

UCUENCA

Facultad de Ciencias Médicas

Maestría en Nutrición y Dietética

LA APRECIACION PERSONAL DEL USO DE LAS REDES SOCIALES, LA PERCEPCION CORPORAL Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, EN MUJERES JOVENES ENTRE 18-25 AÑOS DE LA CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2021

Trabajo de titulación previa a la obtención del título de Magíster en Nutrición y Dietética.

Autora:

Sonia Paola Ordóñez Cordero

Cl. 0105726400

paolaordonez21@gmail.com

Directora:

Miriam Alexandra Lucio Bravo.

Cl: 0103073441

Cuenca, Ecuador

11-enero-2023

UCUENCA

Resumen:

Antecedentes: Las redes sociales (RS) son parte importante en el relacionamiento social. Las imágenes de “cuerpo perfecto” se destacan, creando estereotipos inalcanzables, siendo las mujeres las principales afectadas, generando inconformidad con su percepción corporal, así como posibles conductas alimentarias de riesgo (CAR) que ponen en peligro su salud física y mental.

Objetivos: Describir la percepción corporal, el uso de las redes sociales y las conductas alimentarias de riesgo en mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Materiales y Métodos: Estudio de tipo cualitativo, descriptivo narrativo. La muestra fue seleccionada por conveniencia, siguiendo el método de bola de nieve, en mujeres de 18 a 25 años, estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, el muestreo fue por saturación, se definieron las categorías y subcategorías, se procesan los datos en el programa Atlas Ti.

Resultados: Las RS tienen un impacto en la percepción corporal, generando en algunos casos insatisfacción corporal la misma que puede llevar a CAR, en las estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad de Cuenca.

Conclusiones: Al igual que otros estudios el nivel de insatisfacción corporal es alto y los CAR se encuentran presentes, así como el uso frecuente de las redes sociales, por lo que se debería considerar esta situación actual como un problema de salud pública, y la salud mental debería ser parte de los tratamientos nutricionales.

Palabras clave: Redes sociales. Percepción corporal. Conductas alimentarias de riesgo.

Abstract:

Background: Social networks and current technology are an important part of life and relationships, especially in young people. Images of the perfect body stand out in these networks, creating unattainable stereotypes, generating social pressure to imitate these images, with women being the main affected, generating dissatisfaction with their body perception, as well as possible risky eating behaviors that endanger their health. physical and mental health of those affected.

Objectives: To describe body perception, the use of social networks and risky eating behaviors in young women between 18-25 years of age from the University of Cuenca in the Nutrition and Dietetics Program.

Methods: Qualitative, descriptive narrative study. The sample was selected for convenience, following the snowball method, among women aged 18 to 25, students of the Nutrition career at the University of Cuenca, who met the inclusion criteria, the sampling technique used was by saturation, conducted in-depth interviews with the selected participants, the interviews had been transcribed in their entirety, the categories and subcategories of analysis had been defined, then the Atlas Ti qualitative analysis program was used for data processing.

Results: Social networks have an impact on body perception, generating in some cases body dissatisfaction, which can lead to risky eating behaviors, in the students of the nutrition and dietetics career at the University of Cuenca.

Conclusions: The use of social networks influences our lives, body perception is mostly dissatisfaction, risky eating behaviors are a public health problem, we must consider mental health within nutritional treatments.

Keywords: Social networking. Body perception. Risky eating behaviors

UCUENCA

Índice.

• CARATULA.....	1
• RESUMEN.....	2
• ABSTRACT.....	3
• INDICE.....	4
• CLAUSULAS DE LICENCIA Y AUTORIZACION PARA PUBLICACION EN REPOSITORIO	6
• CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	7
• AGRADECIMIENTO	8
• DEDICATORIA.....	9
• CAPITULO I.....	10
○ 1.1 INTRODUCCIÓN	10
○ 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA}	11
○ 1.3 JUSTIFICACION.....	12
• CAPITULOII.....	14
○ FUNDAMENTO TEORICO.....	14
• CAPITULOIII.....	17
○ 3.1 OBJETIVO GENERAL.....	17
○ 3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	17
• CAPITULO IV.....	18
○ 4.1 TIPO DE ESTUDIO.....	18
○ 4.2 AREA DE ESTUDIO.....	18
○ 4.3 UNIVERSO Y MUESTRA.....	18
○ 4.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.....	18
○ 4.5 CATEGORIAS.....	19

UCUENCA

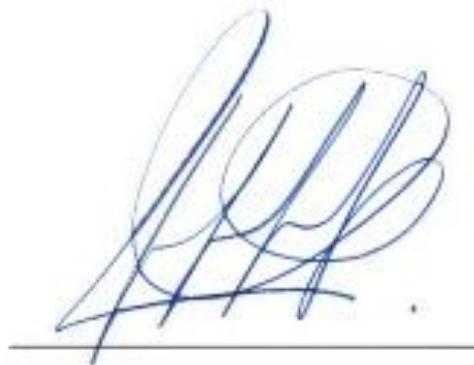
○ 4.6 METODOS TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCION DE DATOS.....	20
○ 4.7 TABULACION Y ANALISIS.....	20
○ 4.8 ASPECTOS ETICOS.....	21
● CAPITULO V.....	22
○ RESULTADOS. TABLAS.....	22
● CAPITULO VI.....	41
○ DISCUSIÓN.....	41
● CAPITULO VII.....	45
○ CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
● CAPITULO VIII.....	47
○ REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS.....	47
● CAPÍTULO IX.....	56
○ ANEXOS.....	56

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

SONIA PAOLA ORDOÑEZ CORDERO en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "LA APRECIACION PERSONAL DEL USO DE LAS REDES SOCIALES, LA PERCEPCION CORPORAL Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, EN MUJERES JOVENES ENTRE 18-25 AÑOS DE LA CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2021", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca 11/01/2023



SONIA PAOLA ORDOÑEZ CORDERO.

C.I:0105726400

Cláusula de Propiedad Intelectual

SONIA PAOLA ORDOÑEZ CORDERO autor/a del trabajo de titulación LA APRECIACION PERSONAL DEL USO DE LAS REDES SOCIALES, LA PERCEPCION CORPORAL Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, EN MUJERES JOVENES ENTRE 18-25 AÑOS DE LA CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2021", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 11/01/2023



SONIA PAOLA ORDOÑEZ CORDERO.

C.i: 0105726400

UCUENCA

Agradecimiento.

Agradezco a las personas que son parte de mi vida, las que a pesar de todo nunca me han dejado sola, y sé que por más difícil que sea el camino, es un camino que tengo la dicha de transitar acompañada, de mi familia, de amigos y mis hijos. Pase lo que pase, nunca van a dejar que deje de intentar....

Agradezco de manera especial a mi tía María, a la Miel y a la María Angelica, que me dieron una mano cuando todo parecía perdido.

La vida no es fácil, pero las cosas fáciles no son las más lindas.

UCUENCA

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado principalmente a mi mamá, a pesar que no siempre le digo lo mucho que significa para mí, sin ella nada de lo que soy hubiera sido posible, y para recordarle que vamos a estar bien.

Y a mis hijos porque son lo mejor que me ha dado la vida, y decirles que la maestría más complicada es el ser mamá, que me tengan paciencia, hago lo mejor que puedo y aprendo todos los días.

UCUENCA

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCION

La influencia de la tecnología en nuestras vidas es cada vez mayor, su uso y abuso afecta la percepción corporal de las personas, esta es la representación mental que se tiene sobre el cuerpo, y cómo esta imagen provoca sentimientos y valoraciones personales. Es una construcción multidimensional, considerando lo que recibimos del entorno social, así como una perspectiva individual. Hoy en día las redes sociales tienen un papel importante en el relacionamiento social. (1)

La percepción corporal es variable, no siempre tiene relación con la realidad, cuando la percepción es negativa se puede hablar de la insatisfacción corporal, que se refiere a la evolución subjetiva y negativa que dan las personas sobre su propio cuerpo, siendo las mujeres las más vulnerables a esta insatisfacción según estudios realizados (2)(3).

Se considera que la insatisfacción corporal puede ser uno de los primeros signos evidentes para CAR y la evolución a trastornos de la conducta alimentaria (TCA), considerándose a estas conductas como un “síndrome parcial” o “subclínico” de los cuadros que caracterizan a los TCA, siendo el primer signo de alarma o grito de ayuda al cual se le debería dar un tratamiento precoz (4)(5). Las conductas alimentarias de riesgo pueden generar problemas tanto físicos como mentales por eso es importante detectarlas a tiempo (6).

En esta investigación se evidencia la importancia de abordar un tema actual como son las redes sociales y la percepción corporal con sus diferentes expresiones. Es importante analizar las prácticas alimentarias que se presentan en las universitarias, conociendo las practicas que adquieren algunas mujeres para lograr sus metas corporales. Se considera que las estudiantes de la carrera de nutrición, tienen una mayor presión sobre el aspecto físico y su imagen corporal, tomando en cuenta sus percepciones, emociones y los relatos personales que compartieron en el proceso, y permiten entender esta problemática desde un punto de vista muy personal. (7)(8).

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

UCUENCA

Vivimos en una era digital. En nuestro país, según el INEC, el uso de redes sociales en las áreas urbanas es de 81.9% y el promedio de revisión de estas es 7,33 horas a la semana. Según las edades, existe una incidencia de uso de las redes sociales del 72,7% en poblaciones de 18-24 años. Con un promedio de 8,33 horas a la semana, evidenciando su amplio uso (9).

El uso de la tecnología en nuestro medio es extenso, se analizó varios estudios que determinan que las mujeres están más expuestas a estándares de belleza impuestos, juventud eterna, e imágenes inalcanzables de una sociedad que coloca a la belleza física en un molde único constantemente difundido por medios digitales, por esta razón al ser las más afectadas se considera esencial priorizar a las mujeres en este estudio y conocer cómo se sienten con relación a su cuerpo y a las redes sociales (10). La insatisfacción corporal en mujeres universitarias es 10% y 30%, según estudio realizado en la ciudad de Lima- Perú (11). Sin dejar de lado las repercusiones que se tiene en la salud mental, ya que se considera que este sentimiento puede llevar a TCA, así como depresión y ansiedad (12).

