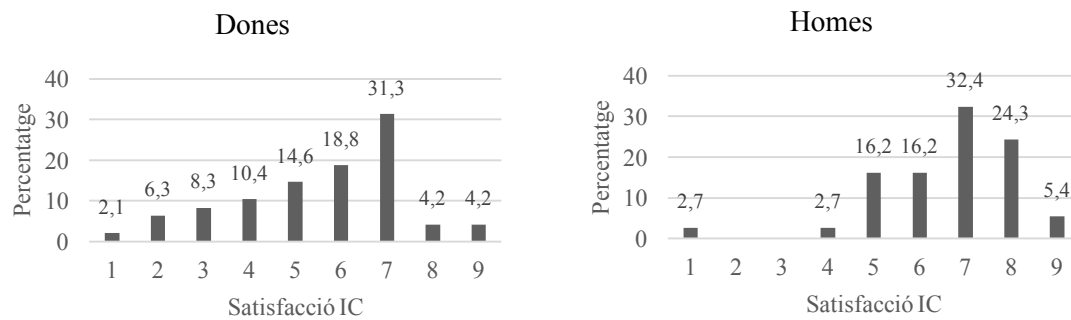
Respecte a la imatge corporal desitjada, la majoria de participants masculins varen triar les figures 3, 4 i 5, mentre que les dones varen seleccionar majoritàriament la 3 i la 4 (vegeu Figura 1).

La discrepància entre la imatge corporal percebuda i la desitjada fou significativament major en les dones que en els homes ( $t = 2.60$ ;  $p < 0.01$ ). Les dones desitjaven estar 1.00 ( $SD = 1.07$ ) figura més primes del que es percebién, mentre que en els homes la diferència entre la seva figura percebuda i desitjada es reduïa a 0.40 ( $SD = 1.07$ ).



**Figura 1:** Percentatges de la imatge corporal percebuda i de la imatge corporal desitjada en funció del gènere. IC= Imatge Corporal; TS=Test de Siluetes.

Pel que fa al grau de satisfacció amb la pròpia imatge corporal, s'observa que aquest tendeix a ser baix per al conjunt de la mostra, amb una puntuació mitjana de 5.56 ( $SD = 1.89$ ) entre les dones i 6.62 ( $SD = 1.55$ ) en el cas dels homes, en una escala d'1 a 9 (vegeu Figura 2). Per tant, la satisfacció amb la pròpia imatge corporal és 1.06 punts inferior en el cas de les dones, sent aquesta diferència estadísticament significativa ( $t = -2.77$ ;  $p < 0.01$ ).



**Figura 2:** Percentatges del nivell de satisfacció amb la pròpia imatge corporal en funció del gènere.

L'anàlisi correlacional mostra l'existència de relacions estadísticament significatives entre la variable sexe i, d'una banda, la discrepància entre la imatge corporal percebuda i desitjada ( $r = 0.27$ ;  $p < 0.05$ ) i, de l'altra, el nivell d'insatisfacció corporal ( $r = -0.29$ ;  $p < 0.01$ ). En la submostra de dones, el valor de la discrepància entre la imatge corporal percebuda i desitjada correlaciona positivament amb la puntuació obtinguda en el BSQ ( $\rho = 0.65$ ;  $p < 0.01$ ) i negativament amb el grau de satisfacció corporal ( $r = -0.71$ ;  $p < 0.01$ ). De la mateixa manera, en la submostra d'homes també s'ha trobat una correlació positiva pel que fa a la discrepància entre ambdues figures i el BSQ ( $\rho = 0.55$ ;  $p < 0.01$ ) i una correlació negativa respecte a la satisfacció corporal ( $r = -0.40$ ;  $p < 0.01$ ).

### **Body Shape Questionnaire (BSQ)**

La puntuació obtinguda en el BSQ oscil·lava entre 35 i 189, sent la puntuació mitjana per al total de participants 85.52 ( $SD = 38.01$ ). Les dones varen obtenir una puntuació significativament major ( $U = 450.50$ ;  $p < 0.01$ ) que els homes, 98.35 ( $SD = 37.76$ ) vs. 68.86

( $SD = 31.70$ ), respectivament. Gairebé la meitat de les dones, el 45.83%, varen obtenir una puntuació superior o igual a 105 en aquest qüestionari, que és la puntuació de tall clínicament significativa en mostres universitàries (Raich, 2000), front a tan sols el 8.11% dels homes. S'ha observat una correlació positiva entre la variable sexe i els resultats del BSQ ( $\rho = 0.42$ ;  $p < 0.01$ ).

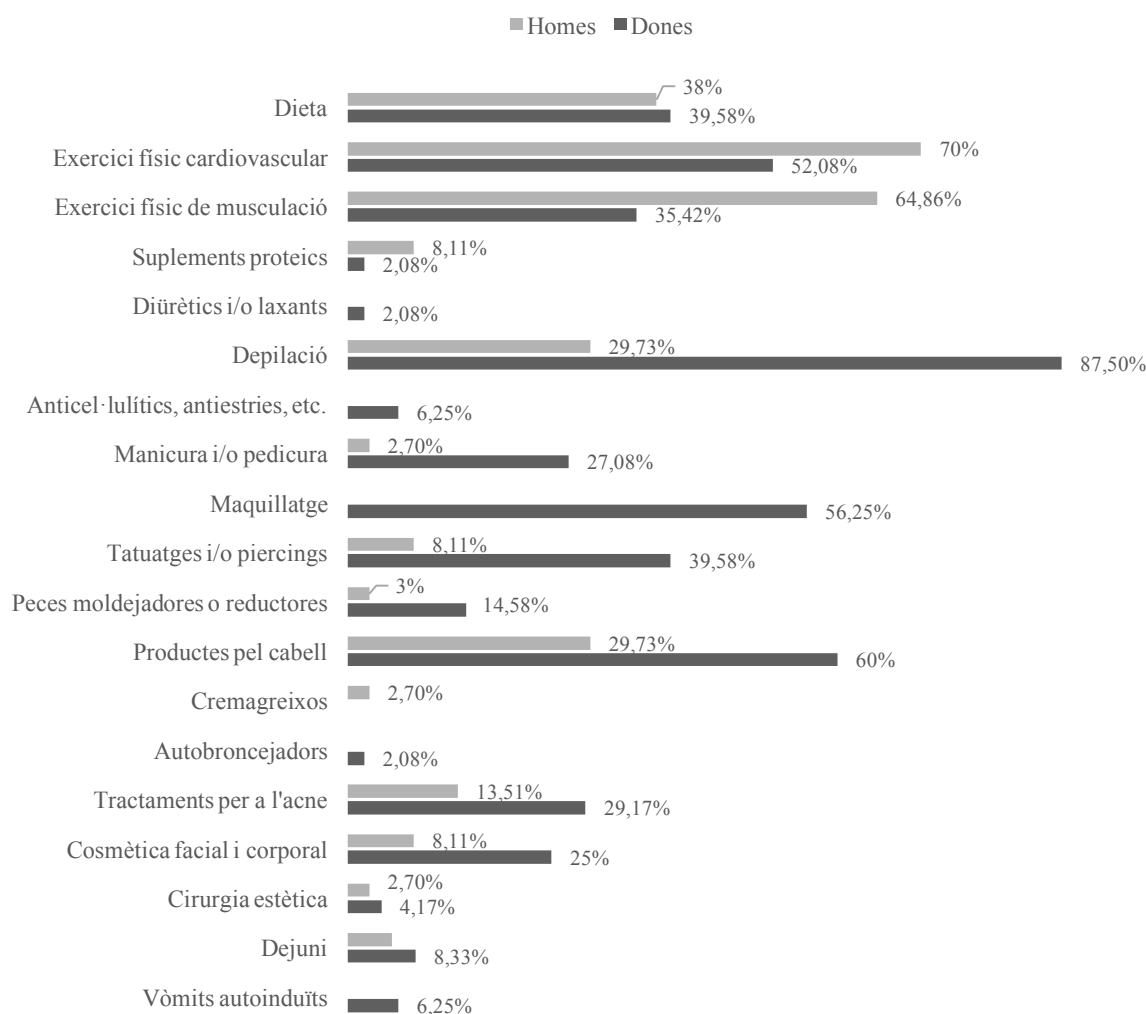
A més, fins al 12.50% de les joves participants reconegueren haver vomitat almenys algunes vegades durant el darrer mes per tal de sentir-se més primes, i d'aquestes el 50.00% manifestà fer-ho amb força freqüència (“molt sovint” o “sempre”), mentre que només un dels joves participants, corresponent al 2.70% dels homes de la mostra, afirmà emprar aquest mètode de purga, clarament associat a un comportament alimentari anòmal.

### **Pràctiques alimentàries, corporals i estètiques**

Sobre quines són les pràctiques alimentàries, corporals i estètiques que es duen a terme, s'observen notables diferències entre ambdós gèneres. De manera global, podríem afirmar que entre la població universitària les dones joves farien servir un major nombre de recursos o pràctiques per modificar la seva imatge corporal que els homes joves.

En particular, en el cas de les dones destaca la depilació del pèl corporal com a pràctica més habitual (87.50%), seguida de l'ús de productes per al pentinat i la cura del cabell (acondicionadors, mascaretes, espuma, fixadors, etc.) i el maquillatge, amb un percentatge d'un 60.00% i un 56.25%, respectivament. Per la seva part, els homes se serveixen de l'exercici físic cardiovascular (70.00%) i de musculació (64.86%) com a principals mètodes per cuidar, mantenir o millorar el seu aspecte, amb bastanta diferència respecte a les altres pràctiques contemplades en el formulari (vegeu Figura 3). En base a això últim, els homes de la mostra realitzarien exercici físic amb major freqüència que les dones, sobretot dirigit a l'augment del volum de massa muscular, sent aquesta diferència significativa ( $\chi^2 = 7.26$ ;  $p < 0.01$ ).

D'altra banda, cal fer notar que existeixen una sèrie de pràctiques que a la llum de les dades obtingudes han resultat ser pràcticament exclusives del gènere femení, com són la manicura i/o la pedicura, la presa de diürètics i/o laxants, el maquillatge, les cremes anticel·lulítics, antiestries, reductores o reafirmants, l'ús de roba moldejadora (faixes, bodies, peces amb espumes o efecte *push-up*...) i la provocació del vòmit. La freqüència d'aquesta última pràctica és especialment remarcable ja que suposa un clar risc per a la salut; de fet, un 6.25% de les dones de la mostra manifestà realitzar de manera habitual aquesta conducta compensatòria inapropiada amb la finalitat de no guanyar pes. Per últim, també cal destacar que, en comparació amb els homes, hi havia un percentatge considerablement més gran de dones que s'havien fet tatuatges i/o piercings (39.58% vs. 8.11%).



**Figura 3:** Freqüències de pràctiques alimentàries, corporals i estètiques per gènere.



Concretament, en aplicar la prova Chi-quadrat s'ha observat que el percentatge de dones que duen a terme les següents pràctiques és significativament més elevat que el d'homes: depilació del pèl corporal ( $\chi^2 = 29.71$ ;  $p < 0.01$ ), manicura i/o pedicura ( $\chi^2 = 7.34$ ;  $p < 0.01$ ), maquillatge ( $\chi^2 = 27.96$ ;  $p < 0.01$ ), tatuatges i/o piercings ( $\chi^2 = 9.21$ ;  $p < 0.01$ ) i ús de productes per al pentinat i la cura del cabell ( $\chi^2 = 7.90$ ;  $p < 0.01$ ).

### **Concepció de bellesa corporal**

En aquest estudi, a partir de l'anàlisi de les respostes obertes a la qüestió de "Què és per a tu un cos bell?" varen emergir les següents categories temàtiques:

#### a. Salut i benestar

Les joves i els joves entrellacen freqüentment la bellesa amb el concepte de salut, probablement allunyant-se del seu sentit més estricte, que seria aquell estat de l'organisme lliure de malalties. Això s'evidencia quan, en preguntar-los què és per a ells i elles un cos bell, molts responen que un cos sa:

*"El cuerpo que está sano"*. (Dona, 23 anys).

*"Un cuerpo saludable"*. (Home, 25 anys).

En base a això, podem deduir que sovint la salut es considera sinònim de bellesa, de manera que el desig de ser bell o bella queda legitimat socialment i es transforma en una mena d'aspiració generalitzada: cal cuidar-se. En les seves respostes, bona part de la mostra al·ludeix a la importància o la necessitat de tenir cura del cos, probablement en un sentit més estètic que no pas funcional:

*"Un cuerpo que se cuida a nivel alimenticio y con ejercicio"*. (Dona, 26 anys).

*"Que no se vea descuidado"*. (Dona, 21 anys).

*"Un cuerpo sano y cultivado"*. (Home, 29 anys).

Alhora, podríem identificar dues subcategories referents al benestar físic i psicològic.

- i. En un pla més físic, l'estat de benestar seria aquell en què el cos funciona de manera adequada i es té la capacitat i la quantitat d'energia apropiada per a donar resposta a les activitats de la vida quotidiana de la persona:

*“Un cuerpo sano [...] con un buen color de piel, hidratado, nutrido...”*. (Dona, 22 anys).

*“Un cuerpo sano, fuerte y vital”*. (Dona, 26 anys).

*“[...] acorde con tu necesidad cotidiana”*. (Home, 25 anys).

- ii. En termes psíquics o mentals, indicaria la presència recurrent d'afectes positius i l'absència de sentiments negatius en relació amb un/a mateix/a:

*“Aquel cuerpo con el que uno está contento y se siente cómodo”*. (Dona, 19 anys).

*“El que haga sentir bien a uno mismo”*. (Home, 23 anys).

*“Un cos el qual et permeti viure i en el que et sentis feliç”*. (Dona, 22 anys).

*“Un cuerpo con el que tú misma te sientas a gusto”*. (Dona, 21 anys).

#### b. Simetria, proporcionalitat i equilibri

Malgrat que els models estètics s'hagin anat modificant històricament, una de les similituds existents entre la idea clàssica de bellesa i la seva concepció actual per als joves és la importància que s'atorga als elements d'equilibri, proporcionalitat, simetria, forma o mida, com demostren les següents frases:

*“Un cuerpo sano, proporcional y simétrico”*. (Dona, 27 anys).

*“Un cuerpo bello es aquél equilibrado, proporcionado entre sí”*. (Home, 23 anys).

*“Un cuerpo donde no sobre ni falte nada, proporcionado”*. (Dona, 22 anys).

Més concretament, són nombrosos els i les estudiants que fan referència a la composició corporal, és a dir, al percentatge de greix i massa muscular de l'organisme:

*“Un cuerpo que esté igualado en grasa y músculo, donde no haya un exceso de ninguno de los dos”*. (Dona, 26 anys).

*“[...] ni excesivamente gras/prim/musculat”*. (Home, 18 anys).

Així com també als paràmetres de normopes o pes ideal:

*“Un cuerpo ni muy delgado ni muy gordo”*. (Dona, 19 anys).

*“[...] sin obesidad ni delgadez extrema”*. (Home, 27 anys).

*“Un cuerpo que no esté en ninguno de los dos extremos”*. (Home, 22 anys).

*“Sin sobrepeso”*. (Home, 18 anys).

Cal fer notar que l'al·lusió a aquests estàndards de salut és molt més freqüent en el grup d'homes que entre les dones. Elles, per contra, fan major referència a la forma o la mida d'algunes parts concretes del cos, o a la relació de grandària entre aquestes:

*“Un cuerpo bello para mí es uno con curvas, cintura estrecha, caderas un poco amplias, ni mucho ni poco pecho, sin piel de naranja, piel morenita, muslos que no rocen entre ellos, vientre plano, brazos finos pero tonificados, espalda marcada pero no excesivamente musculada”* (Dona, 22 anys).

*“Caderas lisas, sin el ‘flotador’ y barriga plana. Gemelos pequeños”*. (Dona, 21 anys).

*“Proporcionado, especialmente la zona de barriga, muslos y caderas”*. (Dona, 23 anys).

*“[...] con curvas, proporcionado en cuanto a muslos y tronco”*. (Dona, 22 anys).

c. Força, grandària i to muscular

En general, el fet de lluir una musculatura ferma i marcada sembla ser una part definitiva de la bellesa corporal per al conjunt de la mostra, principalment entre els homes joves, tot i que les dones també destaquen la necessitat de tenir una bona tonicitat muscular. A continuació es presenten alguns exemples d'ambdós sexes:

*“Un cuerpo más o menos tonificado”*. (Dona, 21 anys).

