

Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical

Eating habits and body image perception in a group of adolescents who perform musical comedy

Lic. Mariana Gerbotto, Lic. Carla Lucila Paturzo

Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (UCEL). Rosario, Santa Fé, Argentina

Resumen

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas o grupos sociales seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Si bien se adquieren durante la infancia y la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos/as y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta de las/os adolescentes. La adolescencia es una etapa de cambios, tanto a nivel fisiológico como psicológico. Estos cambios influyen directamente sobre el equilibrio nutricional en este singular momento. El objetivo de esta investigación fue describir los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en un grupo de estudiantes de comedia musical. El enfoque metodológico adoptado fue cualitativo. Se pudo observar que la mayoría de las/os adolescentes entrevistadas/os tienden a omitir comidas, principalmente, por falta de tiempo por sus rutinas cargadas de actividades. También se observó que, en épocas cercanas a una presentación en el escenario, muchas/os adolescentes modifican su conducta alimentaria, omitiendo o evitando algunos alimentos buscando sentirse bien con su cuerpo en el escenario. Asimismo, hicieron referencia a la incomodidad de utilizar determinados vestuarios ya que se sienten muy expuestos, y en relación a esto mencionaron que evitaban algunos alimentos durante las muestras teatrales. En este sentido, este trabajo de investigación contribuye a entender cómo la percepción del cuerpo influye en las conductas alimentarias de los/as adolescentes que formaron parte del proyecto.

Palabras clave: hábitos alimentarios, adolescencia, imagen corporal, percepción, comedia musical

Abstract

The term eating habits refers to the set of customs which shape the way in which individuals or groups of individuals select, prepare and consume their food. Even though these habits are acquired during childhood and family plays a substantial role in the development of the habit, upon reaching adolescence, the role of the family loses relevance and the group of friends and social references become key determinants in the diet of adolescents. Adolescence is a transitional stage, both at a psychological and physical level, with changes that influence directly on the nutritional balance of the adolescent. The purpose of this research was to analyse the relationship between eating habits and body image perception among a group of students who perform musical comedy via qualitative method. What was observed was that the majority of the interviewees tend to skip meals, mainly due to lack of time as a result of having overloaded routines. It was also observed that, in times close to performing on stage, many adolescents modify their eating behaviour, omitting or avoiding some foods in order to feel good about their body on stage. They also made reference to the discomfort of using certain costumes since they feel very exposed, and in relation to this they mentioned that they avoided some foods during theatrical shows. In this sense, this research contributes to understanding how the perception of the body influences the eating behaviours of the adolescents who were part of the project.

Key words: Eating habits, adolescence, body image, perception, musical comedy

Introducción

La alimentación es un proceso influenciado por aspectos biológicos, ambientales y socio-culturales, es decir, existen factores fisiológicos, sociales y familiares que condicionan nuestra conducta alimentaria. Dicha conducta se define como el comportamiento que se relaciona con los hábitos alimentarios, la selección o elección de los alimentos que ingerimos, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de esos alimentos (1,2).

La familia es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de las/os menores y en sus conductas relacionadas con la alimentación. Los hábitos alimentarios de una familia son el resultado de una construcción social y cultural -acordada implícitamente por sus integrantes- la cual se concreta dentro de los límites establecidos de acuerdo a los recursos económicos y a la disponibilidad de alimentos. En este sentido las personas a cargo toman una serie de decisiones relacionadas con el proceso de alimentación, las cuales van desde qué se considera un alimento, a quién se destina, en qué cantidad, cómo y dónde se consume, hasta en qué circunstancias se da el consumo de alimentos (1,3,4).

En principio, el/la niño/a por imitación, observación e identificación comenzará a construir sus hábitos alimentarios, pero a lo largo de la adolescencia dichos patrones alimentarios se van articulando con otras identificaciones, fundamentalmente con la de los pares en la búsqueda de aprobación y aceptación (5).

Los hábitos alimentarios adolescentes se vinculan -entre otros aspectos- con los ideales de belleza que circulan en un determinado grupo social. En la actualidad, las representaciones sobre el cuerpo que circulan en el imaginario colectivo promueven ideas que asocian a la delgadez con la belleza. Alcanzar ese ideal implica muchas veces riesgos para la salud, más aún durante la adolescencia, ya que durante éste

período de transición entre la niñez y la etapa adulta se producen diferentes cambios fisiológicos, psicológicos y cognitivos que tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas alimentarias (6,7).

Un factor muy importante a tener en cuenta durante la adolescencia es la imagen corporal. Dicha imagen se considera como una construcción que involucra autopercepción, sentimientos, pensamientos y acciones referidas al propio cuerpo y principalmente a la apariencia. La autopercepción puede generar satisfacción o insatisfacción corporal. Jiménez Flores y col. (9) consideran que la distorsión perceptiva es la alteración de la percepción que se manifiesta por una incapacidad para estimar con fidelidad el tamaño corporal. Ahora bien, esta percepción no se construye en soledad, se enlaza con un conjunto de valores sociales y culturales que condicionan la manera de vivir de las personas. En este sentido, la mirada respecto del propio cuerpo se percibe en relación a los referentes de belleza y estereotipos impuestos por la sociedad. Cuando estos valores "ideales" son muy pretenciosos se convierten en aspiraciones que podrían perjudicar a quienes intentan alcanzarlos a cualquier costo (8-10)

De este modo, y dentro de esta dinámica social, son las/os adolescentes quienes se encuentran más expuestos a dichos ideales ya que están en una etapa en la que sufren más la influencia del medio, se producen muchos cambios corporales y, por lo tanto, padecen más dicho mandato. Como consecuencia, en muchos casos, se encuentran insatisfechos, realizan dietas restrictivas y tienen baja autoestima. Además, en las disciplinas donde predomina la estética -como un valor- como es el caso de la danza o la comedia musical, la insatisfacción o disconformidad sobre la imagen corporal se acentúa (11,12).

Este estudio analiza las conductas alimentarias de un grupo de adolescentes que estudiaba comedia musical en una escuela artística de la ciudad de Rosario durante el año 2018, con el

Correspondencia:

Lic. Mariana Gerbotto;
marugerbotto@yahoo.com

Recibido: 10/06/2019. Envío de revisiones al autor: 11/05/2020. Aceptado en su versión corregida: 10/10/20

Declaración de conflicto de intereses:

las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés para el presente artículo.

Fuente de financiamiento:

No corresponde.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Publica en
LILACS, SciELO y EBSCO

objetivo de describir cómo se construyen sus hábitos alimentarios y sus percepciones de la imagen corporal. En este particular grupo, se abordó qué sucede en relación al trabajo con el cuerpo, la exposición y el lugar de “la mirada del otro” y, en este sentido, se intentó comprender cuál es la relación que existe entre el trabajo artístico y la conducta alimentaria (13). Conocer esta información desde el ámbito de la nutrición es sumamente valioso porque supone la posibilidad de evaluar los hábitos alimentarios del grupo y reconocer conductas que pongan en riesgo a los jóvenes. Asimismo, conocer cómo se construyen los hábitos en torno a la alimentación, en un grupo que pone en juego el cuerpo en su trabajo artístico, posibilitaría promover pautas y conductas alimentarias más saludables en ese contexto particular.

Materiales y método

El presente estudio se realizó desde un enfoque cualitativo. Se trabajó con un grupo de 12 adolescentes -4 varones y 8 mujeres-, entre 14 y 18 años, estudiantes de comedia musical de una escuela artística de la ciudad de Rosario, durante el año 2018. En la escuela se explicaron las características de la investigación y la muestra incluyó a todos los adolescentes que quisieron participar voluntariamente de la misma.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizaron entrevistas semi-estructuradas, previo al desarrollo de las mismas se pidió la autorización y la firma de un consentimiento a los padres de las/os adolescentes.

Las entrevistas se realizaron a partir de una guía de preguntas. Se indagó acerca de los hábitos alimentarios en el hogar y costumbres familiares. Se preguntó además sobre las comidas que

las/os adolescentes realizaban fuera de su hogar, en el ámbito escolar, en los contextos de sus actividades extra-escolares y en los espacios de encuentros con sus pares. Asimismo, se indagó en torno a la alimentación previa a una presentación en el escenario, se consultó si realizaban cambios en sus conductas alimentarias, evitando algunos alimentos, restringiendo el número de comidas o alguna otra modificación para analizar si podrían reconocerse como conductas de riesgo. Además, se relevaron las miradas de las/os propios adolescentes respecto de los ideales de belleza actuales y el impacto que los mismos poseen en su alimentación.

