Gac Sanit. 2026;40(S4):412

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

64 - AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, ESTILO DE VIDA Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA MIRADA DESDE LA SALUD PÚBLICA

P. Caro, P. Moya, R. Reinoso

Universidad Católica del Uruguay; Universidad Andrés Bello; Universidad Finis Terrae; Universidad Mayor.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La relación entre la percepción de la imagen corporal y la salud mental sigue siendo poco clara, particularmente cuando se consideran los comportamientos del estilo de vida como posibles mediadores. Objetivo: analizar la asociación directa e indirecta entre la percepción de la imagen corporal, los factores del estilo de vida y los desenlaces de salud mental (depresión, ansiedad y estrés), considerando el rol del sexo y la edad.

Métodos: Estudio transversal realizado en estudiantes de carreras de la salud de Chile. Se evaluaron los niveles de depresión, ansiedad y estrés mediante el cuestionario DASS-21; la percepción de la imagen corporal se midió utilizando las figuras de Stunkard; y la calidad del sueño se evaluó mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Asimismo, se recopiló información sobre consumo de tabaco, consumo de alcohol y nivel de actividad física mediante cuestionarios estandarizados. Se aplicaron modelos de regresión logística ordinal y modelos de ecuaciones estructurales para examinar las asociaciones directas e indirectas entre la percepción de la imagen corporal, los factores del estilo de vida y los desenlaces de salud mental, ajustando por sexo y edad.

Resultados: El sexo femenino se asoció de manera independiente con mayores niveles de ansiedad (OR = 2,23) y estrés (OR = 2,29), independientemente de la percepción de la imagen corporal. La mala percepción de la imagen corporal no mostró efectos directos ni indirectos significativos sobre la depresión, la ansiedad ni el estrés. La mala

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

calidad del sueño se asoció fuertemente con depresión (OR = 2,89) y ansiedad (OR = 1,34), mientras que el consumo de tabaco predijo mayores niveles de depresión y ansiedad. El sedentarismo se asoció con un aumento de la ansiedad, pero no con la depresión. Los modelos de ecuaciones estructurales confirmaron que los comportamientos del estilo de vida, particularmente la calidad del sueño y el consumo de tabaco, influyen en la salud mental de manera independiente de la percepción de la imagen corporal.

Conclusiones/Recomendaciones: La percepción de la imagen corporal no parece ser un determinante primario de la salud mental en esta población. En cambio, los factores modificables del estilo de vida -especialmente la calidad del sueño, el consumo de tabaco y la inactividad física- desempeñan un papel central. Las intervenciones en salud pública deberían priorizar estos comportamientos, con especial atención a las desigualdades de género en los desenlaces de salud mental.

Financiación: Fondo de investigación con perspectiva de género UNAB. Proyecto N° Di-01-24/PG.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados