

González-Calderón, María J.

Baile Ayensa, José I.

Rabito Alcón, María F.

ISBN:978-84-1377-882-2

Resumen:

La percepción que un individuo tiene de su propia imagen o aspecto físico suele verse afectada por diferentes variables, incluidas la vivencia de determinadas situaciones estresantes, así como el empeoramiento de los hábitos de salud. Objetivos: analizar la posible modificación del aspecto físico autopercebido en una situación de confinamiento estricto, obligatorio y mantenido en el tiempo, como el que tuvo lugar en España a consecuencia de la pandemia por COVID-19, y su relación con diferentes hábitos de salud en dicho periodo. Método: 2834 sujetos voluntarios (69.3% mujeres) cumplimentaron un cuestionario online que evaluó sus hábitos de salud, la autoimagen, así como diversas variables socio-demográficas. Para estudiar las relaciones entre las variables objeto de estudio se emplearon los estadísticos  $\chi^2$  y  $V$  de Cramer. Resultados: el 36% de los participantes consideraban que su aspecto había empeorado durante el confinamiento. Se encontraron relaciones significativas y con tamaños del efecto moderados entre la modificación del aspecto físico autopercebido y determinados cambios producidos durante el confinamiento; en concreto, aquellos que en mayor porcentaje consideraron que su aspecto había empeorado fueron aquellos que a) consideraban que sus hábitos alimenticios generales, así como la calidad y variedad nutricional de su dieta habían empeorado; b) quienes consideraban que habían aumentado su ingesta; c) quienes realizaron actividad física en una frecuencia bastante menor a la previa al confinamiento; d) aquellos que dedicaron un número menor de horas al sueño. Aunque se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la modificación del aspecto físico autopercebido y variables sociodemográficas (sexo, edad, IMC, población) o niveles de ansiedad experimentados durante el confinamiento, los tamaños del efecto de dichas relaciones fueron pequeños. Conclusiones: se sugiere elaborar planes de prevención para fortalecer la autoimagen en situaciones de confinamiento prolongado asociados a altos niveles de estrés que promuevan la realización del ejercicio, el descanso y una alimentación saludable.

Palabras clave:

COVID-19, Confinamiento, Aspecto físico autopercebido, Autoimagen