Durante las entrevistas, se fue repreguntando en función de las respuestas obtenidas para profundizar algunos temas, es decir, no todas las preguntas estuvieron predeterminadas. Las entrevistas se grabaron y desgrabaron textualmente para luego ser interpretadas, respetando siempre la confidencialidad de los datos personales. Las entrevistas se realizaron hasta alcanzar el “punto de saturación”. Esto ocurre luego de realizar varias entrevistas cuando la información que aparece se repite y ya no es novedosa.

Método de análisis e interpretación

Durante las entrevistas se observaron los gestos y expresiones que también aportaban a los sentidos que las/os adolescentes transmitían respecto de los diferentes temas abordados. De este modo, el análisis de los datos obtenidos supuso la interpretación de las palabras, silencios y gestos a partir de lo cual las/os adolescentes le otorgaron diversas significaciones y valoraciones a cada uno de los temas planteados. Para la construcción de dicha interpretación se construyeron ejes temáticos en torno a los aspectos más significativos y recurrentes que aparecieron en las entrevistas en articulación con diferentes lecturas teóricas. Así, se vinculó el material de campo y el material teórico para construir el

análisis y la interpretación que se refleja en los resultados. Es decir, fue un proceso que supuso proceder caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general.

Consideraciones éticas

Se respetaron los principios establecidos en la Ley 25.326, de Protección de los Datos Personales, de aplicación en todo el territorio nacional, reservando la identidad de los individuos y los datos obtenidos.

Resultados

Hábitos alimentarios

Durante la adolescencia la familia constituye una importante influencia en las creencias, en las prácticas alimentarias, y en la selección y consumo de alimentos. En este sentido, las tradiciones, la compañía familiar y tener quién prepare las comidas determina qué comen los adolescentes en el hogar y suelen promover una alimentación variada (14).

“Y es muy mixto. Porque mi mamá hace de cocinar bastante” (J, varón 16 años)

“En mi casa se come súper variado (...) todos los días se come algo distinto” (JS, varón 17 años)

Los seres humanos necesitan una alimentación que cumpla con las leyes fundamentales, es decir que sea suficiente, completa, armónica y adecuada. Sin embargo, durante la adolescencia, la elección de alimentos no siempre cumple con dichas leyes (15). Esta situación se manifestó en este grupo en particular.

“Yo tanto verduras no como. Tanto lo que es verde no (...)” (S, mujer 17 años)

“(...) al mediodía llevo un tupper bastante chico porque no me entran todas las cosas en la mochila (...)” (F, varón 17 años)

Los hábitos alimentarios adolescentes se caracterizan por una alimentación desordenada con irregularidad en el patrón de comidas y una tendencia creciente a omitirlas o realizarlas de manera irregular e incompleta. Saltarse u omitir las comidas es muy frecuente porque sus vidas en general se vuelven más ocupadas. Las agendas apretadas y cambios en la rutina, suele ser un obstáculo en la selección alimentaria (16,17).

“No desayuno” (M, mujer 17 años)

“Lo que tengo muy irregular es el tema del almuerzo (...)” (M, varón 17 años)

“(...) en general me salteo la merienda” (S, mujer 17 años)

La frecuencia con la que las/os adolescentes realizan comidas con sus familias disminuye con la edad. Durante esta etapa, el grupo de pares y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta de las/os adolescentes (17).

“(...) nos estamos juntando mucho en casas a la noche, comemos hamburguesas a la parrilla o sino pizzas...” (F, varón 17 años)

“Y a comer... fija a comer muchas veces en Mc Donald’s o Burger King pero siempre comida de por medio o llamamos y pedimos a una pizzería y después helado (...)” (J, varón 16 años)

La creciente independencia, la mayor participación en la vida social y las múltiples ocupaciones de las/os adolescentes, muchas veces influyen negativamente sobre sus hábitos alimentarios, constituyéndolos en un grupo de riesgo para desarrollar problemas de malnutrición (18).

“Y por lo general cuando se agregan ensayos, suelo comer peor (...)” (J, mujer 15 años)

“(...) hay veces que como peor de lo que ya como. (...) ponele que tengo dos ensayos seguidos que me ha pasado (...) entre ensayo y ensayo que tengo 10 minutos voy y me compro al lado en el kiosco un sándwich. Para comer así rápido y sigo con el otro ensayo...” (J, mujer 14 años)

La percepción corporal

El término “imagen corporal” se utiliza para referirse a la idea que se tiene y a los sentimientos relativos a estos aspectos del cuerpo, los cuales pueden ser de satisfacción o insatisfacción (19). En la actualidad existen estándares de belleza basados en modelos pro delgadez. La internalización de estos ideales es considerada un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal (11).

