

EVALUACIÓN DE ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL EN HOMBRES.

José Ignacio Baile Ayensa

RESUMEN

Este artículo tiene por objetivo analizar la problemática de la evaluación de la imagen corporal en hombres. Se analizan el concepto de imagen corporal, de evaluación de la misma, e igualmente se considera la creciente preocupación de los hombres por la forma y tamaño de su cuerpo. Se critica la tendencia a evaluar la imagen corporal de hombres y mujeres con las mismas técnicas, pues la alteración subyacente es diferente. El artículo termina revisando dos técnicas específicas para evaluación de imagen corporal en hombres.

ABSTRACT

This article has the aim to analyze the problematics of the evaluation of the corporal image in men. It is analyzed the concept of corporal image, its evaluation, also it is considered the increasing worry of the men by the form and size of their body. There is criticized the trend to evaluate the corporal image of men and women with the same ways, given that the underlying alteration is different. The article ends up by checking two specific skills for evaluation of corporal image in men.

RÉSUMÉ

Cet article a pour objectif d'analyser les problèmes de l'évaluation de l'image corporelle chez les hommes. On étudie le concept d'image corporelle et son évaluation. De même, on aborde le souci de plus en plus présent chez les hommes de la forme et la taille de leur corps. On critique aussi la tendance à évaluer l'image corporelle des hommes et des femmes moyennant les mêmes techniques, car l'altération subjacente est différente. Cet article conclut par une révision de deux techniques spécifiques pour évaluer l'image corporelle chez les hommes.

I. IMAGEN CORPORAL Y ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL, CONCEPTOS BÁSICOS.

El concepto de imagen corporal no es un constructo psicológico que tenga una definición consensuada por la comunidad científica, tal y como exponíamos en este mismo medio (Baile, 2003).

Se considera que cada persona tiene una representación mental de su propio cuerpo, que corresponde a una "imagen visual" o "esquema corporal", eminentemente perceptivo, en cuanto a la forma y el tamaño. Pero que también incluye aspectos emocionales, cognitivos y conductuales relacionados con la propia imagen.

Raich (2000), recogiendo las aportaciones de varios autores, propone una definición integradora de imagen corporal :

"...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, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos."

Y más resumidamente, "la imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo" (Raich, Torras y Figueras, 1996)

Igualmente ocurre con el concepto de alteración de la imagen corporal, al considerar a la imagen corporal como un concepto multidimensional, se considera que existe una alteración de la imagen corporal si una de dichas dimensiones está alterada. Por tanto pueden existir:

- Alteraciones perceptivas de la imagen corporal, si el sujeto tiene problemas para estimar con exactitud el tamaño o forma de su cuerpo, o de partes de él. Alteración muy estudiada en las chicas con Anorexia Nerviosa.
- Alteraciones emotivas de la imagen corporal si el sujeto presenta sentimientos y emociones negativas por culpa de su imagen corporal, tal que tristeza, llantos, depresión...
- Alteraciones cognitivas de la imagen corporal, si lo que está alterado es lo que el sujeto piensa respecto a su imagen, como pensar que tiene un cuerpo más feo que las personas de su edad, o creer que por culpa de su imagen nunca tendrá pareja...
- Alteraciones conductuales de la imagen corporal, si el sujeto muestra conductas alteradas por culpa de su imagen corporal, tales como evitar ser visto en público, llevar una determinada ropa que oculte "su defecto"...

II. EVALUACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.

Se han diseñado muchas técnicas para evaluar la imagen corporal y sus alteraciones. Algunos investigadores han contabilizado cerca de 100 instrumentos para evaluar la alteración de la imagen corporal (Gardner, Friedman y Jackson, 1998). Prácticamente totalidad de estas técnicas han sido diseñadas y validadas para poblaciones femeninas. Disponemos de técnicas para evaluar distorsiones perceptivas, alteración de las emociones, cogniciones y conductas asociadas a la imagen corporal, para evaluar la influencia de las presiones sociales, tipos de burlas que han afectado a la sujeto...etc. Consideremos el Body Shape Questionnaire – BSQ (Cooper, Taylor, Cooper, y Fairbun, 1987), la subescala de Insatisfacción Corporal del Eating Disorder Inventory –EDI-2 (Garner, 1998), o el Body Attitudes Test (Probst, Vandereycken, Copenolle, H. y Vanderlinden, 1995), como algunas de las más conocidas y utilizadas por sus buenas propiedades psicométricas.

En España escasamente llegarán a una decena y la mayoría adaptaciones de técnicas extranjeras.

La evaluación de la imagen corporal ha estado asociada en los últimos años a la evaluación y diagnóstico de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, como son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa. Dado que estos trastornos se dan fundamentalmente en población femenina, en proporción aprox. de 10 casos de mujeres por cada 1 caso de hombres (Toro y Vilardell, 1987), las técnicas de evaluación de imagen corporal, también han sido diseñadas fundamentalmente para mujeres. Las investigaciones que han estudiado la imagen corporal en hombres han utilizado hasta el momento instrumentos diseñados “ad hoc” para la investigación en algunos casos, pero en la mayoría han utilizado las mismas técnicas que fueron diseñadas para mujeres, obteniendo datos, que al menos pueden generar duda sobre su validez, dado que podemos intuir que ambos géneros tienen manifestaciones diferentes de sus alteraciones de la imagen corporal.

La aplicación de técnicas “femeninas” en la evaluación de la imagen corporal en hombres ha arrojado habitualmente datos de que los hombres están muy poco preocupados por su cuerpos. Podemos sospechar que estas bajas prevalencias se deban más a la incapacidad de dichas técnicas para evaluar la insatisfacción corporal en hombres, a que realmente los niveles sean tan bajos.

III. ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL EN HOMBRES.

En este artículo vamos a centrar nuestro análisis en una de las alteraciones de la imagen corporal, la insatisfacción corporal. Dejando para otros análisis, alteraciones de otro tipo. Y utilizaremos indistintamente el concepto de evaluación de imagen corporal y evaluación de insatisfacción corporal.

Definamos la Insatisfacción Corporal, como aquella alteración de la imagen corporal que se manifiesta por emociones, pensamientos y conductas no adaptativas con respecto a la autoimagen percibida. Igualmente y recogiendo las aportaciones de otros autores, consideraremos la insatisfacción corporal como la discrepancia entre la imagen corporal actual percibida y la imagen corporal deseada.

Si bien las técnicas de evaluación de alteraciones de imagen corporal para hombres no han sido profusamente desarrolladas, sí que existe una constancia de una progresiva preocupación de la población masculina por su la forma y tamaño de su cuerpo, y una consiguiente insatisfacción con él.

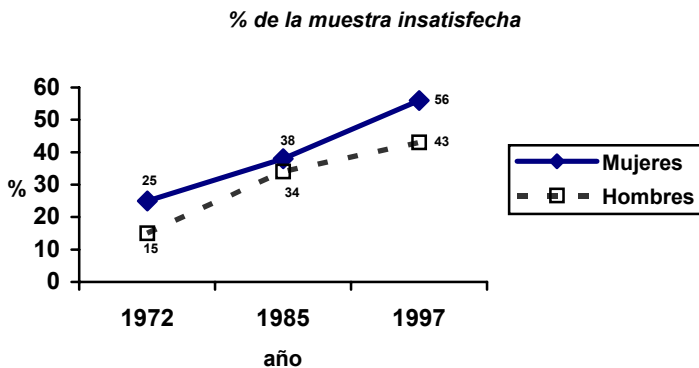
En EEUU disponemos de estudios longitudinales. Una macro encuesta publicada por la revista *Psicología Today* (Garner, 1997), analizó la satisfacción con el cuerpo de la población estadounidense en tres fechas 1972, 1985 y 1997, observándose una evolución a la alza en la insatisfacción corporal. Vease la Figura 1.

En dicha investigación podemos observar cómo la proporción de mujeres y hombres insatisfechos con su cuerpo se ha incrementado desde los años 70 hasta finales del siglo XX, llegando en caso de las mujeres a estar insatisfechas más de la mitad de la población.

Pero de los datos de esta investigación más contundentes quizá son los referidos a los hombres. En 1972, "solo" el 15 % de la población estaba insatisfecha, siendo en 1997 el 43 %, es decir en 25 años se ha triplicado el número de hombres insatisfechos con su cuerpo, acercándose a la mitad de la población y muy cercano al nivel de extensión de esta epidemia en mujeres.

Sin duda esta insatisfacción está asociada al progresivo interés de la sociedad por la imagen corporal en general y a un renovado interés por el culto al cuerpo en el caso de hombres. Asistimos a un bombardeo informativo permanente a través de juguetes, anuncios publicitarios, famosos actores (Arnold Schwarzenegger, Silvestre Stallone...), concursos de belleza masculina...sobre cuál es el modelo de belleza masculino. Ese modelo de belleza, es la de un hombre apuesto, fibrado o ligeramente musculado, sin grasa, con aspecto delgado pero fornido.

FIGURA 1.
EVOLUCIÓN DE LA INSATISFACCIÓN CORPORAL CON LA APARIENCIA.
Encuestas de Psychology Today



La insatisfacción corporal que presentan hombres y mujeres es diferente y tenemos investigaciones que avalan esta diferencia (Thompson y Tantleff, 1992, Pope, et al., 2000). Si bien las mujeres están insatisfechas fundamentalmente con su peso y su deseo de cambio es perder peso. En el caso de los hombres y en concordancia con la imagen vendida por los medios de comunicación, los hombres están insatisfechos con su tamaño muscular y con su grasa corporal. Si desean cambiar les gustaría aumentar de tamaño muscular y perder grasa corporal para tener un aspecto delgado y fornido, no les preocupa en exceso el peso corporal.