*“Fort, poc greix”*. (Dona, 22 anys).

*“[...] muchas veces no podemos evitar caer en las normas sociales y pensar que un cuerpo en que la musculatura es firme es más bello que uno en que la grasa ‘salta’ o presenta celulitis”*. (Dona, 22 anys).

*“La tendencia es percibir como más bello un cuerpo tonificado”*. (Home, 27 anys).

*“Musculado”*. (Home, 22 anys).

*“[...] tonificado y bien proporcionado muscularmente”*. (Home, 24 anys).

d. Primor

Per últim, cal fer un esment específic a la qualitat de prim/a, a les que únicament algunes dones de la mostra han al·ludit quan se'ls ha preguntat què entenen com un cos bell, mentre que cap home s'hi ha referit de manera explícita.

*“Un cuerpo delgado”*. (Dona, 22 anys).

*“Delgado y estilizado”*. (Dona, 24 anys).

*“[...] que sigui lleuger”*. (Dona, 18 anys).

### **Ideal estètic masculí i femení**

A la Taula 2 es presenten les categories identificades a partir de l'anàlisi de les respostes dels i les participants a la qüestió de “Quin és el teu ideal de bellesa en una persona del teu mateix gènere?” i que es desenvolupen seguidament.

**Taula 2**

*Característiques que conformen l'ideal de bellesa femeni i masculí.*

<b>Dona</b>	<b>Home</b>
Prima	
Amb corbes	
Pell llisa i ferma	Alt
Tonificada	Fort
Segura de si mateixa	

Pel que fa a l'ideal de bellesa que tenen les joves universitàries, un primer factor important per a elles és el d'estar primes:

*“Una mujer medianamente delgada, pero no extremadamente”*. (Dona, 19 anys).

*“Alta, delgada pero no en exceso [...]”*. (Dona, 26 anys).

*“Delgada”*. (Dona, 23 anys).

*“Mi ideal de belleza en mujeres es una figura delgada, proporcionada y simétrica”*.

(Dona, 27 anys).

*“Seguramente estaría relacionado con un cuerpo más delgado que el mío”*. (Dona, 23 anys).

*“Tiendo a pensar que una mujer delgada”*. (Dona, 21 anys).

*“Cuidada, pequeñita [...]”*. (Dona, 22 anys).

*“Siendo mujer he de admitir que un cuerpo tirando más bien a delgado, es decir, un vientre plano y unas piernas definidas”*. (Dona, 21 anys).

Paral·lelament, aquestes destaquen amb freqüència el fet de tenir corbes associades a la feminitat:

*“En líneas generales sería una mujer en el límite superior de peso dentro de la normalidad, con curvas y caderas”*. (Dona, 23 anys).

*“[...] con curvas y que haya donde agarrar”*. (Dona, 23 anys).

*“Cuerpo cuidado, tirando a esvelto pero con curvas”*. (Dona, 21 anys).

*“Una dona prima però amb corbes”*. (Dona, 22 anys).

*“[...] que no esté completamente plana y tenga algunas curvas”*. (Dona, 26 anys).

En aquesta línia, moltes al·lotes fan referència a zones concretes com són les cuixes, els malucs, la panxa o el bust, amb afirmacions com les següents:

*“[...] piernas finas, culo fuerte, vientre plano”*. (Dona, 27 anys).

*“Piernas delgadas y abdomen plano”*. (Dona, 21 anys).

*“Una mujer delgada con un culo respingón y firme y sin mucho pecho”*. (Dona, 22).

*“Barriga plana”*. (Dona, 23 anys).

*“Alta, amb cintura més estreta, menys cel·lulitis”*. (Dona, 22 anys).

*“[...] un vientre plano y unas piernas definidas”*. (Dona, 21 anys).

*“[...] piernas tonificadas y más bien delgadas, pecho bonito, culo tonificado, vientre plano y espalda no muy ancha”*. (Dona, 22 anys).

Per altra banda, sembla ser que les dones joves també donen força importància a l'aspecte de la pell:

*“Con una piel cuidada”*. (Dona, 19 anys).

*“[...] que tenga la piel firme, sin celulitis”*. (Dona, 22 anys).

*“Sin marcas, principalmente granos u otras marcas en la cara”*. (Dona, 21 anys).

*“Una chica con cara finita, tez morena [...]”*. (Dona, 22 anys).

Així mateix, l'ideal de bellesa femení inclou una musculatura tonificada, almenys en part:

*“[...] que tenga fuerza”*. (Dona, 26 anys).

*“En mi caso no sería tanto el tamaño, sino estar en el peso ideal con un cuerpo mínimamente tonificado, sin tener barriga y brazos demasiado prominentes”*.  
(Dona, 23 anys).

*“Para mí una mujer guapa es una mujer en forma y saludable [...]”*. (Dona, 19 anys).

*“[...] musculada a un nivell saludable”*. (Dona, 22 anys).

*“[...] tonificada pero no excesivamente musculada, brazos y piernas finas pero tonificadas, vientre plano”*. (Dona, 22 anys).

*“Con músculo pero que tampoco sea excesivo ni muy marcado”*. (Dona, 27 anys).

Aquest últim punt ens permet enllaçar amb les dades obtingudes per part dels homes joves de la mostra, on l'alçada i la fortalesa física esdevenen clarament els pilars fonamentals del seu ideal de bellesa. I és que pràcticament la totalitat de les seves respostes fan referència a aquestes dues característiques; a continuació se n'han extret alguns exemples:

*“Un chico alto [...] cuerpo atlético con abdominales definidos y piernas delgadas”*.