Durante la adolescencia, es común observar que predomina la insatisfacción corporal, debido a los cambios físicos, la influencia y la comparación con las/os pares y, sobre todo, por la gran presión social que promueve la delgadez (20).

“Yo me siento re mal ahora, (...) como que nunca voy a ser tan flaquita como ellas” (C, mujer 16 años)

“(...) por ahí a veces me afecta un poco cómo me miran los demás (...)” (S, mujer 17 años)

En este sentido, la preocupación por el aspecto físico tiende a dominar la personalidad; estas creencias están tan arraigadas y valoradas que la idea de la delgadez -en muchas ocasiones- es relacionada con el éxito. Se puede observar que muchas/os adolescentes entrevistadas/os condicionan o han condicionado sus conductas en función a este ideal (20).

“(...) yo lo sentía así... Como que elegían a las más lindas. Que eran más perfectitas y yo no me sentía

así. Todos me elogiaban la voz y demás pero a mí me importaba verme bien...” (M, mujer 17 años)

“La pasé muy mal cuando era chica (...) Por ahí a veces no me animaba a ir a audiciones porque sentía eran todas flaquititas y chiquititas” (M, mujer 17 años)

Mandatos en torno a la belleza

En las entrevistas se indagó acerca de las diferentes actividades artísticas que realizan las/os adolescentes, además de comedia musical. Es común que junto a dicha actividad realicen otras actividades artísticas, una de las actividades que más apareció fue la danza clásica o ballet. Dichas actividades artísticas suelen tener un criterio anatómico selectivo particular que hace énfasis en la linealidad y delgadez de la figura. En este sentido se puede observar que quienes realizan dicha actividad se encuentran bajo un mandato que muchas veces es difícil de alcanzar y las/os ubica en un lugar que genera mucha presión y promueve una sensación de insatisfacción constante (21).

“(...) creo que por el lado del clásico son muy perfeccionistas (...) Se exigen más a su cuerpo y se preocupan más por la opinión de la gente y cómo se ven al bailar y cómo se ven en el espejo (...)” (F, varón 17 años)

Sin embargo, esta situación también se manifiesta en el mundo de la comedia musical, donde se exige determinado perfil a la hora de participar de una audición o casting. Esto limita a quienes quieren formar parte de un elenco o musical por no ajustarse a esos criterios de selección.

“(...) yo era mucho más robusto y siempre pedían chicos más flaquitos, más chiquititos y bueno por ese problema nunca podía participar de los casting (...)” (M, varón 17 años)

“(...) Mi profesora le tuvo que decir que si no bajaba de peso no la podía llevar a la segunda ronda (en referencia a una compañera)” (C, mujer 16 años)

“(...) una amiga mía iba y ponele te dicen que estas gorda o sos fea o esas cosas. Te lo dicen (...)” (C, mujer 16 años)

Mónica Katz (22) expresa que la tiranía de la belleza de la que hoy somos protagonistas y espectadores se viene fomentando desde hace un tiempo. Los factores principales que nos ubican en este lugar son principalmente el discurso de los medios de comunicación, la epidemia de “dietismo”, un ideal de belleza inalcanzable y un modelo cultural que se encuentra -de algún modo- validado por la sociedad y muchas instituciones, incluida la familia.

Se puede observar entonces que la existencia de este ideal de belleza, establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa para la población en general y, especialmente, para las/os adolescentes quienes se encuentran en una etapa de integración de la imagen corporal. Cuando se asume la delgadez como valor altamente positivo, como modelo corporal hegemónico, como criterio de evaluación estética del propio cuerpo, el ser delgado/a es significado como triunfo, éxito y control sobre sí mismo (23).