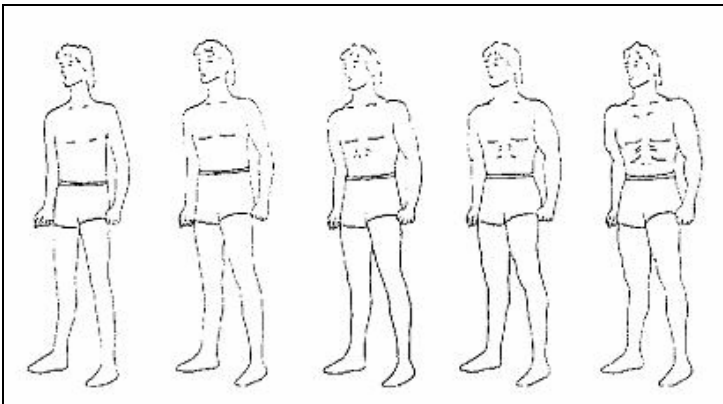
Si existen estas evidentes diferencias en cuanto a la insatisfacción corporal en hombres, podemos suponer que no podemos automáticamente aplicar las mismas técnicas de evaluación de imagen corporal en hombres y mujeres, como usualmente se hace en investigaciones con poblaciones mixtas.

IV. EVALUACIÓN DE INSATISFACCIÓN CORPORAL EN HOMBRES.

En este artículo vamos a revisar dos técnicas específicas de evaluación de evaluación de insatisfacción en hombres.

La primera evalúa la insatisfacción corporal a través de la discrepancia en entre la imagen corporal percibida y la imagen corporal que se desearía tener. La técnica ha sido propuesta por Thompson y Tantleff (1992) y se fundamenta en la técnica de evaluación por escala de figuras, muy utilizada en el ámbito femenino, pero en este caso con figuras masculinas que difieren entre ellas por el desarrollo del torso fundamentalmente. La insatisfacción corporal se evalúa por la distancia entre la figura se considera similar a la que actualmente se tiene y la figura que se considera la ideal o deseada. Ver Figura 2.

FIGURA 2.
ESCALA DE FIGURAS MASCULINAS
(Thompson y Tantleff, 1992)



En la investigación que realizaron en el desarrollo de esta escala con universitarios de 17 a 25 años, los chicos de media consideraban que actualmente tenían una figura similar a la central de la escala, pero que la que les gustaría tener era como ligeramente superior a la cuarta.

Esta escala permite también evaluar la insatisfacción corporal social, solicitando que el sujeto marque la figura que considera que es la más parecida a lo que actualmente se considera bello o la que actualmente es "más atractiva sexualmente". La distancia entre esta imagen social y la marcada como propia actual señala el grado de insatisfacción corporal social.

La otra técnica específica para evaluar la imagen corporal que revisamos es el Cuestionario del Complejo de Anonis, propuesto por Pope,

Phillips y Olivardia (2002). El cuestionario es un test de actitud hacia la imagen corporal propia, diseñado y desarrollado específicamente para hombres. La puntuación, que se obtiene, indica el grado de preocupación con la imagen corporal y hasta qué punto el sujeto está realizando conductas desadaptativas por esta preocupación.

Nosotros (Baile, 2005) hemos realizado una traducción experimental de este cuestionario y aplicado en una muestra de usuarios de gimnasios (Baile, Monroy y Garay, 2005).

En la Tabla 1, se expone una versión traducida del cuestionario.

Para corregir el cuestionario se asignan las siguientes puntuaciones:

- Respuestas A, se puntúan con 0 puntos.
- Respuestas B, se puntúan con 1 puntos.
- Respuestas C, se puntúan con 3 puntos.

En la investigación de los autores del cuestionario, estudiantes "normales" obtenían una puntuación media entorno a 5, y sujetos con alteraciones graves de imagen corporal entorno a 27 puntos. Para los autores una puntuación cercana a 19 significaría una preocupación por la imagen corporal ya considerable, que convendría contrastar con un profesional de la salud.

TABLA 1
TRADUCCIÓN EXPERIMENTAL DEL ADONIS COMPLEX QUESTIONNAIRE (POPE ET AL., 2002).

- | |
|--|
| <p>1.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensando, sino preocupándote)?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Menos de 30 minutos.b) De 30 a 60 minutos.c) Más de 30 minutos. <p>2.- ¿Con qué frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nunca o raramente.b) Algunas veces.c) Frecuentemente. |
|--|

3.- ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo u tu cuerpo entero sea visto por otros? Por ejemplo ¿con qué frecuencia evitas ir a vestuarios, piscinas o situaciones donde debas quitarte la ropa? O también, ¿con qué frecuencia llevas ropas que alteran u ocultan tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropas holgadas para esconder tu cuerpo?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

4.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día dedicado a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

5.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día en actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar? (Nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física)

- a) Menos de 60 minutos.
- b) De 60 a 120 minutos.
- c) Más de 120 minutos.

6.-¿Con qué frecuencia sigues dietas, comiendo alimentos especiales (por ejemplo de alto grado proteínico o comidas bajas en grasas) o ingieres suplementos nutricionales específicamente para mejorar tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

7.- ¿Qué parte de tus ingresos económicos los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio...)?

- a) Una cantidad insignificante.
- b) Una cantidad sustancial, pero nunca hasta el punto de que me cree problemas económicos.
- c) Cantidad suficiente hasta el punto de crearme problemas económicos.

8.- ¿Con qué frecuencia tus actividades relacionadas con tu apariencia física afectan a tus relaciones sociales? Por ejemplo el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, tus prácticas alimentarias especiales, o cualquier otra actividad relacionada con tu apariencia que terminan afectando a tus relaciones con otras personas.

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

EVALUACIÓN DE ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL EN HOMBRES

9.- ¿Con qué frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con la apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

10.- ¿Con qué frecuencia tus preocupaciones con la apariencia o actividades relacionadas con ella, han comprometido tu trabajo o carrera (o tus actividades académicas si eres estudiante)? Por ejemplo llegando tarde, perdiendo horas de trabajo o de clase, trabajando por debajo de tu capacidad, o perdiendo oportunidades de mejora o ascenso por preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

11.- ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente por tus preocupaciones con tu apariencia? Por ejemplo no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o estar en público...

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

12.- ¿Has consumido algún tipo de droga –legal o ilegal- para ganar músculo, perder peso, o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?

- a) Nunca.
- b) Sólo drogas legales compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.
- c) He usado esteroides legales, píldoras de adelgazamiento, u otras sustancias.

13.- ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas (otras que no sean el uso de drogas) para cambiar tu apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenamiento incluso estando dolorido, hacer dietas extremas, vomitar, uso de laxantes u otros métodos de purga, uso de técnicas no convencionales de desarrollo muscular, crecimiento del pelo, alargamiento del pene, etc...?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

V. CONCLUSIONES.

A pesar de que existe una evidencia cada vez mayor de que la población masculina de las sociedades occidentales está preocupada con su imagen corporal y, consiguientemente, insatisfecha con la misma, se disponen de pocas investigaciones que exploren este fenómeno.

De forma sistemática se están utilizando técnicas de evaluación diseñadas para mujeres en la evaluación de la imagen corporal de hombres, obteniéndose, sin duda, datos sesgados.

Sería deseable que en las investigaciones de imagen corporal en hombres se utilizaran técnicas específicas y que exploraran la "singular" alteración de la imagen que tienen los hombres. En esta línea, este artículo ha revisado dos técnicas que son específicas y que podrían inicialmente servir par este objetivo.

VI. BIBLIOGRAFÍA.

- Baile, J.I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal. *Revista de Humanidades Cuadernos del Marqués de San Adrian*, 2, 53-72.
- Baile, J.I. (2005). *Vigorexia, cómo reconocerla y evitarla*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Baile, J.I., Monroy, K, y Garay, F. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Revista de Investigación en Psicología*, 10, 161-169.
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. y Fairbun, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6,485-494.
- Garner, D.M (1998). *Inventario de trastornos de la conducta alimentaria (EDI-2)*. Madrid: Tea Ediciones.
- Garner, D.M. (1997). Body image survey results. *Psychology Today*, 30, 30-45.
- Pope, H.G., Gruber, A.J., Mangweth, B., Benjamin, B., deCol, C., Jouvent, R. y Hudson.J.I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297-1301.
- Pope, H.G., Phillips, K.A. y Olivardia, R. (2002). *The adonis complex*. New York: Touchstone.
- Probst, M., Vandereycken, W., Coppenolle, H. y Vanderlinden, J. (1995). The Body Attitude Test for patients with an eating disorder: Psychometric characteristics of a new questionnaire. *Eating Disorders*, 3, 133-144.
- Raich, R. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Raich, R.M, Torras, J. y Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*,85, 604-624.
- Thompson, J.K. y Tantleff, S. (1992). Female and male ratings of upper torso: actual, ideal, and stereotypical conceptions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 345-354.
- Toro, J. y Vilardell, E. (1987). *Anorexia Nerviosa*. Barcelona: Martínez Roca.