(Home, 19 anys).

*“Un cuerpo fibrado”*. (Home, 20 anys).

*“Un hombre alto, 1.80 más o menos. Que se le definan los músculos. Mirada profunda y que se le marque un culo redondo”*. (Home, 20 anys).

*“Físicamente altos y fuertes”*. (Home, 23 anys).

*“Atlético y en forma”*. (Home, 25 anys).

*“El que entra dins els cànons generals. Alt, fort i ben proporcionat”*. (Home, 18 anys).

En particular, es fa especial èmfasi en un major volum muscular a la regió de l'esquena i les extremitats superiors:

*“Un torso que dibuje un triángulo desde la cadera hasta los hombros. Con volumen muscular pero bien definido, que se perciban las fibras”*. (Home, 22 anys).

*“Alto, delgado y con más músculo por zona pectoral y abdominal”*. (Home, 18 anys).

*“Torso firme, espalda ancha”*. (Home, 23 anys).

*“Los chicos fuertes, brazos y espalda grandes. Hombres fuertes”*. (Home, 27 anys).

De manera il·lustrativa, un dels participants va assenyalar a l'instagramer del món del *fitness* Adi Gillespie com la seva imatge corporal ideal, la qual encaixaria amb el prototip d'home musculat que s'ha descrit en els paràgrafs anteriors.

Per concloure aquest apartat, convé fer ressaltar una diferència observada en el patró de respostes dels i les joves participants que resulta significativa per a aquest estudi. A diferència d'ells, són forces les al·lotes que en aquesta darrera pregunta del formulari han fet referència a l'autoestima i l'autoconfiança de la dona, qüestions que sobrepassen la dimensió més física de la bellesa:

*“Una mujer bella es una mujer segura de si misma, sin miedo a comerse el mundo”.*

(Dona, 24 anys).

*“Una mujer que se sienta guapa y lo refleje a los demás sin depender de lo que piensen de ella”.* (Dona, 26 anys).

*“Para mí una mujer bella es aquella que está satisfecha con ella misma, sea delgada o con algunos kilos de más. En el momento que una misma se acepta tal y como es, siempre y cuando sea de forma sana, es cuando aparece la belleza”.*

(Dona, 22 anys).

*“[...] el hecho de que no aprecie mi cuerpo no significa que no aprecie mi misma figura en el cuerpo de otra mujer. Es un tema de autoestima inexistente, no de peso o figura”.* (Dona, 23 anys).



## DISCUSSIÓ

El present treball estudia la valoració de la imatge corporal, la satisfacció amb la figura corporal actual i la prevalença d'alguns comportaments alimentaris anòmals i d'altres formes de modificació corporal i estètica en una mostra d'estudiants universitaris. També s'avaluen la noció de bellesa i els ideals estètics masculins i femenins, tot analitzant les diferències per gènere.

Respecte als resultats sobre la imatge corporal obtinguts en el test de siluetes, s'observen importants diferències. Si entenem la discrepància entre la figura corporal percebuda i desitjada com una mesura d'insatisfacció amb la pròpia imatge corporal, aquesta resulta ser força superior en el cas de les dones, les quals desitgen estar més primes del que es perceben en major mesura que els homes, igual que en l'estudi de González et al. (2013). Això concorda amb el fet que les dones obtinguin, en una escala d'1 a 9 (de gens a totalment satisfet/a), una puntuació més d'un punt per sota que els homes pel que fa al grau de satisfacció amb la pròpia imatge.

En relació amb els resultats del BSQ, gairebé un terç de la mostra reporta una certa preocupació per la imatge corporal, essent pràcticament la totalitat d'aquest percentatge dones, superant únicament 3 participants masculins la puntuació de tall d'aquest qüestionari. Aquests resultats s'assimilen als obtinguts en altres investigacions (*e.g.* González et al., 2013) i recolzen la idea de que la població femenina desenvolupa una major preocupació per l'aparença física fruit de l'enorme pressió social estètica a la que les sotmet el sistema patriarcal i capitalista, tal com apunten autors com Salazar (2007), Borowsky et al. (2016) o Balseca (2018).

Sembla ser que aquesta pressió estètica es materialitza en la vida quotidiana de les joves a través de tota una sèrie de pràctiques alimentàries, corporals i estètiques a fi de modificar i millorar la pròpia imatge, moltes de les quals es duen a terme per imposició social, més que

per elecció pròpia; en destaquen, com a més freqüents, la depilació del pèl corporal, l'ús de productes per al pentinat i la cura del cabell i el maquillatge. A més, algunes pràctiques semblen ser concebudes exclusivament per a dones, com la manicura i/o la pedicura, el maquillatge, les cremes anticel·lulítiques, antiestries, reductores o reafirmants, l'ús de roba moldejadora (faixes, bodies, peces amb espumes o efecte *push-up*...) i l'autoinducció del vòmit. En aquest sentit, és destacable ressaltar que fins a un 12.50% de les dones de la mostra han manifestat a través de les seves respostes al BSQ haver vomitat almenys algun cop al llarg de l'últim mes per tal de sentir-se més primes, i d'aquestes la meitat admeten fer-ho de manera habitual, la qual cosa representa un risc per a la seva salut.

En canvi, els homes duen a terme, de manera global, un menor nombre de conductes de modificació corporal, en concordància amb Zicavo (2013), que afirma que són les dones les que dediquen més temps i esforços a la producció de bellesa i a la cura personal. En el cas de la submostra d'homes, la pràctica d'exercici físic destaca notòriament per sobre de la resta, principalment amb l'objectiu d'incrementar el volum muscular. Això es relaciona amb el fet que l'ideal de bellesa masculí sigui el d'un home alt i musculat, sobretot a nivell de pectorals, espatlles, braços i abdominals, la qual cosa està en línia amb el que afirmen autors com Ortega (1998), que és que el cos masculí continuaria configurant-se entorn a l'acció, la força, el vigor i la dominància, reforçant els estereotips de gènere encara vigents en la nostra societat. La següent afirmació d'un dels participants n'és un exemple:

*“La preocupación por el cuerpo masculino se manifiesta casi siempre a través de una obsesión por no parecer enclenque, si no por ser cada vez más voluminoso, fuerte y musculado”. (Home, 22 anys).*

Aquest model contrasta amb el cànon de bellesa femení, que ha resultat ser considerablement més complex i, tal com assenyala Balseca (2018): “una meta ilusoria e inalcanzable” (p. 258). Les dones de la mostra han fet nombroses referències a estar primes

però tenir corbes, presentar una pell llisa i ferma, sense imperfeccions, i tenir una musculatura lleugerament tonificada però no excessivament definida. Aquesta última qüestió ja havia estat identificada en els últims temps en d'altres treballs d'investigació, com el d'Unikel et al. (2016), els quals registraren un augment del desig de guany de massa muscular també entre les dones d'una mostra d'estudiants universitaris de nou ingrés. A més, a diferència dels homes, les dones joves també al·ludeixen a aspectes psicològics o actitudinals com una part important del seu ideal de bellesa; moltes d'elles anhelan tenir una imatge corporal més positiva, estimar-se, sentir-se segures de si mateixes i transmetre-ho als demés. Molt probablement, això sigui degut a la influència que la socialització diferencial dels cossos i l'era del culte a l'aparença física tenen damunt la població femenina, que es veu empenya a desitjar i perseguir un ideal estètic de bellesa cada vegada més exigent i inassolible, de manera que la seva autoestima acaba minvant; i és que tal com alertava Raich (2004), “si a una no le gusta su cuerpo es difícil que le guste la persona que vive en él” (p. 56).

Convé remarcar que aquest treball presenta una sèrie de limitacions que cal tenir en compte. En primer lloc, no es disposa de les dades antropomètriques dels participants, que podrien resultar útils de cara a aprofundir en l'anàlisi de la percepció i la distorsió de la imatge corporal. Per a això, es podrien determinar el pes i l'alçada a través d'un mesurament directe. En segon lloc, a causa del mostreig per conveniència, la mida de la mostra és reduïda i el nombre total d'homes i dones no és del tot similar, la qual cosa compromet la possible generalització dels resultats. Per tant, aquest estudi es podria replicar augmentant el nombre de participants que conformen la mostra, així com emprant tècniques de mostreig probabilístic. En tercer lloc, per a la part de recerca qualitativa s'ha emprat un qüestionari amb un format obert dissenyat expressament per a aquesta investigació, el qual ha aportat informació valuosa i molt il·lustrativa en relació a alguns dels objectius plantejats, malgrat no ser estrictament comparable amb la d'altres estudis. Hi podem afegir també que seria

interessant complementar la recollida de dades mitjançant qüestionaris d'autoinforme amb l'entrevista clínica als participants.

Altrament, aquest treball té com a fortalesa el fet que pretén mostrar un anàlisi clar i exhaustiu quant a la percepció de la imatge corporal, la insatisfacció produïda per aquesta, els ideals corporals construïts al voltant del binomi de gènere i les pràctiques alimentàries, corporals i estètiques que els joves i les joves duen a terme per apropar-s'hi. El punt més destacable és que tan en el moment de fer el disseny de la investigació com en la posterior interpretació de resultats s'ha adoptat una perspectiva de gènere que tingui en compte els condicionants socials i culturals que fan que les dones i els seus cossos estiguin subjectes a una major pressió estètica.

Els resultats posen de manifest que la insatisfacció amb la pròpia imatge corporal no és exclusiva de les persones amb trastorns de la conducta alimentària, sinó que la majoria de dones joves, en diferent mesura i afectació, conviuen diàriament amb una certa preocupació per la seva figura i el seu aspecte físic, així com per ajustar-se als cànons de bellesa i aconseguir una plena acceptació social. A continuació, s'inclouen les aportacions fetes per dues de les participants en l'estudi que reflexen amb claredat aquesta idea:

*“Aunque aparentemente pueda ser una chica segura, me comparo continuamente con otras chicas que, en base a mi concepción de belleza, son guapas. Las redes sociales hacen mucho daño, el hecho de pasar tanto tiempo conectadas y con la gran cantidad de ‘influencers’ que hay con una talla 34 y que, aunque no lo publiquen, la gran mayoría lleva una estricta dieta y actividad física, propicia que me sienta continuamente incómoda con lo que veo en mi espejo... No hago dieta estricta, sino que como más saludable, y me siento peor cuando como ‘comida basura’ o cuando en un finde he bebido más cervezas ‘de la cuenta’ [...]”.* (Dona, 22 anys).

*“Creo que hoy en día la gente está bastante preocupada por el físico y la apariencia que da cara a la sociedad. Una sociedad de mierda que te hace sentir insegura, que constantemente te hace cuestionarte sobre tu físico porque parece que hay un canon de belleza ideal el cual si no estás en ese canon es como si ‘fracasaras como persona’. Constantemente las redes sociales creo que influyen bastante en este tema y nos hacen sentir que para estar bien y sanas tenemos que estar haciendo ejercicio, tener un súper estilo, hacer dieta y, como no, estar ‘delgadas’. Y lo pongo entre comillas porque me parece absurdo que en esta sociedad si tienes unos kilos de mas te tachan de gorda y de fea. Te etiquetan y te clasifican dentro de una casilla donde tú no perteneces al ideal de belleza. Está claro que el principal problema es esta sociedad aún retrógrada y que en muchos aspectos no evoluciona y nos hace sentirnos acomplejadas constantemente”.* (Dona, 21 anys).

En definitiva, aquest treball mostra que els joves, especialment les dones, són susceptibles de ser destinataris d'accions i mesures concretes de promoció de l'autoestima, millora de l'autopercepció corporal i sensibilització sobre els hàbits de vida saludable. Així mateix, cal fomentar l'esperit crític i l'adopció d'una perspectiva de gènere davant les xarxes socials, els mitjans de comunicació i el sistema social i cultural en conjunt. Per tot això, seria convenient dissenyar i programar tallers en població jove i universitària, així com en edats prèvies, que versessin sobre aquests continguts, per després avaluar-ne la seva efectivitat.

## REFERÈNCIES

- Arroyo, M., Rocandio, A. M., Ansotegui, L., Pascual, E., Salces, I. i Rebató, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 21(6), 673-679.
- Balseca, A. P. (2018). La presión estética una manifestación más de violencia contra las mujeres. *Revista Ciencias Sociales*, 40, 277-285.
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(4), 319-334.
- Borowsky, H. M., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M., Piran, N. i Newmark-Sztainer, D. (2016). Feminist identity, body image, and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(4), 297-311.
- Bosch, E., Ferrer, V. A. i Alzamora, A. (2006). *El laberinto patriarcal: Reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Cooper, P. J. i Taylor, M. J. (1988). Body image disturbance in bulimia nervosa. *British Journal of Psychiatry*, 153(2), 32-36.
- Cuevas, T. (2009). Cuerpo, feminidad y consumo: el caso de jóvenes universitarias. *Revista de Ciencias Sociales*, (123-124), 79-92. Recuperat de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15313756005>
- Engeln, R. (2018). *Enfermas de belleza: Cómo la obsesión de nuestra cultura por el aspecto físico hace daño a chicas y mujeres*. New York: HarperCollins Publishers.
- Fredrickson, B. L. i Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risk. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.

- González, R., García, P. i Martínez, J. (2013). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 18*(1), 45-59.
- Kogan, L. (2003). La construcción social de los cuerpos o los cuerpos del capitalismo tardío. *Persona, 6*, 11-21.
- Magallares, A. (2016). Eating concerns, body dissatisfaction, thinness internalization and antifat attitudes and their relationship with gender ideology in a sample of men. *Anales de Psicología, 32*(1), 167-173.
- Martínez, L., Fernández, T., Molina, A. J., Ayán, C., Bueno, A., Capelo, R., ... Martín, V. (2014). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutrición Hospitalaria, 30*(4), 927-934.
- Marrodán, M. D., Montero-Roblas, V., Mesa, M. S., Pachecho, J. L., González, M., Bejarano, I., ... Carmenate, M. (2008). Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. *Zainak, 30*, 15-28.
- Ortega, F. (1998). Imágenes y representaciones de género. *Asparkia, 9*, 9-20.
- Purton, T., Mond, J., Cicero, D., Wagner, A., Stefano, E., Rand-Giovannetti, D. i Latner, J. (2019). Body dissatisfaction, internalized weight bias and quality of life in young men and women. *Quality of Life Research*, doi: 10.1007/s11136-019-02140-w.
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I. i Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud, 7*(1), 51-66.
- Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana, 22*, 15-27.

- Sáez, G., Valor-Segura, I. i Expósito, F. (2012). ¿Empoderamiento o subyugación de la mujer? Experiencias de cosificación sexual interpersonal. *Psychosocial Intervention*, 21(1), 41-52.
- Salaberria, K., Rodríguez, S. i Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Salazar, Z. (2007). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-80.
- Soto, M. N., Marín, B., Aguinaga, I., Guillén, F., Serrano, I., Canga, N., ... Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269-2275.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.
- Unikel, C., Díaz de León, C. i Rivera, J. A. (2016). Conductas alimentarias de riesgo y correlatos psicosociales en estudiantes universitarios de primer ingreso con sobrepeso y obesidad. *Salud Mental*, 39(3), 141-148.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M. i López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V. i Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 2728-2741.
- Vohs, K. D., Heatherton, T. F. i Herrin, M. (2001). Disordered eating and the transition to college: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 280-288.



- Wardle, J., Haase, A. M. i Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisions in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30, 644-651.
- Wolf, N. (1991). El mito de la belleza. Barcelona: Emecé.
- Zicavo, M. E. (2013). La construcción cultural de la corporalidad femenina. *Perspectivas metodológicas*, 1(13), 107-113.

## **ANNEX**

## IMAGEN CORPORAL EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA

¿Eres estudiante universitario de Grado o Máster y tienes menos de 30 años?

Para la realización de mi Trabajo de Fin de Grado estoy llevando a cabo una pequeña investigación que pretende valorar la percepción de la imagen corporal en población universitaria y explorar qué prácticas corporales y estéticas se llevan a cabo para acercarse a los cánones de belleza.

Para ello necesitaría tu ayuda respondiendo a este formulario con la mayor precisión y sinceridad posible. Tus respuestas serán totalmente CONFIDENCIALES y ANÓNIMAS. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Si tienes alguna duda o quieres información adicional puedes ponerte en contacto mediante el correo electrónico: [vilaformestanit@gmail.com](mailto:vilaformestanit@gmail.com)

Muchas gracias por tu colaboración.