“(...) No es como algo que nosotros deseamos como ser perfectos, es algo que nos dicen desde el otro lado. Nosotros lo tomamos. Por ahí nosotros no estamos muy conformes con eso que nos piden, pero bueno nosotros como que lo tomamos y lo interiorizamos mucho. Y lo respetamos así” (M, varón 17 años)

“(...) siempre es la chica flaca, rubia y de ojos celestes y el chico musculoso, rubio, de ojos celestes también (...)” (M, varón 17 años)

Por el contrario, el no ser delgado/a, el engordar, se vincula con sentimientos asociados con el fracaso, la decepción y la frustración (23)

“La sociedad obvio que tiene un estereotipo de la persona así flaca con los atributos, marcados todos y te limita un montón. O sea, con el tiempo como que por suerte va disminuyendo y cada persona puede mostrarse más pero sigue existiendo el repudio al cuerpo, al cuerpo con mayor... más gordo” (J, varón 16 años)

“...Es como que la belleza hoy en día es re importante. Es una construcción social. Como que uno ya no se da cuenta y los jurados al tener una audición, ya como que a veces descartan a la gente que no cumple con los estereotipos” (C, mujer 16 años)

Conductas alimentarias de riesgo

Llama la atención que durante la adolescencia se produce con frecuencia la aparición de comportamientos alimentarios que contribuyen al desequilibrio nutricional y llevan al incumplimiento de las leyes de la alimentación propuestas por Escudero: dietas insuficientes, incompletas, no armónicas o inadecuadas (24). Chumbo Dután (20), en un estudio realizado en artistas de escenario, observó que en este grupo es frecuente la insatisfacción por sentirse gordas/os luego de comer, al igual que al ver su cuerpo expuesto. La misma autora afirma que las miradas con mayor presencia en la población artística relacionadas con la percepción a la imagen corporal son el deseo de perder peso, aspectos antiestéticos en relación con la obesidad y el miedo a engordar.

“(...) me pasa que a veces salgo en malla o salgo en “shortcito” entonces intento no tomarme una coca antes de la función para no estar hinchada o esas cosas” (C, mujer 17 años)

“(...) en el escenario me pasa que me pongo más nerviosa, entonces como más liviano por miedo a que me caiga mal o algo así (...)” (C, mujer 17 años)

“(...) en las galas de mitad de año a veces estoy un poquito más pendiente las semanas anteriores a las

muestras...bueno, esas semanas no como tanto guiso de lenteja o tanto fideo (...)" (C, mujer 16 años)

Omitir comidas

El desayuno es considerado como una comida fundamental en la dieta de una persona, estimándose que debería proporcionar el 20-25% de las necesidades energéticas diarias, con el fin de poder desarrollar un rendimiento adecuado durante la jornada matinal (24-25). A través de las entrevistas se pudo identificar que omitir el desayuno es una conducta muy frecuente en este grupo de jóvenes artistas.

"(...) el problema que tengo yo con el desayuno es que no desayuno y no ingiero nada sólido (...)" (F, varón 17 años)

"(...) me levanto y bueno me tomo un mate cocido (...) y después no como. No almuerzo." (C, mujer 16 años)

Además, este grupo mostró una particular tendencia a omitir también la merienda, justificando su conducta por la falta de tiempo.

"(...) por ahí me llevo algo pero en general no, así que en general me salteo la merienda" (S, mujer 17 años)

"Las meriendas suelo muchas veces pasarlas directamente porque llego muy tarde de la escuela (...)" (M, varón 17 años)

Dietas desordenadas

La gran carga horaria de actividades escolares y extraescolares conspira contra la realización de las cuatro comidas recomendadas por los profesionales de la salud.

"(...) Y yo venía de la escuela y educación física, solo con el desayuno. (...) Había veces que estaba re

ajustado de tiempo y directamente me venía al ensayo y me compraba (algo) cuando salía del ensayo. Hay veces que no comía hasta muy tarde. Y después cuando llegaba, claro, me comía todo" (J, varón 16 años)

"(...) llego y de todo el hambre que tengo en la escuela me como todo y después no ceno la cantidad de comida que debería cenar porque ya estoy lleno..." (F, varón 17 años)

Dietas de moda

La búsqueda del atractivo físico es una de las inquietudes más importantes entre las/os jóvenes. Los adolescentes varones tienden a imitar el ideal de un cuerpo atlético, mientras que las adolescentes mujeres buscan una figura estilizada. Una práctica muy común en este grupo, es someterse a regímenes dietéticos muy estrictos que no cumplen con las leyes de la alimentación -suficiente, completa, armónica y adecuada- con el fin de lograr este ideal de belleza (15).

"(...) Hacía dietas muy estrictas. Una vez hice dieta líquida. Todo esto yo a mi vieja se lo ocultaba (...) Tipo era como desintoxicación...o también comer mucha fruta, la dieta de la fruta o de la naranja y así (...)" (M, mujer 17 años)

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Las conductas alimentarias "de riesgo" -también denominadas "disfuncionales"- son manifestaciones similares a los TCA pero que se dan con menor frecuencia e intensidad (26). Por su parte, los TCA son un grupo de trastornos psicopatológicos que se caracterizan por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria, aparición de comportamientos extremos de intento de control de peso y alteración de la percepción de la imagen corporal (27). Si bien se pudo observar que lo más frecuente en este grupo de

adolescentes es llevar a cabo conductas alimentarias de riesgo, también aparecieron casos de trastornos en la conducta alimentaria.

"(...) No estaba comiendo en realidad. (...) no comía, y entonces fui a la misma nutricionista y me habían dicho que tenía anorexia (...)" (C, mujer 16 años)

"Si, ahora como te dije no lo siento tanto pero llegue a tener problemas alimenticios cuando era chica (...) bulimia. Y nada, como que hacía todo eso para que me vieran bien (...) Sentía como esa presión todo el tiempo y era feo. La pasé mal" (M, mujer 17 años)

Existe una mayor prevalencia de trastornos alimentarios en adolescentes mujeres y jóvenes que practican o han practicado alguna actividad donde se enfatiza la delgadez, tales como la danza, el patinaje artístico y la gimnasia rítmica. Parecería ser que este tipo de prácticas pueden constituirse en un factor de riesgo para los trastornos alimentarios debido a que, ser delgada/o no sólo se asocia a un mejor rendimiento, sino que responde a los cánones estéticos propios de la actividad (28).

"(...) varias de mis amigas sufrieron desórdenes alimentarios (...) tenían bulimia o algunas tenían anorexia. Y era todo por la presión (...)" (M, varón 17 años)

Tanto las conductas de riesgo alimentario como los TCA muchas veces se acompañan de complicaciones médicas, así como psicológicas que potencialmente pueden dejar secuelas irreversibles para el desarrollo del adolescente (29).

"(...) a veces por ahí no tengo tiempo para comer y estoy como más de mal humor... y más cansada y con menos ganas de hacer las cosas" (J, mujer 15 años)

"(...) yo me sentía mal en la escuela, como que me desmayaba de a ratos, no podía mantenerme despierta" (C, mujer 16 años)

"(...) O sea, nadie me veía comer, solamente mi familia (...) podía hacer lo que yo quería. Si no quería comer no comía, y no le decía a nadie que no comía y listo (...)" (C, mujer 16 años)

Cabe señalar que en la mayoría de los casos se han encontrado adolescentes que realizan dietas desordenadas e incluso que omiten comidas. Han sido dichas conductas las que condujeron a algunos a terminar en situaciones más complejas.

Discusión y conclusión

El objetivo del presente trabajo de investigación fue analizar los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal de un grupo de adolescentes que realizaba comedia musical. A partir de lo desarrollado se puede observar la complejidad de aspectos que conforman esta problemática. En este sentido, es importante mencionar que los resultados obtenidos son provisionales, ya que toda realidad es susceptible a diversas lecturas y sucesivas interpretaciones. Cabe mencionar que ésta investigación, dado su enfoque metodológico cualitativo, describe y limita los alcances de las conclusiones a la realidad de este grupo de adolescentes en particular. De lo dicho se desprende que los resultados de este estudio no son extrapolables a otros conjuntos sociales. El trabajo con otros grupos de adolescentes, que realicen otras actividades artísticas y/o deportivas, sería una línea de investigación interesante para retomar.

De la articulación realizada entre el material teórico y el material de campo se desprenden los siguientes aspectos:

- Parte de las/os adolescentes entrevistados refieren que los hábitos alimentarios familiares condicionan su modo de comer. La mayoría tiene una alimentación variada compuesta por carnes, hortalizas, frutas y cereales. Si bien algunos de ellas/

os, evitan determinados alimentos, en su mayoría comen variado cuando comen con sus familias.