Entre las CAR están: ayuno prolongado, dietas restrictivas, toma de pastillas como diuréticos, laxantes o incluso medicación clandestina, que prometen pérdidas de peso de forma rápida, pero lejos de ofrecer lo que prometen, ponen en riesgo la vida. Estas conductas son cada vez más practicadas, y se encuentran claramente recomendadas, se documentan sus supuestos resultados milagrosos en varios sitios de internet con las famosas fotos del antes y después, que la mayoría de veces impactan a las usuarias y no siempre son reales (13)(14).

Este estudio se realizó en mujeres, con la intención de abordar sus percepciones más íntimas, sus emociones y vivencias para entender cómo es la relación con su cuerpo, cómo se sienten con las imágenes expuestas en las redes sociales, y cuáles son las CAR a las que han estado expuestas. Pretende marcar el inicio de futuras investigaciones en el país para determinar qué se puede hacer como sociedad para evitar TCA y problemas de autopercepción (15).

Por lo tanto, la presente investigación espera contestar la siguiente interrogante: ¿Cuál es la apreciación personal sobre el uso de las redes sociales, la percepción corporal y las conductas alimentarias de riesgo, en las mujeres jóvenes de la Carrera de Nutrición de la Universidad de Cuenca?

1.3 JUSTIFICACION

Para el 2030 la humanidad planteó los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en relación al tema de investigación, en el objetivo 5: “Igualdad de Género y empoderamiento de la mujer” se plantea una serie de lineamiento para alcanzarlo, entre ellos que el uso de la tecnología sea de mayor acceso para las mujeres, pero también evitar la exposición y la explotación del cuerpo femenino (16), objetivo que aún debe trabajarse por los diferentes estados, ya que aún no se ha podido alcanzar.

Según la OMS, la tecnología, los sitios web y las publicaciones son factores que influyen en la alimentación y los TCA, entre los que podemos mencionar la vigorexia, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, y ataques por atracones.

Se debe considerar que las CAR son similares en forma a los TCA, pero se diferencian en tiempo, cantidad e intensidad en la que se presentan. Los estudios demuestran que existe una relación entre las redes sociales y la aparición de TCA así como de CAR, siendo estos un tema muy delicado para tratar, debido a su componentes etiológicos como a las comorbilidades psicológicas que pueden presentar, por la exposición continua a las imágenes de cuerpos perfectos como sinónimo de belleza, salud y felicidad (17) (18), en su contraparte existen movimientos en las mismas redes que promueven alimentación sana y amor propio con el famoso “body positive” movimiento liderada por varias celebridades y las hoy conocidas influencers, , aboliendo los estándares de belleza conocidos hasta el momento (19).

Para el Ministerio de Salud Pública-MSP, dentro de las prioridades de investigación en salud se mencionan las siguientes líneas y sub líneas: a) Línea 11: salud mental y trastornos del comportamiento; sub línea: trastornos de la alimentación. b) Línea 3: nutrición; sub línea: obesidad y sobrepeso, desnutrición y deficiencia de micronutrientes. Estas patologías se pueden tener por una alimentación deficiente tanto en calidad como en cantidad, por lo que se hace necesario hacer incidencia política basada en evidencia para la creación de políticas y programas de salud, partiendo de estudios que sean realizados considerando las necesidades y problemáticas actuales que vive la población,

UCUENCA

así como la desinformación que se encuentra en las RS, sobre la nutrición y los consejos nutricionales, que se encuentran en las plataformas digitales más usadas (20)(21).

Este estudio espera brindar un beneficio para la Universidad de Cuenca y para las participantes del mismo. Este trabajo considera las líneas de investigación de esta academia: Línea 1: Alimentación y Nutrición; y la Línea 9: Salud Mental, al igual que, las líneas de investigación de la Maestría de Nutrición y Dietética, brindando un conocimiento sobre la percepción corporal, las CAR, el uso de redes sociales, y como esto afecta a las mujeres jóvenes de dicha Universidad. Se considera como grupo de estudio a mujeres estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, ya que algunos autores plantean que alumnas de carreras afines a la nutrición se encuentran bajo mayor presión para lograr establecer sus metas corporales (22), tener un análisis de su realidad podrá evidenciar el problema existente y definir acciones dentro de la Universidad para prevenirlos, entre ellos el abordaje directo del tema con las estudiantes.

Por todo lo mencionado se espera marcar una pauta para futuras investigaciones que amplíe el tema y que ayude a crear conciencia sobre lo que representan la ficción que se vive en las redes sociales, así como los estándares de belleza encasillados que tenemos en la actualidad. Los resultados de esta investigación reposarán en la base digital de la biblioteca de la Facultad de Medicina.

CAPITULO II

FUNDAMENTO TEORICO

En el desarrollo de la civilización humana, se evidencia una estrecha relación entre comunicación, tecnología y sociedad; definitivamente hoy en día se intenta explotar en el mercado estos tres ítems en constante desarrollo e innovación.

Se ha descrito la importancia de las redes sociales en la interrelación y construcción social de la juventud (23), se considera que WhatsApp y Facebook son las más consumidas por los usuarios de internet, hoy en día se crean cada vez más aplicaciones de este tipo, entre las que podemos mencionar Instagram y Tik Tok, con una gran acogida actual en el medio; las mismas exigen tener un perfil, el cual se destaca por compartir información tanto descriptiva como visual, permitiendo que exista una interacción entre las personas que usan dichas aplicaciones, siendo cada vez más utilizadas con facilidad y accesibilidad que se tiene para el ingreso, gracias a los dispositivos móviles con internet, estando literalmente al alcance de nuestras manos (24).

Las Redes Sociales, tienen su inicio en 1995 con Classmates.com, su creación fue para permitir una mejor comunicación entre universitarios de diferentes años y carreras. En 1997 se crea Sixdegrees.com, que ya posee perfiles y listas de amigos, en el 2003 ofrecen asociación por gustos afines. Según Boyd & Ellison las redes sociales permiten crear perfiles públicos o semipúblicos para interactuar con quienes puedan tener "conexión". Algunas de las características de estas redes son la dinamicidad, la diversidad, la interactividad y permiten una relación de intercambio entre los usuarios, permitiendo conocer a personas sin importar las barreras de la distancia y el idioma, teniendo cada vez una mayor acogida. (24) (25)

Así, estas redes y su uso son cotidiano, influyen en la percepción corporal, ya que bombardean con imágenes que definen ideales de belleza, como sucede en Instagram y Tik Tok que son las redes más visuales al momento. Las redes sociales crean una apreciación incorrecta de lo que se considera y se muestra como cuerpo saludable, según estudios el uso de las RS afecta de manera directa hábitos de: sueño, alimenticios, socialización e incluso se ha documentado adicción a las RS. (26)(27)

UCUENCA

Hoy en día, la percepción corporal se reconoce como un determinante de la nutrición, es una construcción mental que se va dando desde muchos aspectos, se reconoce a la insatisfacción corporal como el malestar o inconformidad que se tiene del propio cuerpo o de una parte del mismo, siendo una posible causa de CAR y a su vez futuros TCA, así como una mayor demanda de procedimientos estéticos. La insatisfacción corporal es un problema cada vez más documentado, por una autoevaluación negativa tanto del tamaño como de la forma del cuerpo, en México las mujeres con insatisfacción van desde el 11 al 69% la mayoría desean ser más delgadas, este deseo es independiente del peso de cada mujer, siendo las mujeres las más afectadas por este pensamiento, que según estudios puede llevar a CAR. (28).

El determinar de manera oportuna las CAR es fundamental para prevenir los TCA, teniendo como factor de riesgo la idea social de delgadez extrema en las mujeres, idealizada por la influencia sociocultural, demostrando que las imágenes de cuerpos ideales aumentan el riesgo a padecer estos trastornos por la necesidad de hacer lo que sea necesario para lograr el objetivo, al momento se considera poco importante la prevención de las CAR, siendo estas el inicio de las patologías que generan un malestar en la salud pública. (30).

Alimentarse es una necesidad biológica, sin embargo, la misma tiene una construcción social y cultural importante, la alimentación como tal puede sufrir distorsiones tanto en la cantidad como en calidad. Cuando estas son producidas de manera voluntaria se puede pensar en TCA, que pueden presentarse por la omisión de comidas, la restricción de la ingesta de calorías, o la realización de actos purgativos entre otros con la finalidad de logara algún objetivo consiente. Se pueden mencionar entre los principales TCA los siguientes: anorexia nerviosa, bulimia, trastornos por atracón, ortorexia, vigorexia, potomanía, considerándose como una alteración psicológica que requiere tratamiento multidisciplinario por un equipo especializado, equipo que debería ser proporcionado por el estado, entrenados tanto en la prevención oportuna como en el tratamiento adecuado. (31)

La influencia sociocultural de prodelgadez, se asocia a problemas de imagen corporal y valoración del concepto físico que se construye de manera individual, llevando a las jóvenes a CAR. El no cumplir con estándares corporales y ser

UCUENCA

estudiante de una carrera relacionada a la nutrición provoca presión y auto crítica destructiva, de ahí la importancia de este estudio y de la creación de herramientas objetivas que puedan detectar la insatisfacción corporal, las CAR y la influencia que tienen los medios digitales en la aparición de estas problemáticas (32).

CAPITULO III

3.1 OBJETIVO GENERAL

UCUENCA

Conocer la apreciación personal del uso de las redes sociales, la percepción corporal y las conductas alimentarias de riesgo en mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la carrera de Nutrición y Dietética, 2021.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer las características de la población de estudio como edad, identidad de género, residencia y estado civil.
- Conocer cuáles son las redes sociales más usadas por las estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca y la razón por la que son preferidas.
- Conocer cuál es la percepción corporal de las mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la carrera de Nutrición y Dietética, y cómo se sienten estas mujeres en relación a su cuerpo.
- Determinar si existen conductas alimentarias de riesgo y cuáles son las conductas alimentarias de riesgo que practican las mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la carrera de Nutrición y Dietética.

CAPITULO IV

4.1 TIPO DE ESTUDIO:

UCUENCA

Este estudio es cualitativo, descriptivo de tipo narrativo, ya que intenta caracterizar experiencias desde la perspectiva personal de los participantes.

4.2 AREA DE ESTUDIO:

Se realizó en la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, ubicada en la ciudad de Cuenca Av. Los Arupos y Av. Doce de Abril, Campus El Paraíso. Las entrevistas fueron realizadas desde octubre del 2021 hasta diciembre del mismo año.

4.3 UNIVERSO Y MUESTRA:

Universo son mujeres jóvenes, estudiantes de la Universidad de Cuenca en un rango de edad de 18-25 años.

La muestra de las participantes fue seleccionada por conveniencia, y el muestreo por saturación en un número de 10 entrevistas.

Se reclutó a las participantes del estudio utilizando la metodología de bola de nieve, se seleccionó a la primera entrevistada bajo los criterios de inclusión y exclusión, y se solicitó a esta que refiera a una compañera. Con esta dinámica se obtuvieron las entrevistas suficientes para saturar la información.

4.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mujeres matriculadas de la Universidad de Cuenca, que asistan regularmente a la carrera de Nutrición y Dietética, que se encuentre cursando la misma, previo al inicio del estudio.
- Estudiantes mujeres, que tengan acceso a redes sociales.
- Estudiantes mujeres, que residan en la ciudad de Cuenca, el último año.

UCUENCA

- Estudiantes mujeres, que acepten ser parte del estudio y que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Mujeres embarazadas.
- Estudiantes que presenten diagnóstico conocido de trastornos alimentarios

4.5 CATEGORIAS

Categoría	Definición
Redes sociales	Son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes
Percepción corporal	Es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo
Conductas alimentarias de riesgo.	Nos referimos a las conductas conductas alimentarias de riesgo como las que se realizan con la finalidad de perder peso y mejorar la figura corporal, sin importar el riesgo que implica para la salud.

4.6 MÉTODOS TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCION DE DATOS

UCUENCA

El estudio fue realizado luego de la aprobación por el Comité de Bioética (COBIAS), previa firma de consentimiento informado a 10 estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, se aplicó entrevistas a profundidad semiestructuradas para obtener la información requerida sobre el uso de redes sociales, percepción corporal y CAR, con la intención de comprender vivencias y perspectivas personales (ANEXO1), las entrevistas fueron grabadas en audio y transcritas en su totalidad para luego ser analizadas en Atlas Ti.

4.7 TABULACIÓN Y ANÁLISIS

La investigación cualitativa analiza el paradigma de la realidad desde un punto de vista naturalista o constructivista, considerando la realidad de cada individuo, en este caso el diseño narrativo permite recolectar los datos sobre las historias de vida y la percepción subjetiva de cada persona.

A continuación, se detalla el procedimiento para el análisis de los datos.

- Asignación de códigos a participantes.
- Se ordenó las entrevistas de acuerdo a las fechas de registros y código.
- Se organizó y manejo la información recolectada, transcribiendo las entrevistas íntegramente.
- Se codificó la información designando las categorías y subcategorías de los elementos.
- Las unidades analizadas fueron elegidas en líneas y párrafos que fueron clasificados y analizados.
- Los resultados se presentaron de acuerdo a los acontecimientos registrados durante las entrevistas y datos recopilados de cada participante.
- Una vez definidas estas categorías de análisis y con las entrevistas transcritas, se utilizó el programa de análisis cualitativo Atlas Ti.

4.8 ASPECTOS ÉTICOS

- Consentimiento informado: El mismo fue firmado por todas las estudiantes

UCUENCA

que deciden participar en el estudio (Anexo 2).

- Medidas para garantizar los derechos de los individuos a riesgo mínimo, autonomía y confidencialidad: La obtención de los datos se tomó por medio de entrevistas que fueron realizadas en un ambiente en el que la encuestada se sienta cómoda, garantizado la confidencialidad de los datos. Se solicitó el respectivo permiso para grabar en audio únicamente o audio y video según se sienta más cómoda, los archivos no fueron registrados con el nombre, están codificados de forma alfanumérica que es de conocimiento únicamente del investigador. El riesgo al formar parte de este estudio fue mínimo.
- Balance riesgo-beneficio: Esta investigación se basó en los principios de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia. Al ser un tema actual, en el que se considerarán los sentimientos y las perspectivas subjetivas de las mujeres participantes, se obtuvo una información, muy valiosa para crear conciencia sobre cómo las mujeres ven su cuerpo. Esperando que sea el inicio de más estudios que permitan generar políticas públicas que tomen en cuenta el bienestar y la salud mental de las mujeres. El riesgo fue mínimo como ya se mencionó y el beneficio puede ser enorme.
- Protección de la población vulnerable: No se trabajó con población vulnerable.
- Carta de aprobación de un Comité de Bioética.
- Conflicto de intereses: No se tiene conflicto de interés.

CAPITULO V

5. Resultados

UCUENCA

5.1 Características de la población

Los datos correspondientes a las características de la población 10 participantes entrevistadas respondieron tener un estado civil soltera. Igualmente, todas respondieron vivir en sectores urbanos de la ciudad de Cuenca. Con respecto a la edad, la media de la población fue 19,3 años con una desviación estándar de 1.64 (Tabla 1).

Tabla 1. Características demográficas de la población

Nombre de la participante	Identidad de género	Lugar de residencia	Estado civil	Edad
1GZ	Femenino	Urbano	Soltera	21
2GP	Femenino	Urbano	Soltera	22
3QO	Femenino	Urbano	Soltera	20
4JS	Femenino	Urbano	Soltera	21
5SL	Femenino	Urbano	Soltera	18
6RR	Femenino	Urbano	Soltera	18
7HA	Femenino	Urbano	Soltera	18
8OA	Femenino	Urbano	Soltera	19
9HH	Femenino	Urbano	Soltera	18
10LM	Femenino	Urbano	Soltera	19

5.2 Perspectiva General

En el presente estudio se identificó las categorías y subcategorías de la percepción corporal, el uso de las redes sociales y las conductas alimentarias de riesgo reportada por mujeres de la Carrera de Nutrición y Dietética. Previo a la identificación de estas categorías se evaluaron la frecuencia de sustantivos mencionados en las 10 entrevistas, mediante un gráfico de nube de palabras. La palabra nombrada más de 100 veces fue cuerpo (n=119), seguida de la palabra

UCUENCA

redes en 49 ocasiones y personas en 38 ocasiones. Además, se identificaron palabras mencionadas entre 20 y 30 ocasiones, como tiempo (n=30), imágenes (n=23), régimen (n=22) y hambre (n=21). (Anexo 3) (Anexo 4).

5.3 Redes sociales más usadas y razón de preferencia

Dentro de las redes sociales que las participantes mencionaron poseer en su celular, todas mencionaron tener Instagram y Facebook, además, 7 participantes respondieron poseer TikTok y 6 WhatsApp. Las redes sociales menos frecuentemente mencionadas fueron Twitter con 3 participantes, Messenger y Telegram con 2 cada una. Finalmente, solo una participante respondió poseer LinkedIn (Anexo 5).

Se identificaron las motivaciones de las participantes entrevistadas respecto al uso de redes sociales. Entre las motivaciones identificadas hubo una mayor frecuencia para la “interacción social” (n=7), seguido del “sentido de pertenencia”, el “entretenimiento o distracción” con frecuencias similares (n=4) y, por último, la “búsqueda de aprobación y aceptación” (n=2). (Tabla 2).

Tabla 2. Motivaciones para uso de redes sociales

Participante	Subcategoría	Contenido de cita*
1GZ	<i>Interacción social:</i> Entre las actividades de esta subcategoría	(...) puedo ver qué hacen mis amigos, así como que conectar con otras personas (...)
2GP	mencionaron tener conversaciones por mensajería de texto e interacciones en redes con	(...) ahí puedo estar en contacto con mis amigos siempre y en Facebook porque tengo una gran red de conocidos hace mucho tiempo(...)

UCUENCA

3QO	sus contactos.	(...) subo imágenes de mis perros, de mis amigos, también fotos mías (...)
5SL		(...) “para estar conectada con mi familia que está lejos y para comunicarme es la que más uso y la más útil, (...)
7HA		(...) para comunicarme, se me hace más fácil(...)
8OA		(...) porque chateo (...)
9HH		(...) la mayoría WhatsApp por los estados(...)
2GP		(...) porque, en Instagram están más personas que conozco, (...)
3QO	<i>Sentido de pertenencia:</i> Las situaciones reportadas que representan esta subcategoría fueron estar	(...) subo imágenes de mis perros, de mis amigos, también fotos mías (...)
5SL	en contacto con familiares, amigos y conocidos al visualizar las vivencias mediante fotografías y estados que muestran en	(...) esa red tiene todos mis amigos y quiero ver qué están haciendo, qué han publicado, para mantenerme conectada, (...)
8OA	sus redes.	(...) bueno estoy ahí porque está toda mi familia, (...)
3QO	<i>Entretenimiento</i>	y (...) las redes me distraen y me

UCUENCA

	<i>distracción:</i> En las entrevistas se mencionó	entretienen (...)
8OA	como entretenimiento y distracción el uso de redes sociales debido a que les	(...) Instagram subo fotos de mí, en viajes, o en algún paisaje chévere, (...)
9HH	permitió visualizar videos, viajes, historias y paisajes.	(...) <i>TikTok</i> por el algoritmo que tiene, y lo que sale, uno siempre dice voy a ver un minuto y se queda como 10 (...)
10LM		(...) Instagram porque estoy más interesada por las historias y Facebook por que los videos (...)
2GP	<i>Búsqueda de aprobación y aceptación:</i> se identificaron vivencias para esta subcategoría como la necesidad de solicitar a familiares y conocidos el revisar fotografías antes de presentarlas en las redes sociales.	(...) normalmente tomaría una foto, y luego elegiría una y les preguntaría a mis amigas y ellas me ayudarían a elegir una que esté bien (...)
3QO		(...) tomo la foto, luego le mando a mis amigas, a mis primas y a mi hermana para que me digan cual subir (...)

5.4 Percepción corporal sobre su cuerpo por influencia de Redes.

5.4.1 Influencia de Redes Sociales

Dentro de la percepción por influencia de las redes sociales se identificaron de mayor a menor frecuencia la “inconformidad o insatisfacción corporal” (n=35), seguido de la “inseguridad” (n=22), “estándares de belleza irreales” (n=15), “comparación apariencia física” (n=13), “sentimiento de frustración” (n=8),

UCUENCA

“incomodidad/recelo” (n=6), “sentimiento de burla” (n=5), “admiración de belleza o conciencia de idealización de redes” (n=4) e “intención o deseo de operación” (n=2) (Tabla 3).

Tabla 3. Influencia de las redes sociales en la percepción corporal y sentimientos/emociones sobre el cuerpo.

Participant e	Subcategoría	Contenido de cita*
5SL	<i>Inconformidad o insatisfacción corporal:</i>	(...), pero algunas veces es como que eres tan flaca, que no tienes ni piernas, ni nada bonito, así nada que llame la atención, (...)
1GZ	fueron identificadas este tipo percepciones como rechazo a usar trajes de baño, a mostrar su cuerpo o el estómago, tener preocupaciones por la falta de perfección corporal, tener talla baja o alta, ser muy delgada, tener exceso de grasa corporal	He evitado situaciones en las que las personas puedan ver mi cuerpo como en la playa. (...) la gente comenta todo el tiempo respecto a mi estatura, porque no soy muy alta y de ahí con respecto al peso. Has subido de peso, o has bajado de peso.
2GP	principalmente en la región de la cintura, además tener la necesidad de seleccionar	Si pudiera me operara todo jajaja, bajar de peso, (...)
3QO	ropa holgada para que no mostrar la silueta corporal.	Sí, creería que sí, a veces ser un poco más pequeña.
10LM		Bueno me gustaría ser más alta, pero eso no lo puedo cambiar.

UCUENCA

6RR		(...) pero a veces si te pueden hacer sentir mal, porque si subes de peso y alguien te lo menciona no es lindo.
7HA		(...), principalmente mi abdomen y mi cintura y eso no me gustan.
8OA		(...) cuando me voy de viaje (...) visto diferente, más <i>overside</i> .
5SL		(...) quiero que salga bien mi cuerpo, y que mi cara también salga bien, que no se me vean gorditos, que esté bien la luz, (...)
1GZ	<i>Inseguridad:</i> se identificaron sentimientos de inseguridad por mostrar su cuerpo, porque su figura y rostro se vea bien en fotografías, por seleccionar fotografías que cumpla con las expectativas de personas cercanas, además sentimientos de desconsuelo por comentarios negativos sobre su silueta cuando no cumplen las expectativas.	(...) si me tome una el viernes, tendría que esperar hasta el domingo para estar completamente segura de subir la foto.
2GP		Normalmente tomaría una foto, y luego elegiría una y les preguntaría a mis amigas y ellas me ayudarían a elegir una que este bien.
3QO		Tal vez en la playa, usar camiseta, o ropa holgada.
10LM		(...) si hay alguna foto en la que se me vea de la cintura para abajo la recorto, y en la vida real si me intento poner ropa mucho más holgada, para que no se me

UCUENCA

		vea.
6RR		Cuando en la foto me gusta como salgo, como me veo, entonces si cumple con eso subo.
9HH		Cuando me comparo siento que todos son perfectos, y me hacen sentir como que inferior, porque no eres perfecto, (...)
4JS		A veces son muy retocadas las imágenes en redes.
5SL	<i>Estándares de belleza irrealistas:</i>	Sí he comparado, no sé, o sea, modelos obviamente, pero digamos eso es algo más inalcanzable, (...)
1GZ	identificados la presencia de estándares de belleza que sobrepasan la realidad en la que viven las entrevistadas, esto se observó por la existencia de comparaciones de sus cuerpos con personas famosas que mencionaron que son inalcanzables o muy retocadas y que, sin embargo, buscan alcanzar estos parámetros.	(...) muchas no son reales sin embargo he visto que últimamente muchos <i>influencers</i> están promoviendo este movimiento de <i>body positive</i> , (...)
2GP		Creo que son falsas, porque todas las personas utilizan filtros y siempre eligen la mejor imagen, no necesariamente la más real (...)
3QO		La mayoría son falsas, puro <i>Photoshop</i> o filtros más que nada.

UCUENCA

10LM		Yo antes si seguía full personas sobre todo en Instagram que luego me enteré de que editaban sus cuerpos, y como yo no sabía si me veía influenciada, y buscaba como verme así, y luego fui aprendiendo que no son reales (...)
9HH		(...) solo poses, no muestran la realidad (...), porque ninguna persona puede aparecer así todo el tiempo.
4JS	<i>Comparación apariencia física:</i> se mencionaron varias comparaciones entre el cuerpo de las entrevistadas con otras personas, entre ellas famosos, modelos, pero también personas cercanas como amigas, familiares o menos cercanas como conocidos en redes sociales. Estas comparaciones demostraron estar relacionadas con estándares de belleza	Uno se compara generalmente con las personas famosas. Sí he comparado, no sé, o sea, modelos obviamente, pero digamos eso es algo más inalcanzable, (...) pero me comparo más con gente que sí conozco.
2GP		He comparado mi cuerpo con personas que conozco, con amigas conocidas, también me he comparado con personas en las redes sociales.
3QO		Sí comparo mi cuerpo con gente que conozco y con las típicas modelos de las publicidades o de las fotos.
10LM	irreales e inseguridad, en los cuales se presentaron frases que expresaban	(...) con las personas más cercanas, con personas de mi círculo social.

UCUENCA

6RR	estos dos componentes en una misma frase.	Normalmente siempre, con cualquier tipo de persona que salga en una foto, uno siempre se compara.
7HA		Quizá con eh, con fotos de Instagram o esas cosas.
8OA		Como que quisiera estar así, (...)
4JS		Mal porque mi cuerpo no es perfecto.
5SL		antes como que era peor, si me hacía sentir mal, no me sentía suficiente (...)
1GZ	<i>Sentimiento de frustración:</i> se reconoció este tipo de sentimiento debido a que no se puede alcanzar la imagen deseada reflejada	(...) me demoro en tomar la foto, o en estar segura de que quiero tomarme una foto.
2GP	en las redes sociales. Las entrevistadas expresaron tristeza y desilusión al	Sí, algunas veces he dejado de ir a eventos porque no gusta cómo me veo.
3QO	saber que los estándares de cuerpo mostrados son inalcanzables, incluso han	Mal, porque te das cuenta de que no vas a tener, o no puedes tener ese cuerpo, por alguna razón.
10LM	dejado de asistir a eventos sociales porque les desilusiona su imagen.	Mal porque siento que las personas son mejores que yo.
6RR		En ocasiones me hace sentir mal, como que diez, chuta tengo que esforzarme más, (...)

UCUENCA

7HA		O sea, me hacen sentir mal, me compara entonces no me gusta, me siento mal con mi cuerpo y me siento mal.
2GP		cuando alguien te dice cosas buenas por un momento te sientes bien, pero siempre es incómodo que estén haciendo comentarios sobre tu cuerpo así sean cosas positivas.
3QO	<i>Incomodidad/recelo:</i> las entrevistadas revelaron que	Mmmm la mayoría de veces mal, no me gusta que comenten sobre mi cuerpo.
8OA	la gente comenta sobre su cuerpo y eso les hace sentir incomodidad, incluso cuando son comentarios positivos constantes. Algunas mostraron recelo en las fotos subidas a redes o en ciertas situaciones donde se muestre su cuerpo como viajes, fiestas, etc.	muchas veces, cuando estoy subida de peso, mi familia dice estas gordas ya has subido de peso, (...) si me siento mal, (...) (...) como presencialmente, cuando subo de peso, cuando me voy de viaje siempre subo de peso y me visto, diferente más <i>overside</i> .
9HH		O sea, han comentado como que dicen que estoy gorda (...) me hacen sentir un poco incomoda.
10LM		(...) si hablamos de fotos, si hay alguna foto en la que se me vea de la cintura para abajo la recorto, y en la vida real si me intento poner ropa mucho más

UCUENCA

		holgada, para que no se me vea.
2GP		cómo, cosas negativas, gorda o esas cosas, (...)
3QO	<i>Sentimiento de burla:</i> las participantes expresaron	Que soy muy alta.
10LM	que se sienten burladas o mofadas cuando las personas allegadas comentan sobre sus	(...) sobre todo que soy muy bajita y que soy muy gordita para mi porte, que se me ve chiquita y gordita.
7HA	cuerpos. Las críticas negativas tienen que ver con aspectos de peso y talla.	(...) me dicen que estoy muy delgada, muy flaca, (...) así creo que dicen para burlarse, no me hacen sentir bien (...)
8OA		(...) cuando son de gordo si me siento mal, (...)
5SL	<i>Admiración de belleza/conciencia de idealización:</i> las jóvenes	admirar la belleza de otras personas no tiene nada de malo y no tiene nada que ver con la mía propia, (...)
2GP	mostraron una admiración a los estereotipos de belleza presentados en redes sociales, aunque están conscientes que no son reales; sin embargo, se ven influenciadas por acercarse a esos ideales y	en las redes sociales, sé que no son reales, pero no puedes evitar pensar que te gustaría verte de cierta forma, aunque lo que se ve en redes sociales como ya dije es con filtros y editado, pero inconscientemente siempre quieres verte un poco más de esa forma.
10LM	persiguen una validación de sus imágenes	(...) pero igual intentamos mostrar la mejor versión que no siempre es real,

UCUENCA

	mostradas.	por eso ahora intento seguir a páginas que ayuden a mostrar lo real.
		Yo antes si seguía full personas sobre todo en Instagram que luego me enteré de que editaban sus cuerpos, y como yo no sabía, sí me veía influencia, y buscaba como verme así, (...)
2GP	<i>Intención o deseo de operación:</i> las entrevistadas indicaron un claro interés por cambiar una o varias partes de su cuerpo, explícitamente a través de la intención de una intervención estética quirúrgica, siendo el factor económico un impedimento para ello.	(...) si pudiera me operara todo jajaja, bajar de peso, pero por ejemplo quisiera más rabo, y eso.
8OA		(...) si pudiera me quitara los gordos del abdomen, también como la papada me quitara, también la nariz tal vez me operara, no tengo la plata, pero es algo que lo pienso bastante, también me pusiera rabo.

5.5 Percepción corporal de las estudiantes de la Carrera de N&D

Dentro de la percepción corporal en relación a la carrera de nutrición, se identificaron dos subcategorías: “Representación de imagen saludable” (n=4) y “Ayudar a los demás” (n=2) (Tabla 4).

Tabla 4. Cuál es la percepción corporal y sentimientos/emociones sobre el cuerpo en las estudiantes de la carrera de nutrición.

