

## Dogma del cuerpo Ideal durante el COVID-19

### *Ideal body dogma during COVID-19*

Alexander Quesada<sup>1a</sup>

**Señor Editor.** La pretensión del presente escrito es dilucidar el camino en aras a la comprensión de dos fenómenos que en esencia pueden ser distintos, pero pudieron verse yuxtapuestamente afectados el uno con el otro; tal como lo son la pandemia por COVID-19 y la pandemia sociocultural del culto al cuerpo.

El brote del SARS-CoV-2 o COVID-19 ha exacerbado no sólo una situación de crisis sanitaria alrededor del orbe, sino también ha fungido como un agente catalizador en la cotidianeidad de las personas; restringiendo muchas veces su movilidad debido a las restricciones sanitarias, y cambiando de manera abrupta hábitos de consumo, trabajo, y estudio, así como sus estilos de vida <sup>(1)</sup>.

Dentro de estos cambios suscitados debido a la nueva normalidad, es de observar algunos de los efectos ocultos, baste de ejemplo el impacto en los niveles de actividad física de la población que van desde la disminución en las actividades físicas y un creciente comportamiento sedentario; siendo estas reacciones motivadas por el aislamiento social y las condiciones de restricción sanitaria<sup>(2)</sup>. A su vez, si bien controlar la ingesta de comida diaria saludable e integral ya era difícil antes de la pandemia, actualmente representa un óbice para algunos individuos, inclusive, se propician estudios de como durante el marco de pandemia se ha aumentado la ingesta diaria de alimentos, e inclusive las conductas de alimentación emocional; esto debido a que los agentes estresores y ansiedad relacionada a la enfermedad *per se*, adicionando los factores psicosociales de las medidas sanitarias y cambios en el estilo

de vida, hace que las personas coman para aliviar sus sentimientos <sup>(3)</sup>. Obteniendo como resultado un aumento considerable en el peso de muchos individuos, entre ellos incluidos infantes <sup>(4)</sup>; por ejemplo, según datos contrastados, se provee un estimado de ganancia de peso de 1.6kg a 2.07kg en diferentes países <sup>(5)</sup>. En un estudio en Italia que incluyó a 3,533 participantes comprendidas en grupos etarios de 12 hasta los 86 años, un 48.6% percibieron un aumento de peso. Por último, en Polonia una encuesta con 1,097 participantes, el 29.9% reportó un aumento en su peso <sup>(6)</sup>.

El fenómeno del culto al cuerpo, o como se llamará en el presente escrito “dogma del cuerpo ideal”, se encuentra presente en las sociedades complejas de hoy, esta idealización logra penetrar la alimentación y la actividad física, convirtiendo a estos dos factores en los medios para materializar la idea de cuerpo social (el ideal psicológico de cuerpo) al cuerpo físico <sup>(7)</sup>. Es un hecho que la salud y la estética se yuxtaponen en el moldeamiento del cuerpo; persiguiendo así un estado de salud integral, y a su vez adaptando al cuerpo a las pautas del “cuerpo ideal” vigente en la sociedad, la cual funge como la estética basada en la delgadez. Comprendiendo así al cuerpo como un símbolo natural que puede ser reflejo y reflejar a la misma vez la sociedad y cultura imperante. Ahondando en la insatisfacción corporal, cabe enfatizar como esta funge como una actitud negativa que una persona toma hacia su propio cuerpo, resultante de las discrepancias entre el

#### Citar como:

Quesada A. Dogma del Cuerpo Ideal durante el COVID-19. Rev Hisp Cienc Salud. 2021; 7(4):131-133.

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.

a. Estudiante

Recibido: 14-11-2021 Aceptado: 15-12-2021

cuerpo social y físico previamente mencionados; esto puede pavimentar el camino a la causalidad y mantenimiento de los distintos trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos estipulados en la *Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5* de la *American Psychiatric Association* <sup>(8,9)</sup>.

Hecha esta salvedad, eclosiona la intriga de saber cómo durante el brote del COVID-19 y las implicaciones psicosociales que este ha conllevado, se ha alejado a las personas del cuerpo ideal o cuerpo social hegemónico. De hecho, Robertson *et al* <sup>(10)</sup> ya se ha preocupado en como las exacerbaciones psicosociales de la pandemia pueden afectar en las dificultades ya prevalecientes de las conductas de insatisfacción corporal y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. Asimismo, cabe la preocupación en como las personas que han sufrido o siguen sufriendo de desórdenes alimenticios han percibido un cambio en su imagen corporal, ingesta de comidas, y realización de ejercicios durante las medidas de restricción sanitarias propiciadas por el COVID-19, obstruyendo aún más los caminos para que las personas en riesgo de vulnerabilidad ante estos desórdenes puedan verse aquejados <sup>(10,11)</sup>. Sirva de ejemplo la investigación de Swami *et al* <sup>(12)</sup> en la cual se muestran resultados donde se correlaciona la ansiedad subyacente al COVID-19 con mayor insatisfacción corporal tanto en hombres como mujeres.

Con miras a una finalidad, es imprescindible preguntarse, ¿acaso el haberse alejado de la idealización o dogma del cuerpo ideal a causa de los efectos colaterales de la pandemia, suscitará un mayor riesgo de trastornos alimenticios en un escenario a largo plazo?

O ¿acaso este escenario más bien permitiría la normalización y apertura de la caja de pandora que representa el fenómeno del culto al cuerpo?. Incluyendo así una actitud positiva y promotora de la aceptación de los cuerpos diversos, y rompiendo con la yuxtaposición de salud y estética de lo delgado. Es por esto que, lo contextualizado a lo largo de este escrito funge como base para futuras interrogantes de investigación sobre el camino que tomará la sociedad en relación a la norma del “cuerpo ideal”, en concurrencia a cómo esto afectará el campo de las ciencias de la salud, y cómo este podría llegar a convertirse en un problema de salud pública.

## Financiamiento

Autofinanciado

## Conflictos de Interés

El autor niega tener conflictos de interés

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chu IY-H, Alam P, Larson HJ, Lin L. Social consequences of mass quarantine during epidemics: a systematic review with implications for the COVID-19 response. *Journal of Travel Medicine*. 2020;27(7):1-14.
2. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*. 2020;148(6):885-6.
3. Zeigler Z. COVID-19 Self-quarantine and Weight Gain Risk Factors in Adults. *Curr Obes Rep*. 2021;10(3):423-33.

4. Rezaeipour M. COVID-19-Related Weight Gain in School-Aged Children. *Int J Endocrinol Metab.* 2021;19(1).
5. Kriaucioniene V, Bagdonaviciene L, Rodríguez-Pérez C, Petkeviciene J. Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients.* 2020;12(10):3119.
6. Gutierrez SB, Quispe KO. Weight gain and physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Rev Panam Salud Publica.* 2021;45:e136.
7. Martínez JEG. Construyendo los cuerpos “perfectos”. Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia. *Revista Universitas.* 2014;(21):77-99.
8. Heider N, Spruyt A, De Houwer J. Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. *Psychol Belg.* 2018;57(4):158-73.
9. American Psychiatric Association. *Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5.* Washington, DC. London, England: American Psychiatric Publishing; 2014.
10. Robertson M, Duffy F, Newman E, Prieto Bravo C, Ates HH, Sharpe H. Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite.* 2021;159:105062.
11. Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders.* 2020;53(7):1166-70.
12. Swami V, Horne G, Furnham A. COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences.* 2021;170:110426.

#### Correspondencia

Alexander Quesada

Email: [alexander.quesada@uhispano.ac.cr](mailto:alexander.quesada@uhispano.ac.cr)