- Se pudo observar que la influencia de las amistades es muy importante durante esta etapa. El tiempo compartido con amigas/os, es muchas veces la excusa para comer distinto y de este modo diferenciarse y distanciarse de los adultos. Salir de la rutina familiar y consumir comida “chatarra” propia del modo de comer de su generación.
- Respecto a lo artístico se visualiza que la principal dificultad a la hora de alimentarse, es la falta de tiempo -tanto sea por ensayos previos a una presentación o por la rutina diaria cargada de actividades-. Es aquí donde aparece una de las principales conductas de riesgo: omitir comidas.
- Por otro lado, se observó que, 8 de los 12 adolescentes entrevistadas/os modificaban su alimentación en los momentos previos a una presentación en el escenario. Justifican su accionar con querer evitar “estar hinchadas/os” y el “miedo a que les caiga mal la comida”.
- Se indagó acerca de la percepción de la imagen corporal. La mayoría de las/os jóvenes refirió no sentirse cómodo con alguna parte de su cuerpo. En su mayoría hicieron referencia a su peso y su panza. Por su parte, muchos hicieron mención al deseo de alcanzar el estereotipo hegemónico de belleza impuesto por la sociedad: la delgadez. En este sentido, se pudo observar que la gordura es interpretada como “algo malo”. Haciendo referencia a lo anterior, y en relación a lo artístico, se pudo percibir que algunas/os jóvenes sintieron incomodidad a la hora de utilizar determinados vestuarios que según su criterio exponían demasiado sus cuerpos.
- Otro dato que se desprende de lo analizado es que las/os jóvenes artistas están

condicionadas/os muchas veces por el denominado “*physique du role*” que se puede definir como el físico requerido para llevar a cabo un determinado papel o rol en una obra de teatro musical. Muchas veces este requisito condiciona a las/os adolescentes, ya que “no pegan” o “no dan” con el papel. Muchas veces provoca inseguridades a la hora de asistir a alguna audición, y en algunos casos, condiciona su participación porque directamente no se presentan por miedo a no quedar seleccionadas/os.

A la hora de analizar las conductas de riesgo nutricional, quedó en evidencia que además de omitir comidas debido a la falta de tiempo, las/os adolescentes realizan comidas desordenadas. Refieren -entre otros aspectos- poco tiempo para comer, falta de tiempo durante los ensayos y muchas horas fuera de sus hogares como los motivos de tales actitudes. Cabe destacar que algunas/os adolescentes, a la hora de subir al escenario, modifican su alimentación ya que sienten que sus cuerpos quedan expuestos a la mirada del público. Chimbo Dután (20) en un estudio realizado en la ciudad de Cuenca, observó que las/os artistas de escenario sostienen que mantener un peso bajo ayuda a alcanzar un resultado beneficioso para el desarrollo artístico. Además, señala que las/os jóvenes ponen énfasis en la silueta del cuerpo para alcanzar el éxito en una actuación y refieren que se requiere de una buena presencia ante las/os jueces. En este sentido, la presión que sienten las/os conduce a modificar su conducta alimentaria.

Por otro lado, y como ya se ha mencionado, la insatisfacción con la imagen corporal induce a actitudes de riesgo asociadas a los trastornos de la conducta alimentaria; a partir de estas conductas se emplean dietas desordenadas, ayunos, y en menor medida, y en algunos particulares casos, conducen a otras prácticas más complejas. Todo esto articulado a la intensa preocupación por el control del peso y la imagen corporal. En

este sentido, algunas/os adolescentes -en su gran mayoría mujeres- expresaron haber padecido algún TCA, anorexia/ bulimia.

La adolescencia es una etapa donde se consolidan actitudes y hábitos que formarán parte de la vida adulta. En este sentido, el estar influenciada/o de manera negativa por los diferentes factores que colaboran en la formación de los hábitos alimentarios podría suponer un riesgo que podría tener consecuencias a largo plazo. De

todos modos, cabe señalar que la familia sigue siendo un espacio en donde las/os adolescentes, aún en el contexto actual, adquieren pautas y hábitos de alimentación más saludables.

Agradecimientos

Agradecemos a UCEL, a sus autoridades, docentes y no docentes.