Edad: \_\_\_\_\_

¿Cómo identificas tu género?

- Mujer
- Hombre
- Otro: \_\_\_\_\_

¿Qué tipo de estudios universitarios estás cursando?

- Grado
- Máster

Nombre de la titulación que estás cursando: (Sólo para estudiantes de Grado)

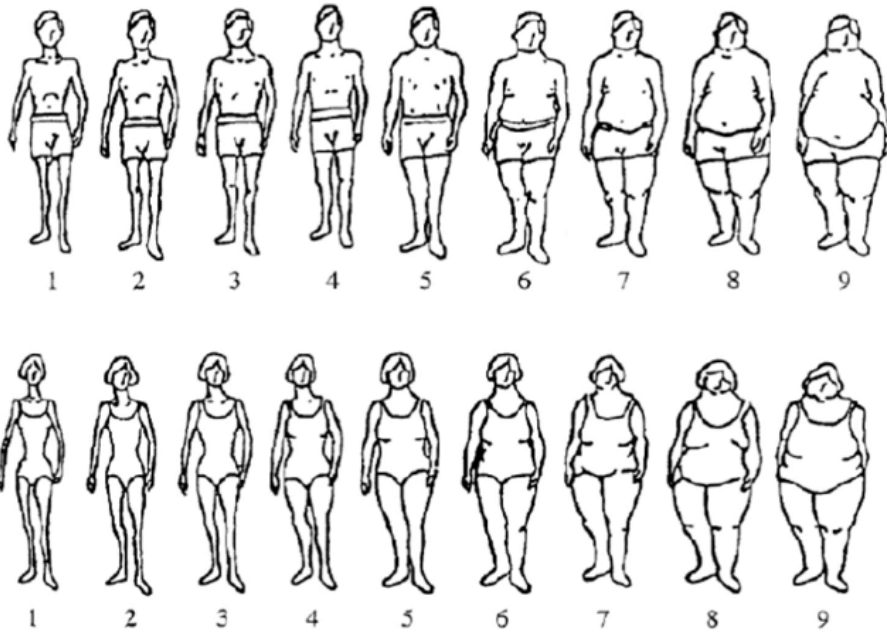
\_\_\_\_\_

¿En qué universidad estudias?

- Universitat de les Illes Balears (UIB)
- Otra: \_\_\_\_\_

## Test de siluetas

Observa estas figuras y contesta a las siguientes preguntas:



¿Qué silueta crees que representa tu figura actual?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Qué figura desearías tener?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

## Body Shape Questionnaire (BSQ)

Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor, lee cada pregunta y señala el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Contesta a todas las preguntas.

- 1 = Nunca
- 2 = Raramente
- 3 = Algunas veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo
- 6 = Siempre

1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

2. ¿Has estado tan preocupado por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas (culo) son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

5. ¿Te ha preocupado el que tu carne no sea suficientemente firme?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

6. ¿Sentirte lleno/a (después de una comida) te ha hecho sentir gordo/a?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que incluso has llorado por ello?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara, saltara?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

9. ¿Estar con chicos/as delgados/as te ha hecho fijar en tu figura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

12. ¿Te has fijado en la figura de otros chicos/as y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estás mirando la televisión, leyendo o manteniendo una conversación)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

14. Estar desnuda/o, por ejemplo cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gordo/a?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

15. ¿Has evitado llevar vestidos que marcasen tu figura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

17. Comer caramelos, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o y llena/o?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

20. ¿Te has sentido acomplejada/o por tu cuerpo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

24. ¿Te ha preocupado que la otra gente vea ‘michelines’ alrededor de tu cintura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada/o?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, en un autobús, en el cine...)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de ‘piel de naranja’ o celulitis?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

29. Verte reflejada/o en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa hay?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, piscinas, duchas, vestidores...)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada/o?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estás en compañía de otra gente?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6



34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

### Percepción de belleza: prácticas corporales y estéticas asociadas

En las preguntas de respuesta abierta de esta sección puedes expresarte en la lengua que desees (catalán o castellano).

En general, ¿qué tan satisfecho/a estás con tu imagen corporal?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¿Qué es para ti un cuerpo bello?

---

---

---

¿Cuál es tu ideal de belleza en una persona de tu MISMO género? Por ejemplo, si te identificas como mujer, describe cómo es para ti una mujer bella y/o cómo sería tu imagen corporal ideal.

---

---

---

¿Qué prácticas llevas a cabo y/o qué recursos utilizas para cuidar, mantener o mejorar tu aspecto? (Por favor, marca tantas opciones como consideres oportunas)

- Dieta
- Ejercicio físico cardiovascular

- Ejercicio físico de musculación
- Toma de suplementos proteicos
- Uso de diuréticos y/o laxantes
- Depilación del vello corporal
- Cosmética anticelulítica, antiestrías y/o reafirmante
- Manicura y/o pedicura
- Maquillaje
- Tatuajes y/o piercings
- Ropa interior moldeadora (fajas, bodies, prendas con relleno o efecto ‘push-up’...)
- Productos para el cuidado y peinado del cabello (mascarillas, espuma, gomina...)
- Quemagrasas
- Autobronceadores
- Tratamientos para el acné
- Cosmética facial y corporal
- Cirugía estética
- Tratamientos faciales y corporales sin cirugía
- Ayuno
- Vómitos autoinducidos
- Ninguno/a
- Otros: \_\_\_\_\_

¡Gracias por tu colaboración!

Por favor, utiliza este espacio si tienes observaciones, quieres añadir información o realizar algún comentario o sugerencia:

---

---

---