Participante	Subcategoría	Contenido de cita
--------------	--------------	-------------------

UCUENCA

2GP	<i>Representación imagen saludable:</i> Como un componente social, las entrevistadas expresaron que su elección de la Carrera	Si, porque cuando la gente busca un nutricionista, busca a una persona que se vea de cierta forma y que pueda mantener una dieta, primero en ella, entonces tu no vas a consumir un producto, si la persona que vende no representa esa imagen.
3QO	de N&D influye en los sentimientos y emociones que tienen de su apariencia física, puesto que familiares,	(...) porque esperan algo de ti, por estudiar cierta carrera, el cuerpo perfecto o fitness.
10LM	amigos u otras personas cercanas comentan acerca de la forma en que debería estar su cuerpo o esperan una representación de una imagen saludable, ejerciendo cierta presión sobre ellas por alcanzar esos ideales.	(...) influye más por los comentarios que me dicen, como que ya que estudias nutrición deberías estar más flaquita o full saludable, y eso como que nos lleva a querernos ver cómo nos están diciendo.
6RR		Claro como sea nosotros tenemos una presión que debemos cumplir lo que predicamos, entonces debemos tener una apariencia saludable.
8OA	<i>Ayudar a los demás:</i> Por otro lado, las entrevistadas manifestaron que la elección de su carrera no influye en su apariencia física, sino que	(...) porque cuando estudias te enseñan a ver a la comida de una forma saludable, y puede influir para bien.
9HH	contribuye de forma positiva, despertando un sentimiento de empatía con el prójimo al	(...) como que buscamos ayudar a otras personas, (...)

querer ayudar con sus conocimientos a llevarse bien con la comida.

5.6 Conductas alimentarias de riesgo presentes en mujeres de la carrera de Nutrición y Dietética

En la tabla 5 Las conductas con mayor frecuencia fueron las dietas restrictivas (n=20), seguida de ayunos prolongados (n=9), actividad física excesiva (n=3) y preocupación excesiva por engordar (n=2) (Tabla 5).

Tabla 5. Conductas alimentarias de riesgo

Participante	Subcategoría	Contenido de cita*
2GP	<i>Dietas restrictivas:</i> Esta subcategoría incluyó dietas consultadas en Redes Sociales, sin investigar su fundamento científico. En muchas de ellas se eliminan por completo	(...) he seguido dietas, que me han comentado personas o que he visto en el internet
3QO	grupos alimenticios importantes como los carbohidratos. Seis de las diez entrevistadas mencionan seguir regímenes alimenticios	(...) he eliminado completamente de mi dieta azúcar, por un tiempo, también carbohidratos, comida chatarra, bebidas
5SL	observados en redes	(...) he seguido algunas dietas que se ven en <i>Pinterest</i> o <i>Facebook</i> (...)
		(...) he eliminado completamente de mi dieta los carbohidratos (...)
		(...) en el colegio comía siempre muy

UCUENCA

	<p>sociales como Facebook, YouTube, Pinterest, u otros recomendados por amigas.</p>	<p>poco y cosas que no me saciaban, (...)</p>
6RR	<p>Las participantes reportan realizar dietas restrictivas con reducción de ingesta especialmente de carbohidratos y grasas para obtener resultados inmediatos</p>	<p>(...) no comía nada de cosas con azúcar, me dijo una amiga que había hecho nos recomendó a mí y a una amiga más.</p>
8OA		<p>Si han sido muchas horas y si he sentido hambre, en ese momento lo que buscaba era resultados rápidos, ofrecían bajar más de 3 kilos en una semana (...)</p>
2GP		<p>No necesariamente dentro de un régimen, pero si, hasta un día, si he sentido hambre.</p>
3QO	<p><i>Ayunos prolongados que provocan hambre:</i> Las estudiantes de la carrera de N&D reportan haber realizado ayunos prolongados de hasta 36 horas, experimentando episodios de cansancio,</p>	<p>Tal vez una tarde o una mañana, Si he sentido hambre (...)</p>
5SL	<p>falta de energía, mareos e incluso afecciones a nivel de salud mental como estrés.</p>	<p>(...) cuando me mataba de hambre estaba súper ojeruda por q no comía bien y no me gustaba.</p>
7HA		<p>(...) he pasado 13, 14 horas máximo, si he sentido hambre y me daba malgenio, porque no podía comer más y si me moría de hambre (...)</p>
		<p>(...) no sin comer nada nada, pero a veces como muy poquito.</p>

UCUENCA

5SL	<p><i>Actividad física excesiva:</i> (...) prefiero matarme haciendo En las entrevistas se mencionó situaciones en las que las personas realizaron actividad física excesiva de manera sinérgica con la dieta</p>	<p>(...) ejercicio que restringir mi dieta, (...) ósea hay full videos de chicas que hacen ejercicio sin ser ningún tipo de profesional (...)</p>
6RR	<p>restringida para perder peso de manera más rápida.</p>	<p>(...) cuando yo realizaba bastante ejercicio físico yo comía poco (...)</p>
9HH	<p><i>Preocupación excesiva por engordar:</i> Una de las jóvenes reveló una preocupación excesiva por engordar durante la época de pandemia llegando a tener síntomas de anorexia que afectaron su salud.</p>	<p>(...) hubo un tiempo en la pandemia que tuve como síntomas de anorexia. (...) de cierta manera si, la vez que me dio como que anorexia, al comienzo como que me veía más delgada y quería más y más y luego era demasiado delgada y eso afecto mi salud.</p>

5.7 Conductas alimentarias adecuadas presentes en mujeres de la carrera de Nutrición y Dietética

Como se puede observar en la tabla 6, las subcategorías de “Dietas adecuadas con beneficios” (n=8) y “Autocuidado” (n=8) fueron mayormente reportadas por las mujeres jóvenes entre 18-25 años, como “Conductas alimentarias adecuadas”. Mientras que, por otra parte, la subcategoría, “Actividad física adecuada” fue reportada por sólo dos de las estudiantes entrevistadas (Tabla 6).

Tabla 6. Conductas alimentarias adecuadas

UCUENCA

Participante	Subcategoría	Contenido de cita*
1GZ	<i>Dietas adecuadas con beneficios:</i> Un régimen adecuado incluía una alimentación balanceada sin restricción de alimentos con porciones de alimentos de acuerdo con su necesidad. Incluso se reportó realizar regímenes alimenticios bajo supervisión de un profesional de la salud, Nutricionista.	<p>He seguido el que me ha dado mi nutricionista (...) he bajado de peso, porque ha sido conjuntamente con el régimen alimenticio y ejercicio, entonces he disminuido carbohidratos, seleccionar mejor lo que como, disminuir porciones sobre todo y obviamente tomar agua frutas y verduras.</p> <p>(...) recomendados por una profesional, y ahí como ella me explicó se adapta a mí, sin morir de hambre, sólo comer mejor.</p> <p>(...) me enseñó a calcular mejor las porciones de cada alimento.</p> <p>Creo que mi salud mejoró, porque ahora cada vez voy a comer algo en proporciones desmedidas, sí lo pienso dos veces.</p>
4JS		He pasado tres o cuatro horas sin comer, no más. Creo que no he sentido hambre.
5SL		(...) cada uno debería tener una dieta acorde a su cuerpo, acorde a su salud y todo.
6RR		(...), no he sentido hambre (...) No he eliminado ningún grupo alimenticio de mi

		dieta.
8OA		(...) enseñan a ver a la comida de una forma saludable.
		(...) me cuido no porque le odie a mi cuerpo, sino porque quiero verme bien, me quiero (...)
5SL		Ahora que hago ejercicios incluso por des estrés, yo ya no hago dieta solo como más sano, sin restringirme, (...) y veo que ha mejorado mi piel, incluso mi pelo.
	<i>Autocuidado:</i>	las
	entrevistadas	
	respondieron	haber
	incorporado	prácticas
	saludables en sus rutinas	
1GZ	diarias, no solamente por un aspecto estético sino por cuidado en su salud física y mental, obteniendo resultados	(...) en el sentido que quiero verme un poco mejor, no por el hecho de imagen, más que nada por el hecho de salud de mi cuerpo.
	beneficiosos.	(...) me gustaría un cuerpo saludable, más que sólo se vea bien, que sea saludable.
8OA		(...) enseñan a ver a la comida de una forma saludable.
		(...) he visto <i>típs</i> para bajar de peso.
9HH		(...) si me gustaría hacer ejercicio no solo para mejorar la parte física sino también la mental al hacer deporte.

UCUENCA

(...) es nuestra decisión si queremos un plan alimenticio en nuestra vida.

1GZ *Actividad física adecuada:* (...), porque ha sido conjuntamente con el
Una de las entrevistadas régimen alimenticio y ejercicio, (...)
reportó complementar su

5SL régimen alimenticio con (...) ahora que hago ejercicios incluso por
una adecuada rutina de des estrés, (...)
actividad física.

CAPITULO VI

6.Discusión

UCUENCA

Un estudio realizado en estudiantes del área de la salud demuestra que el uso de la RS se da con mayor frecuencia en mujeres solteras llegando a un 80.4% en donde el 92,5 % de los universitarios presentan una adicción moderada al uso de la tecnología, demostrando que el uso de las redes sociales es cada vez más adictivo sin importar tanto la motivación inicial que se tenga para iniciar con su uso, en el presente estudio todas las mujeres accedían de manera frecuente a las redes sociales (33); dentro de las más utilizadas están Instagram y Facebook para interacción social con familiares y amigos. Este resultado concuerda con el informe Global Digital 2019 de “We Are Social y Hootsuite” el cual reporta que los usuarios de Internet están creciendo y que Facebook es la principal plataforma social empleada a principios de 2019, seguida de YouTube e Instagram (34).

Las motivaciones para el uso de las redes sociales identificadas en el presente estudio (interacción social, tener sentido de pertenencia, entretenimiento, distracción, aprobación o aceptación) pueden categorizarse como propias del sentido de propiedad, identidad y pertenencia, la cual impulsa a participar en comportamientos sociales y colectivos para satisfacer motivos subyacentes como la necesidad de efectividad, identidad propia y de tener un lugar (35). Esto podría influir notablemente en la vida de las personas, considerando que las redes sociales permiten ver y criticar el contenido creado por similares y por personajes admirados, especialmente aquellas imágenes relacionadas a la imagen corporal (36).

La percepción corporal que tienen las jóvenes participantes en este estudio es similar al resultado observado en una investigación realizado en 106 estudiantes con edades entre 17 y 24 años de la carrera de psicología y comunicaciones de una universidad privada de Lima - Perú, el cual menciona que usar una red social como Facebook está relacionado con la presencia de percepciones negativas respecto a la imagen corporal (37).

En esta investigación, las participantes reportaron sentir frecuentemente inconformidad o insatisfacción corporal e inseguridad generadas por uso de redes sociales, así como exposición en gran medida a estándares de belleza

UCUENCA

irreales y que posiblemente desencadenaron otras precepciones reportadas como la comparación de la apariencia física, sentimientos de frustración, incomodidad o recelo. Estos resultados son similares a los de un estudio sobre la relación entre el uso de Instagram y la preocupación por la imagen corporal de estudiantes femeninas de Florida - Estados Unidos (38), el cual indica que las comparaciones relacionadas con la apariencia mediaron la relación entre el uso de Instagram y el impulso por la delgadez, la mitad de ellas indicaron haber vivido bullying a consecuencia de la exposición corporal en las redes sociales. En concordancia un estudio realizado en el 2013, mostró que, en más de 900 tweets enviados en un desfile de modas de alto prestigio a nivel mundial, el contenido tenía comparaciones con las modelos, alusiones a las imágenes corporales, a trastornos alimenticios, entre otros, que incluían contenido negativo para la salud (39 – 41).

Por otra parte, la investigación evidenció, aunque en menor medida, que las redes sociales pueden influir favorablemente en las emociones de las jóvenes entrevistadas, pues a pesar de que sienten admiración hacia los estereotipos de belleza mostrados a través de imágenes y vídeos, son conscientes de su idealización, y pueden diferenciar entre la realidad y la ficción de las redes sociales. Esto puede deberse al conocimiento adquirido hasta el momento en su carrera de N&D, lo cual puede resultar beneficioso para la adopción de conductas alimentarias adecuadas, que también fueron reportadas por las entrevistadas. Esto coincide con un estudio en el que se revela que los adultos jóvenes son conscientes del impacto de las redes sociales en la imagen corporal y la elección de alimentos, y que muchos de ellos encuentran inspiradoras las publicaciones en línea (42).

Por otra parte, es importante considerar que la elección de estudiantes de la Carrera de N&D como carreras afines con el área de la salud, puede verse como otro componente social que influenciar de manera positiva y negativa en sus percepciones, esto se pudo evidenciar cuando manifestaron que la presión social influye en la forma en la que se sienten en relación a su imagen, algunas de ellas manifestaron la necesidad de presentar una imagen saludable o mantener un cuerpo delgado, manteniendo un estereotipo como profesional de la salud, y en

UCUENCA

especial como nutricionista, este resultado coincide con estudios previos, en los cuales se destaca entre los estudiantes la insatisfacción corporal (43– 44). Por tanto, el tratar de obtener una aprobación por parte de la sociedad y alcanzar el ideal de perfección, puede conllevar a una posible distorsión de la percepción de la imagen corporal, favoreciendo la adopción de CAR y en el peor de los casos, el resultado es un posible TCA (45).

Dentro de las conductas alimentarias de riesgo mencionadas por las participantes se destacan: el limitar el consumo de alimentos ya sea por la restricción principalmente de carbohidratos, grasas o por un ayuno prolongado. Mientras que, por otra parte, las conductas de riesgo no alimentarias encontradas fueron la actividad física excesiva y la preocupación por engordar. En términos generales, ambas prácticas se muestran motivadas por deseos de seguir estándares de belleza, al igual que en el estudio realizado en México, en estudiantes de nutrición (43).

Estas conductas de riesgo parten principalmente de una creciente interiorización del ideal estético de delgadez, mucho más presente en mujeres como es el caso del estudio realizado en estudiantes de México, uno de los países con mayores tasas de sobrepeso y obesidad (46-49). Este tipo de prácticas riesgosas han escalado en los últimos años debido al aumento de desinformación y la cantidad de información errónea de fácil acceso alrededor del tema existente en redes sociales. Así como, han sido asociadas con factores de riesgo, reflejo de dinámicas aprendidas en la infancia y factores de riesgo sociales dentro de los cuales se ubican las interacciones en redes sociales, ya que a pesar que los estudiantes de nutrición tienen conocimiento para mejorar sus dietas en muchas ocasiones continúan con conductas alimenticias poco sanas según estudios realizados en Colombia y México (50-51). Por lo que una de las maneras de contrarrestar estas conductas, son las campañas educativas o programas de intervención que promuevan hábitos saludables y provean de información veraz a las distintas generaciones.

Pese a la gran importancia de este estudio, se encontraron algunas limitaciones para realizarlo, por ejemplo, información actualizada en el país, acceso a otros

UCUENCA

estudios en el tema con un enfoque y metodología cualitativa. Por lo tanto, es necesario que nuevos estudios aborden la temática, no sólo desde lo cualitativo o con una mayor estructuración de las entrevistas o una mayor saturación de los contenidos, sino incluyendo estudiantes de distintas carreras y géneros. Esto permitirá ampliar la comprensión de la dinámicas e imaginarios que construyen la percepción corporal y el real alcance de esta en las redes sociales, además de tener una herramienta útil al momento de generar e implementar programas de prevención y cuidado que mejoren la calidad de vida de los estudiantes y la sociedad en general (52).

CAPITULO VII

7. Conclusiones y Recomendaciones.

UCUENCA

7.1 Conclusiones

El presente estudio de diseño cualitativo permitió conocer la percepción corporal, el uso de las redes sociales y las conductas alimentarias de riesgo en mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la Carrera de Nutrición y Dietética, encontrando una presión social por mantener un estereotipo de un “cuerpo saludable”, un cuerpo que no es más que un estereotipo social y poco o nada tiene que ver con la salud, presión que parece ser mayor por el hecho de ser nutricionista o seguir carreras afines a las ciencias de la salud.

Las jóvenes manifestaron el uso frecuente de redes sociales, principalmente motivado por la interacción social, siendo las principales Facebook e Instagram, en el que se destacan el intercambio de imágenes, en las que podemos ver cuerpos ideales y perfectos, así como modelos de vida “instagrameables”, término acuñado por las nuevas generaciones para referirse a las imágenes que son aptas para subir a las redes, que se comparten y que son vistas de manera frecuente, siendo parte nuestra vida cotidiana, ya que estas aplicaciones se encuentran al alcance de nuestras manos.

La imagen corporal es una construcción mental que hacemos de nuestro cuerpo, pudiendo ser positiva o negativa dependiendo de múltiples factores, esta imagen es influenciada por el medio en el que nos desenvolvemos y los estímulos que recibimos, lamentablemente en el presente estudio se pudo evidenciar que en la mayoría de participantes presentan insatisfacción corporal, y un sentimiento de incomodidad con su propio cuerpo, intentando, en su mayoría, mantener una imagen “ideal” que está asociada con la delgadez extrema.

Las CAR son adoptadas por parte de las estudiantes para lograr la meta de llegar al peso ideal, el cual que muchas veces es menor o se encuentra en el límite inferior de lo que se considera saludable desde el punto de vista nutricional. Las principales conductas que practican las estudiantes que participaron en este estudio fueron: dietas restrictivas, ayunos prolongados, y purga con ejercicio físico excesivo, lo que evidencia que las estudiantes de nutrición no están excluidas de CAR a pesar de su formación.

UCUENCA

7.2 Recomendaciones:

Este estudio ha dejado una pauta para futuras investigaciones tanto en la carrera de nutrición como en otras carreras, en las que se debería considerar de manera esencial la salud mental dentro de los tratamientos nutricionales.

Hoy en día la información que recibimos del entorno digital es enorme y debería ser regulada por entes estatales, para determinar cómo afecta e influye a la población sobre todo a los sectores más vulnerables. Se debería considerar un control de las imágenes, como de los filtros que se promueven en estas redes, evitando de esta manera crear una distorsión del cuerpo tanto de manea personal como en la sociedad.

Al tener constantemente influencias externas que afectan la percepción corporal que tenemos generando un malestar y en ocasiones TCA y del estado de ánimo, se recomienda que las estudiantes de nutrición, así como la población en general deberíamos contar con apoyo y evaluación psicológica constante como responsabilidad de las universidades y del estado de manera periódica, considerando a la salud mental parte esencial de cualquier tratamiento y control periódico.

Las CAR son la puerta de entrada a TCA, no se debe normalizar estos comportamientos dañinos, y al tener un diagnóstico oportuno se podrían tratar a tiempo y evitar complicaciones, creando ambientes en los que se promueva en amor al propio, así como alimentaciones y estilos de vida sanos que se desvinculen completamente de las imágenes asociadas a los estándares de belleza.

Es importante continuar con este tipo de estudio en donde se considere de manera especial el sentir y la percepción que tiene cada persona, para lograr en algún momento dar tratamientos integrales.

Capítulo VIII

Referencias bibliográficas

1. Martínez Heredia N, González García E. Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. Rev estud investig psicol educ [Internet]. 2017 [citado el 9 de enero de 2022];(13):006–10. Disponible en: <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.13.2120>
2. Infante Faura J del R, Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Ramírez Luna CM. Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. [Internet]. 2017 [citado el 9 de enero de 2022];25(2):209–22. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/356>
3. Moreno González MA, Ortiz Viveros GR. Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. Ter psicol [Internet]. 2009 [citado el 9 de enero de 2022];27(2):181–90. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200004
4. Caldera Zamora IA, Martín del Campo Rayas P, Caldera Montes JF, Reynoso González OU, Zamora Betancourt MDR. Predictors of risk eating behaviors in high school students / Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2019 [citado el 9 de enero de 2022];10(1):22–31. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100022
5. Latorre Román PÁ, López Munera R, Izquierdo Rus T, García Pinillos F. La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. Rev Iberoam Diagn Eval - Aval Psicol [Internet]. 2018;47(2):83–94. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459655209007>
6. Contreras-Valdez JA, Hernández-Guzmán L, Freyre M-Á. Body dissatisfaction, self-esteem, and depression in girls with obesity. Rev Mex Trastor Aliment

[Internet]. 2016;7(1):24–31. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2016/mta161d.pdf> ADOLESCENTES

7. Güneş FE, Aktaş Ş, Kargin D. The relationship between social media use, eating attitude and body mass index among nutrition and dietetic female students: A cross-sectional study. *Rev esp nutr humana diet* [Internet]. 2021 [citado el 6 de junio de 2022];25(1):78–86. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000100078&script=sci_arttext&tIng=pt
8. Moreno García T. Insatisfacción corporal en estudiantes de área de salud y educación en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. 2022 [citado el 10 de enero de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4466>
9. Behar A R, Alviña W M, Medinelli S A, Tapia T P. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de nutrición y dietética. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2007 [citado el 8 de septiembre de 2022];34(4):298–306. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400003
10. Alvino C. Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2020-2021 [Internet]. Branch Agencia. Branch Agencia de Marketing Digital; 2021 [citado el 10 de enero de 2022]. Disponible en: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-ecuador-en-el-2020-2021/>
11. Kleemans M, Daalmans S, Carbaat I, Anschütz D. Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychol* [Internet]. 2018;21(1):93–110. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
12. Izquierdo-Cárdenas S, Caycho-Rodríguez T, Barboza-Palomino M, Reyes-Bossio MA. Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuad psicol*

deporte [Internet]. 2021 [citado el 7 de julio de 2022];21(2):112–26. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200010

13. Hernández-Cortés LM, Londoño Pérez C. Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios. *An psicol* [Internet]. 2013 [citado el 8 de septiembre de 2022];29(3):748–61. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.175711>
14. Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria | *Interacciones* [Internet]. [citado 25 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/162>
15. *Protocolo_TCA.pdf* [Internet]. [citado 25 de febrero de 2022]. Disponible en: https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/1ed7c860-2137-11df-8252-79e5259eb869/Protocolo_TCA.pdf
16. La rebelión global contra el ‘body shaming’ [Internet]. *La Vanguardia*. 2021 [citado 27 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/20210220/6256576/rebelion-global-contra-body-shaming.html>
17. Rodrigo-Cano D, Josep Picó M, Dimuro G. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible como marco para la acción y la intervención social y ambiental. *Retos* [Internet]. 2019;9(17):25–36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5045/504558496002/504558496002.pdf>
18. Navarro García A. El impacto de las redes sociales en adolescentes ya adultos jóvenes con trastornos de la nutrición y la alimentación. 2019 [citado el 8 de agosto de 2022]; Disponible en: https://repositori.urv.cat/estatic/TFG0011/ca_TFG2269.html

19. Montero M, Moncada Jiménez M. Imagen percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses [Internet]. Redalyc.org. [citado el 9 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259002.pdf>
20. Gizarte E. El body positive [Internet]. 2019;06 [citado el 1 de septiembre de 2022]. Disponible en: https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/37444/TFG_SanchezSalcedoVictoriaH.pdf?sequence=2&isAllowed=y
21. Rocio C. Lluís L. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 1 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
22. Gob.ec. Prioridades de investigación 2013-2017 [Internet]. 2017 [citado el 1 de septiembre de 2022]. Disponible en: http://www.investigacionsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/10/PRIORIDADES_INVESTIGACION_SALUD2013-2017-1.pdf
23. Cruz Bojórquez RM, Ávila Escalante ML, Velázquez López HJ, Estrella Castillo DF. Evaluación de factores de riesgo de TCA en estudiantes de nutrición. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2013 [citado el 1 de septiembre de 2022];4(1):37–44. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100005
24. Cornejo M, Tapia ML. Redes sociales y relaciones interpersonales en internet Social networks and interpersonal relationships in internet [Internet]. Redalyc.org. [citado el 1 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>

UCUENCA

25. Calderón-Garrido D, León-Gómez A, Gil-Fernández R. El uso de las redes sociales entre los estudiantes de Grado de Maestro en Un entorno exclusivamente online. *Vivat Acad* [Internet]. 2019;0(147):23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5257/525762354002/525762354002.pdf>
26. Islas O, Arribas A, Garcés ME. Luces y sombras en la breve historia de Facebook, hoy Meta. *Razón palabra* [Internet]. 2022;25(112). Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25801/1/22%20GARCES%20LUCES%20Y%20SOMBRA.pdf>
27. Vista de Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica [Internet]. *Psicologiaysalud.uv.mx*. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531/4413>
28. Franco Paredes K, Díaz Reséndiz F, Bautista Díaz ML. Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes: Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes y jóvenes. *Arch Med (Manizales)* [Internet]. 2019 [citado el 24 de noviembre de 2022];19(2). Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3283>
29. Karamel S. Susana R. Soledad C. Percepción de la Imagen 2007 [Internet]. *Core.ac.uk*. [citado el 1 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/11499839.pdf>
30. Gismero González ME. Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *rdp* [Internet]. 2020;31(115):33–47. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/45236/rp115-03%20Factores%20riesgo%20TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Rutzstein G. Inventario de Trastornos Alimentarios (Eating Disorder Inventory). Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2021 [citado el 8 de septiembre de 2022];11(1):52–75. Disponible en: <https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/613/796>
32. Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ. Body image; literature review. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [citado el 25 de noviembre de 2022];28(1):27–35. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004
33. Vega Saldaña SM, Barredo Ibáñez D, Merchán Clavellino A. Roles de género en los contenidos publicitarios de las revistas femeninas de alta gama españolas, su asociación con los patrones femeninos corporales restrictivos y la percepción que tiene la mujer real de este fenómeno. Estud sobre mensaje periodís [Internet]. 2019;25(3). Disponible en: https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23932/SC_2020_192.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Marcia M. teresa C. Vista de Influencia de medios masivos en trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Uaslp.mx. [citado el 1 de junio de 2022]. Disponible en: <https://leka.uaslp.mx/index.php/universitarios-potosinos/article/view/113/69>
35. Kemp S. Digital in 2019: Global Internet Use Accelerates [Internet]. We Are Social UK. We Are Social; 2019 [citado 28 de julio de 2022]. Disponible en: <https://wearesocial.com/uk/blog/2019/01/digital-in-2019-global-internet-use-accelerates/>
36. Karahanna E, Xu SX, Zhang N (andy). Psychological Ownership Motivation and Use of Social Media. J Mark Theory Pract [Internet]. 2015;23(2):185-207. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10696679.2015.1002336>
37. Perloff RM. Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns:

Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles* [Internet]. 2014;71(11-12):363-77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

38. Infante Faura J del R, Ramírez Luna CM. Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Av psicol* [Internet]. 2017 [citado 5 de agosto de 2022];25(2):209-22. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/356>
39. Hendrickse J. Appearance-related comparisons mediate the relationship between Instagram use and body image concerns [Internet] [Master of Arts]. Arpan LM, editor. [Florida]: Florida State University; 2016. Disponible en: <https://search.proquest.com/openview/60283d28645b0eb7fe86c8102cd0ab7d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
40. Chrisler JC, Fung KT, Lopez AM, Gorman JA. Suffering by comparison: Twitter users' reactions to the Victoria's Secret Fashion Show. *Body Image* [Internet]. 2013;10(4):648-52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.001>
41. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet* [Internet]. 2020;77(1):19-40. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
42. Hernández González CI. Conductas alimentarias de riesgo, autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chiriquí [Internet] [Lic. Nutrición y Dietética]. Orozco de Alfaro O, editor. Universidad Autónoma de Chiriquí.; 2021 [citado 29 de julio de 2022]. Disponible en: <https://jadimike.unachi.ac.pa/handle/123456789/318>
43. Díaz Gutiérrez MC, Bilbao y Morcelle GM, Santoncini CU, Escalante Izeta EI, Parra Carriedo A. Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in Nutrition students. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. 2019;10(1):53-65. Disponible en:

44. Ávila Ortiz MN. Presiones socioculturales y la percepción de la imagen en estudiantes universitarios. En: Cerros Rodríguez E, Martínez-Flores V, editores. Estudios críticos sobre políticas y problemáticas sociales [Internet]. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2018 [citado 29 de julio de 2022]. p. 168-87. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Elisa-Rodriguez-7/publication/330505863_estudios_criticos_sobre_politicas_y_problematicas_sociales/links/5c44060092851c22a38251e7/estudios-criticos-sobre-politicas-y-problematicas-sociales.pdf#page=167
45. Chavarría Tapia CH. Significados de la conducta alimentaria de estudiantes de 5to año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Chile [Internet] [Mg. Educación en Ciencias de la Salud]. López Pérez R, editor. Universidad de Chile; 2021 [citado 29 de julio de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/183031>
46. Magallares A. Social risk factors related to eating disorders in women. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2013;45(1):147-54. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342013000100011
47. Lordly D, Dubé N. The who, what, when, and how of choosing a dietetics career. Can J Diet Pract Res [Internet]. 2012;73(4):169-75. Disponible en: <https://dcjournal.ca/doi/abs/10.3148/73.4.2012.169>
48. Linsenmeyer W, Rahman R. Career Motivations and Aspirations of Dietetic Students: Applying the Social Cognitive Career Theory. Internet J Allied Health Sci Pract [Internet]. 2021 [citado 29 de julio de 2022];19(1):2. Disponible en: <https://nsuworks.nova.edu/ijahsp/vol19/iss1/2/>
49. Hughes R, Desbrow B. Aspiring dietitians study: A pre-enrolment study of students motivations, awareness and expectations relating to careers in nutrition and dietetics. Nutr Diet [Internet]. 2005;62(2-3):106-9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1747-0080.2005.00015.x>

UCUENCA

50. Lopez B. Restrepo L ¿Cómo se alimentan las estudiantes de Nutrición en Colombia y en México? [Internet]. [citado el 12 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/347977-Texto%20del%20cap%C3%ADtulo-236327-1-10-20211103.pdf>
51. Saucedo-Molina TJ, Unikel SC. Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. Salud Ment [Internet]. 2010;33(1):11-9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=24237>
52. Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. JONNPR [Internet]. 2021;6(10):1289-307. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/4322>

Anexo

UCUENCA

Anexo1

ENTREVISTA A PROFUNDIDA SEMIESTRUCTURADA.

- ¿Qué redes sociales tiene en su celular?
- ¿Por qué las prefiere?
- ¿Qué opina de las imágenes corporales que ve en estas redes?
- ¿Qué imágenes sube en sus redes sociales?
- ¿Cuánto tiempo tarda en seleccionar las de cuerpo completo?
- ¿Ha evitado situaciones en las que las personas puedan ver su cuerpo?
- ¿Cómo se siente usted con su cuerpo?
- ¿Ha comparado su cuerpo?
- ¿Las personas han comentado sobre su cuerpo? ¿Cómo se siente con los comentarios sobre su cuerpo?
- ¿Cambiaría algo de su cuerpo?
- ¿Ha dejado de ir a eventos sociales porque no le gusta su figura?
- ¿Alguna vez ha seguido algún régimen alimenticio?
- ¿Cuánto tiempo ha pasado sin comer? ¿Ha sentido hambre?
- ¿Por qué ha elegido estos regímenes?
- ¿Ha eliminado completamente alguno grupo alimenticio en estos regímenes?
- ¿Quién se los recomendó?
- ¿Siente que han afectado su salud?

Anexo 2

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: La percepción corporal y el uso de las redes sociales en mujeres jóvenes de entre 18-25 años de la facultad de derecho universidad de Cuenca, junio a agosto del año 2021.

Datos del equipo de investigación: (puede agregar las filas necesarias)

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Sonia Paola Ordoñez Cordero.	0105726400	Universidad de Cuenca.

¿De qué se trata este documento? (Realice una breve presentación y explique el contenido del consentimiento informado). Se incluye un ejemplo que puede modificar

Usted está invitado(a) a participar en este estudio sobre El uso de las redes sociales, la percepción corporal, y las conductas alimentarias de riesgo, en mujeres jóvenes de entre 18-25 años que se realizará en la Universidad de Cuenca en la Carrera de Nutrición y Dietética. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

UCUENCA

Las redes sociales tienen una influencia importante en el comportamiento de los jóvenes, se destacan los modelos de cuerpo perfectos, creando estereotipos inalcanzables, siendo las mujeres jóvenes las principales afectadas por estas imágenes y presión constante. Intentando verse de cierta forma ante la sociedad, para lograr la tan anhelada aceptación, lo que crea problemas de percepción corporal y rechazo a sus cuerpos y posibles conductas alimentarias de riesgo. Con este estudio esperamos acercarnos a la realidad que viven las mujeres y conocer su punto de vista.

Objetivo del estudio

Describir el uso de las redes sociales, la percepción corporal y las conductas alimentarias de riesgo en mujeres jóvenes entre 18-25 años de la Universidad de Cuenca de la Carrera de Nutrición y Dietética, 2021.

Descripción de los procedimientos

Se escoge a las mujeres jóvenes de la Carrera de Nutrición y Dietética que desean participar en este estudio.

Se explica a las estudiantes de Nutrición sobre todos los detalles del estudio y se les aclara las dudas que tengan al respecto.

Se solicita la firma del consentimiento informado

Se cita un día a la estudiante, según hora y fecha pactadas en el lugar de su preferencia que se sientan cómodas y en privacidad.

Se realiza la entrevista no estructurada con una duración aproximada de 45 min.

Riesgos y beneficios

UCUENCA

El riesgo al participar en este estudio será mínimo, las personas que participen en este estudio tendrán el beneficio de exteriorizar sus sentimientos en cuanto a la percepción corporal, las conductas alimentarias de riesgo y las redes sociales. Luego de realizar la encuesta si las mujeres lo desean y en caso de ser necesario se le encaminara a la atención en el MSP por personas calificadas en el área de nutrición, de salud física y mental, para recibir la ayuda y el tratamiento que se amerite según el caso.

Otras opciones si no participa en el estudio

Las participantes podrán dejar de ser parte del estudio el momento en el que deseen, en caso de sentir o creer que presentan problemas en la percepción corporal o tengan conductas alimentarias de riesgo se les recomendará que acudan a los centros de salud del MSP, donde podrán contar con la guía de profesionales calificados.

Derechos de los participantes (debe leerse todos los derechos a los participantes)

Usted tiene derecho a:

Recibir la información del estudio de forma clara;

Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;

Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;

Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;

Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;

Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;

Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;

Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;

El respeto de su anonimato (confidencialidad);

UCUENCA

<p>Que se respete su intimidad (privacidad);</p> <p>Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;</p> <p>Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;</p> <p>Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;</p> <p>Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;</p> <p>Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</p>
Manejo del material biológico recolectado (si aplica)
No aplica.



Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0987331603 que pertenece a Sonia Paola Ordoñez o envíe un correo electrónico a paolaordonez21@gmail.com

Consentimiento informado (Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieren el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del testigo (si aplica)

Firma del testigo

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Vicente Manuel Solano Paucar, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: vicente.solano@ucuenca.edu.ec

REDACCIÓN Y EDICIÓN

La distribución de textos y gráficos es adecuada, la fuente, interlineado y espaciado es acorde a las normas. Existe paginación. La redacción y ortografía es correcta. La redacción será en el futuro.



Anexo 3

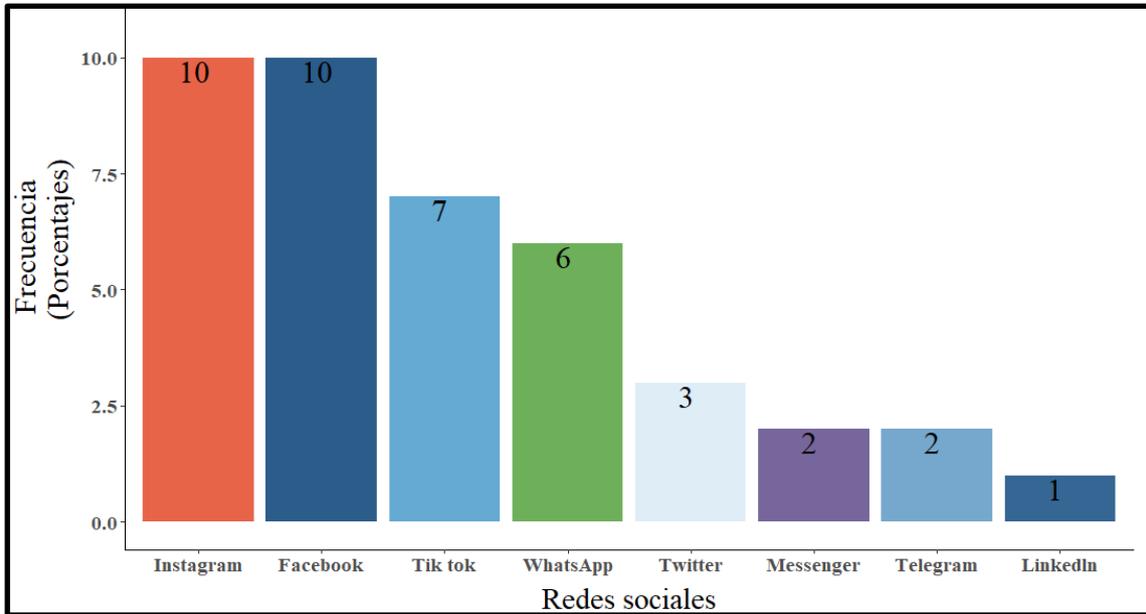
Nube de las palabras más mencionadas por las entrevistadas.



Elaborado por la autora. Basado en la información brindada por las participantes.



Anexo5



Elaborado por la autora. Basado en la información brindada por las participantes.



Anexo 6

Materiales	Costo Individual	Cantidad	Total
Internet	35	8	280
Copias	0.2	50	10
Esferos	0.5	5	2
Trasporte	2.5	10	25
Grabadora	1	17	17
Impresiones	0.1	25	2.5
Extras			100
Total			433.5



Anexo 7

ACTIVIDADES	Trimestre					
	Oct.	Nov.	Dici.	Enero	Febrer o	Marzo
1. Revisión final del protocolo y aprobación	X	X				
2. Diseño y prueba de instrumentos		X				
3. Recolección de datos			X			
4. Procesamiento y análisis de datos.			X	X		
5. Informe final					X	X



Anexo 8



UCuenca / COBIAS

UNIVERSIDAD DE CUENCA
COMITÉ DE BIOÉTICA EN INVESTIGACIÓN DEL ÁREA DE LA SALUD

Oficio Nro. UC-COBIAS-2021-432
Cuenca, 12 de octubre de 2021

Señorita
Sonia Paola Ordoñez Cordero
Investigadora Principal
Presente

De mi consideración:

El Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud de la Universidad de Cuenca, le informa que su protocolo de investigación con código **2021-013EO-MST-ND**, titulado: *"La apreciación personal del uso de las redes sociales, la percepción corporal y las conductas alimentarias de riesgo, en mujeres jóvenes de entre 18-25 años de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, 2021"*, se encuentra **APROBADO**, en la sesión ordinaria Nro.166 con fecha 11 de octubre de 2021.

El protocolo se aprueba, en razón de que cumple con los siguientes parámetros:

- Los objetivos planteados en el protocolo son de significancia científica con una justificación y referencias.
- Los datos serán manejados considerando los principios de beneficencia, equidad, justicia y respeto a los demás.
- En el proyecto se definen medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de la información del estudio en sus procesos de manejo y almacenamiento de datos.
- En el protocolo se detallan las responsabilidades de la investigadora.
- La investigadora principal del proyecto ha dado respuesta a todas las dudas y realizado todas las modificaciones que este Comité ha solicitado.

Los documentos que se revisaron y que sustentan este informe incluyen:

- Anexo 1. Solicitud de aprobación.
- Anexo 2. Protocolo.
- Anexo 3. Declaración de confidencialidad.
- Formulario de consentimiento informado.
- Hoja de vida de la investigadora.



ANEXO 9

Operacionalización de las Variables
CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS.

Categoría	Definición	Preguntas	Código
Redes sociales	Son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes	¿Qué redes sociales tiene en su celular?	RS-1
		¿Por qué las prefiere?	Rs-2
		¿Qué opina de las imágenes corporales que ve en estas redes?	RS-3
		¿Qué imágenes sube en sus redes sociales? ¿Cuánto tiempo tarda en seleccionar las de cuerpo completo? ¿Ha evitado situaciones en las que las personas puedan ver su cuerpo	RS-4
Percepción corporal	Es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo	¿Cómo se siente usted con su cuerpo?	PC-1
		¿Ha comparado su cuerpo? ¿Con quién compara su cuerpo?	PC-2



		<p>¿Las personas comentan sobre su cuerpo? ¿Cómo se siente con los comentarios de su cuerpo?</p> <p>¿Cambiaría algo de su cuerpo? ¿Por qué?</p> <p>¿Has dejado de ir a eventos sociales por qué no te gusta tu figura?</p>	<p>PC-3</p> <p>PC-5</p> <p>PC-6</p>
<p>Conductas alimentarias de riesgo.</p>	<p>Nos referimos a las Conductas Alimentarias de riesgo, como aquellas que se realiza con la finalidad de perder peso y mejorar la figura corporal, sin importar el riesgo que implica para la salud.</p>	<p>¿Alguna vez ha seguido algún régimen alimentario?</p> <p>¿Cuánto tiempo has pasado sin comer?</p> <p>¿Ha sentido hambre?</p> <p>¿Por qué ha escogido estos</p>	<p>CR-1</p> <p>CR-2</p> <p>CR-3</p>



		<p>regímenes?</p> <p>¿Ha eliminado completamente el consumo de algún alimento en estos regímenes?</p> <p>¿Quién se los ha recomendado?</p> <p>¿Ha obtenido algunas de estas ideas de regímenes de pérdida de peso en las redes sociales?</p> <p>¿Siente que han afectado su salud?</p>	<p>CR-4</p> <p>CR-5</p> <p>CR-6</p>
--	--	--	-------------------------------------