Referencias bibliográficas

1. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*. 2012; 39(3): 40-43.
2. Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*. 2002; 29(3): 280-285.
3. García Cardona M, Pardío López J, Arroyo Acevedo P, Fernández García V. Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*. 2008; 14(27): 9-46.
4. Zafra Aparici E. Aprender a comer: procesos de socialización y “trastornos del comportamiento alimentario”. (Tesis doctoral). Departament d'Antropologia Cultural i d'Història d'Amèrica i Àfrica. Facultat de Geografia i Història Universitat de Barcelona. Barcelona; 2007.
5. Guidalli B. Aprendizajes alimentarios en la infancia: entre la escuela y el “fast-food”. En: Piaggio L, Solans A. *Enfoques socioculturales de la alimentación*. 1ª edición. Buenos Aires. Librería Ahadía, 2014. P305-349.
6. Stang JS, Larson N. Nutrición en la adolescencia. En: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. *Krause Dietoterapia*. 13ª edición. Barcelona, España. Elsevier, 2013. P 410-430.
7. Torresani ME, Somoza MI. Cuidado nutricional en trastornos de la conducta alimentaria. En: *Lineamientos para el cuidado nutricional*. 3ª edición. Buenos Aires. Eudeba, 2009. P 196-224.
8. García M, Marcó M, Fernández JM, Juan J. Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*. 1999; 20(1): 15-26.
9. Jiménez Flores P, Jiménez Cruz A, Bacardí-Gascón M. Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*. 2017; 34(2): 479-489.
10. Maganto C, Cruz S. La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*. 2000; 30: 45-48.
11. Vaquero Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López Miñarro PÁ. Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*. 2013; 28(1): 27-35.
12. Vaquero Cristóbal R, Kazarez M, Esparza Ros F. Influencia de la modalidad de danza en la distorsión e insatisfacción de la imagen corporal en bailarinas preadolescentes, adolescentes y jóvenes. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*. 2017; 34(6): 1442-1447.
13. Velasco R. Dismorfofobia o vergüenza del cuerpo. *Revista Cel R*. 2010; 4(1): 208-220.
14. Osorio Murillo O, Amaya Rey MCDP. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*. 2011; 11(2): 199-216.
15. López LB, Suárez MM. *Fundamentos de Nutrición Normal*. 2ª edición. Buenos Aires. El Ateneo, 2017.
16. Hidalgo MI, Güemes M. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*. 2011; 15(4): 351-368.

17. Larson N, Stang JS, Leah T. Nutrición en la adolescencia. En: Mahan LK, Raymond JL. Krause Dietoterapia. 14ª edición. Barcelona, España. Elsevier, 2017. P 331-366.
18. Torres P, Linares J, Bonzi N, Giuliano ME, Sanziani L, Pezzotto SM, y col. Prevalencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial en adolescentes de una escuela de arte. Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2011; 13(4): 272-278.
19. Bravo Rodríguez M, Pérez Hernández A, Plana Bouly R. Anorexia nerviosa: características y síntomas. Revista cubana de pediatría. 2000; 72(4): 300-305.
20. Chimbo Dután JE. Imagen corporal y trastornos alimenticios en mujeres artistas de escenario de la ciudad de Cuenca (Trabajo de grado). Universidad de Cuenca; 2017.
21. León HB, Campos JCA, Díaz ME. Composición corporal de bailarines élites de la compañía Ballet Nacional de Cuba. Revista Cubana AlimentNutr. 2007; 17(1): 822.
22. Katz M, Groisman V. Más que un cuerpo: Cómo descubrir tu verdadera belleza. 1ª edición. Buenos Aires, Argentina. Aguilar, 2015.
23. Mora ZS. Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. Reflexiones. 2008; 87(2): 67-80.
24. Moreno Aznar LA, Rodríguez Martínez G. Nutrición en la adolescencia. En: Hernández Gil A. Tratado de nutrición. Tomo III, Nutrición Humana en el Estado de Salud. 2ª edición. Argentina. Editorial Medica Panamericana, 2010. P 367-390.
25. Segovia MG, Villares JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre/Breakfast in childhood: more than good manners. Acta pediátrica española. 2010; 68(8): 403.
26. Martínez MBA, Lamotte BV, Santoncini CU. Continuo de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de México. Revista Panamericana de Salud Pública. 2011; 30(1): 401-407.
27. Baladía E. Percepción de la imagen corporal como factor predisponente, precipitante y perpetuante en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2016; 20(3): 161-163.
28. Rutzstein G, Murawski B, Elizathe L, Arana F, Armatta A, Leonardelli E. Eating Disorders in Female Adolescents: A Comparative Study between Patients, Dance Students and High School Students. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2010; 39(2): 329-346.
29. López C, Treasure J. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Descripción y manejo. Revista Médica Clínica Las Condes. 2011; 22(1): 85-97.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y
Nutricionistas Dietistas



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar