



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

Psikologia Fakultatea  
Facultad de Psicología



## **Ikerkuntza, Garapen edota Berrikuntza Proiektua**

# **GORPUTZARI ETA ITXURARI LOTUTAKO EMOZIO AUTO-KONTZIENTEAK ETA ELIKADURA EMOZIONALAREN ARTEKO LOTURA: IKERKETA ENPIRIKO BAT**

**Iranzu Roa Ezquer**

**Irakaslea: Aitziber Pascual Jimeno**

**Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta Garapena**

**Psikologia Gradua, UPV/EHU**

**2022-2023 ikasturtea**



## **AURKIBIDEA**

<b>1. Laburpena</b>	<b>6</b>
<b>2. Sarrera</b>	<b>8</b>
a. Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak	8
i. Emozio auto-kontzienteak	8
ii. Gorputz-irudia	9
iii. Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak	9
iv. Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteen garapenean eragina duten faktoreak: kultura	9
b. Elikadura emozionala	10
i. Elikadura emozionala garatzea errazten duten faktoreak: alexitimia, estresa, haurtzaroko ikaskuntzak eta kultura	12
c. Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren artean dauden faktore komunak	13
d. Ikerketaren justifikazioa	15
<b>2. Garapen iraunkorreko helburua</b>	<b>16</b>
<b>3. Ikerketaren helburua eta hipotesiak</b>	<b>16</b>
<b>4. Metodoa</b>	<b>17</b>
a. Parte-hartzaileak	17
b. Tresnak	18
c. Diseinua	19
d. Prozedura	19
e. Prozedura estatistikoa	20
f. Emaitzak	20
i. Elikadura emozionalaren prebalentzia	20
ii. Gorputza eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak eta elikadura emozionalaren arteko lotura	21
iii. Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko konparazioak	21
<b>5. Eztabaida</b>	<b>21</b>

<b>6. Ondorioak</b>	<b>27</b>
<b>7. Erreferentzia bibliografikoak</b>	<b>28</b>
<b>8. Eranskinak</b>	<b>31</b>
a. A ERANSKINA	31
i. 1. taula. Behin betiko laginaren datu estatistikoak	31
ii. 2. taula. Elikadura emozionalaren frekuentziak eta portzentaiak	31
iii. 3. taula. Elikadura emozionala eta gorputzari lotutako lotsa eta erru sentimenduen artean dagoen korrelazioa	32
iv. 4. taula. Elikadura emozionala eta gorputzari lotutako harrotasun autentiko eta hubristikoaren artean dagoen korrelazioa	33
v. 5. taula. Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen batez bestekoak gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetan	34
vi. 6. taula. Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko ezberdintasunen esanguratsutasuna gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetan	35
vii. 7. taula. Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko ezberdintasunen efektuaren tamaina	36



## LABURPENA

“Elikadura emozionala” positiboak edo negatiboak diren emozio intentsoak kudeatzeko garatzen den elikatzeko jokabide disfuntzionala da. Emozio auto-kontzienteak, beste aldetik, positiboak eta negatiboak diren emozioetaz osatzen dira: lotsa, errua, harrotasun autentikoa eta harrotasun hubristikoa. Bi aldagaiak faktore komunak badituzte ere, bien arteko harremanaren inguruan ebidentzia gutxi daude. Ikerketa honek elikadura emozionalaren prebalentzia aztertzeke, bi aldagaien arteko harremana ikertzeke eta, gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetan oinarrituz, elikadura emozionala erabiltzen duten eta erabiltzen ez duten emakumeen artean dauden ezberdintasunak aztertzeke helburua dauka. Zentzu honetan, hiru hipotesi planteatu ziren: parte hartutako emakumeen erdiak elikadura emozionala erabiliko zuten; elikadura emozionala eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen artean harreman esanguratsua egongo zen, eta zehazki, elikadura emozionalak emozio auto-kontziente negatiboekin harreman positiboa eta emozio auto-kontziente positiboekin harreman negatiboa izango zuela; eta azkenik, elikadura emozionala erabiltzen zuten emakumeek lotsa eta erru sentimendu gehiago erakutsiko zituzten, elikadura emozionala erabiltzen ez zituztenek harrotasun autentiko eta hubristiko gehiago erakutsiko zuten bitartean. Emaitez hipotesi guztiak baieztatu zituzten. Ondorio gisa, gorputzarekiko harrotasun sentimendua areagotzeko garrantzia nabarmentzen dugu, horrela elikadura emozionalaren prebalentzia gutxitu daitekeela uste dugulako. Modu honetan, elikadura emozionalak eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteek sortzen dituzten ondorio kaltegarriak murriztea espero dugu eta gizartean osasun mentala eta ongizatea sustatzeko pauso txiki bat emango litzateke.

**Hitz gakoak:** elikadura emozionala, emozio auto-kontzienteak, lotsa, errua, harrotasun autentikoa, harrotasun hubristikoa, prebalentzia, osasun mentala.



## SARRERA

### *Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak*

#### *1. Emozio auto-kontzienteak*

Tenak (2018) hiru emozio auto-kontziente nagusitzen ditu: lotsa, errua eta harrotasuna. Autore honek izan ere, bi harrotasun mota ezberdintzen ditu: harrotasun autentikoa eta harrotasun hubristikoa (Tena, 2018). Lauak emozio auto-kontzienteen multzoan sartzen dira, bigarren mailakoak, konplexuak, sozialak eta moralak direlako (Etxebarria, 2009).

Lotsa eta errua balentzia negatiboko emozioak kontsideratzen dira, harrotasun autentikoa eta hubristikoa balentzia positiboen multzoan sailkatzen diren bitartean (Etxebarria, 2003). Etxebarriari (2003) jarraituz, lotsa eginkizun edo ezaugarri baten ebaluazio negatiboa egiten denean sentitzen da. Izan ere, ebaluazio negatibo hori norbere *self* orokorrari esleitu behar zaio lotsa sentitzeko. Errua ere, ebaluazio negatibo bat egiten denean sentitzen da, baina esleipena, kasu honetan, eginkizun edo ezaugarri zehatz bati egin behar zaio. Harrotasun autentikoari dagokionez, ebaluazioa positiboa denean eta esleipena ezaugarri edo eginkizun zehatz bati egiten zaionean sentitzen da, eta harrotasun hubristikoa, aldiz, ebaluazioa positiboa denean baina esleipena globala denean esperimendatzen da (Etxebarria, 2003). Ildo honetatik, emozio auto-kontzienteak esperimendatu ahal izateko, aipatutako ebaluazioa “besteen begien pean” egin behar da. Erruaren kasuan salbuespenak egon daitezkeen arren, emozio auto-kontzienteak normalean besteen ikuspuntua kontutan hartzen denean sortzen dira (Etxebarria, 2003).

Esperimentu ezberdinek erakutsi duten bezala, emozio auto-kontzienteak 2-3 urte bitartean garatu ohi dira, eta handik aurrera, subjektuen jokabide zein erabakiak baldintzatzen dituzte, jokabide batzuk bultzatuz eta beste batzuk inhibituz (Etxebarria, 2003). Era berean, Zemestani et al.-en (2021) arabera, pertsonen pentsamendu, sentimendu eta jokabide gehienetan paper baldintzagarria betetzen dute, eta beraz, osasunean eta ongizatean inplikazio garrantzitsua daukate (Zemestani et al., 2021).



## 2. *Gorputz-irudia*

Gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetaz hitz egin ahal izateko, lehenengo Gorputz-irudiaren (GI) inguruan hitz egin behar da, labur bada ere. Honek gorputzaren inguruan hautematen, pentsatzen eta sentitzen denari egiten dio erreferentzia (Santos, 2020). Ruiz et al.-ek (2015) bere lanean azaltzen duen bezala, egoera fisikoa eta irudia autopertzibitzen den moduak egoera emozionalarekin lotura esanguratsua dauka eta elikadura jokabide kaltegarriak eragin ditzake: janariarekiko deskontrola, ahorakin pasarteak edota purga jokabideak, hain zuzen ere (Ruiz et al., 2015).

## 3. *Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak*

Gorputz-irudiaren baitan, gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak sortzen dira, gorputz itxurarekiko lotsa, errua, harrotasun autentikoa eta harrotasun hubristikoa esperimentatzea posiblea izanik (Tena, 2018).

Mackowiak et al.-ek 2019an egindako ikerketa baten arabera, gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak kulturarengandik barneratutako estereotipo idealekin konparatzen garenean garatzen dira. Zehazki, autopertzepzio errealaren eta idealaren artean kongruentzia aurkitzen denean norbere gorputzarekiko harrotasun autentikoa eta hubristikoa handitzen dira, eta autopertzepzio erreal eta ideal horien artean inkongruentzia aurkitzen denean, berriz, gorputzarekiko errua eta lotsa garatzen dira (Mackowiak et al., 2019).

Tena (2018) bere lanean azaltzen duenaren arabera, sexuaren araberako ezberdintasun esanguratsuak daude. Hain zuzen ere, emakumeek itxurari lotutako erru eta lotsa sentimendu gehiago esperimentatzen dituzte, gizonek benetako harrotasun eta hubrisean puntuazio altuagoak erakusten dituzten bitartean (Tena, 2018).

## 4. *Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteen garapenean eragina duten faktoreak: kultura*

Mackowiak et al.-en (2019) lana kontutan hartuta eta emozio auto-kontzienteak normalean besteen begien pean sortzen direla kontutan hartuta (Etxebarria, 2003), kulturak

gorputzarekiko emozio auto-kontzienteen garapenean betetzen duen paperaren inguruan hitz egin behar da.

Aurretik aipatu den bezala, emozio auto-kontzienteak “moralak eta sozialak” dira, kulturaren balore eta arauen barneratzearen emaitza direlako eta pertsonarteko egoeretan sortzen direlako. Izan ere, “besteen begien pean” norbere buruari autoebaluazio positibo edo negatibo bat egiteagatik sortzen dira (Etxebarria, 2003). Mendebaldeko gizartean, halaber itxura fisikoa arrakasta sozial eta profesionalaren adierazletzat hartzen da, eta modaren eta estetikaren mende dagoen gorputz estandarizatu eta perfektu baten irudia ezarri da. Gorputz perfektuaren ideia hori arketipo gisa transferitu dute lagunek, senideek eta pareek, eta ezagutza-aparatuaren parte izatera iritsi izan da. Emakumeen kasuan, gorputz itxura ideala argala eta ederra izatearena da eta gizonen kasuan, aldiz, tinkoa eta gihartsua izatearena (Santos, 2020). Mendebaldeko gizarteak ezartzen dituen edertasun idealetan oinarrituz eta arrakasta sozial eta profesionalaren adierazle direla kontutan hartuz, norbere gorputz irudiarekiko autoebaluazioa “besteen begien pean” egiten denean, gorputz itxurarekiko emozio autokontziente positiboak edo negatiboak senti daitezke (Etxebarria, 2003).

### ***Elikadura emozionala***

Elikatzeko disfuntzionalak diren hiru modu ezberdintzen dira: kanpoko elikatzea, elikatze mugatua eta elikatze emozionala (Ramírez & García, 2017).

“*Elikadura emozionalak*” teoria psikosomatikoan du jatorria (Manchón et al., 2021) eta Ramírez eta García (2017) hurrengo moduan definitzen dute: “elikatzea jateko gogoak izateagatik baina gose fisiologikorik gabe, gertaera positibo zein negatibo erantzunez eta esperientzia emozionala saihestu, erregulatu, aurre egin edo hobetzeko helburua izanik” (Ramírez & García, 2017, or. 90).

Elikadura emozionalaren prebalentziari erreparatuz, zenbait ikerketek argitaratu dute emakumeek elikadura emozionalean prebalentzia handiagoa daukatela gizonek baino. Are gehiago, Pérez-en (2020) arabera, hainbat ikerketek bat egiten dute esaten dutenean emakumeen populazioaren erdia emozionalki elikatzen dela (Pérez, 2020).

Elikadura emozionalaren inguruan hitz egiten dugunean, garrantzitsua da ulertzea emozioak intentsoak diren heinean (positiboak edo negatiboak) elikaduraren kontrolaren inhibizioa handiagoa dela (Pérez, 2020). Honen harira, Ramírez eta García-ren (2017) arabera, modu intentsoan pertzibitzen diren emozioak zorientasuna, maitasuna, haserrea eta tristura dira. Izan ere, Perez-ek (2020) elikagaien kontsumoa areagotzen duten emozio negatiboak haserrea, apatia, frustrazioa, beldurra, estresa, tristura, antsietatea eta aspergarritasuna direla defendatzen du. Manchón et al.-ek (2021) aurkitutakoaren arabera, emozio positiboak elikadura emozionalaren aurrealeak izan daitezke. Hala eta guztiz ere, elikadura emozionala eta emozio negatiboen artean dagoen harremanaren inguruan ikertu da bereziki, emozio positiboak bigarren posizioan gelditzen den faktorea izanik. Hori dela eta, elikadura emozionalaren inguruan egindako ikerketa gehienek bereziki emozio negatiboekin duen harremanaren inguruan hitz egiten dute, eta ondorioz, elikadura emozionalean emozio positiboek duten eraginaren inguruko informazioa garatu beharreko alderdia bihurtzen da (Manchón et al., 2021).

Emozio negatiboen aurrean ematen den elikatzeko erantzuna egoera emozional hori baretzeko eta erregulatzeko estrategia moduan erabiltzen da. Aitzitik, emozio positibo edo atseginen aurrean ematen dena hauek intentsifikatzeko eta denboran mantentzeko estrategia moduan erabiltzen da (Manchón et al., 2021). Modu honetan, esan daiteke elikadura emozionalak sistema emozionalaren alderdi garrantzitsu batean parte hartzen duela (Ramírez & García, 2017).

Elikadura emozionala elikagaien barneratzean areagotze bat izateagatik ezaugarritzen den arren, barneratzen diren elikagai horiek ez dira edozein motatakoak, energia eta kaloria altukoak baizik. Jatun emozionalek zehazki zabor janariarengana eta elikagai azukredunengana adierazten dute lehentasuna, eta honen ondorioz, emozio negatiboak berriro esperimendatzen dituztenean deskontrol eta sentzibilitate handiagoa pairatzen dute, osasun fisiko zein psikologikorako arrisku faktore batean bihurtuz (Dressl et al., 2019).

1. *Elikadura emozionala garatzea errazten duten faktoreak: alexitimia, estresa, haurtzaroko ikaskuntzak eta kultura*

Emozionalki elikatzen diren pertsonak haien emozioak eta gosea identifikatzeko eta adierazteko zailtasunak dituzte, eta horrek emozioak elikaduraren bitartez kudeatzeko jokabide patroia bultzatzen dezake (Ramírez & García, 2017). Emozioak identifikatzeko eta adierazteko zailtasun honi **alexitimia** deitzen zaio eta elikadura emozionalarekin erlazio esanguratsua dauka (Curcho, 2016). Emozio negatiboek normalean gosea gutxitzen badute ere (Manchón et al., 2021), elikadura emozionala garatzen denean, asebate sentazio hau ez da identifikatzen, eta emozioak elikaduraren bitartez kudeatzeko estrategia eskuratzen da sentazio fisiologikoei erreparatu gabe (Ramírez & García, 2017).

Elikadura emozionala martxan jartzen duten aldagaiekin jarraituz, **estresaren** papera azpimarratu behar da. Egoera emozional honetan, emozio negatibo eta intentso gehienak sortzen dira, elikadura emozionalari eskuragarritasuna utziz. Datuek adierazten duten bezala, estresaldi egoeretan populazioaren % 80ak elikatzeko ohiturak aldatzen ditu, hauetatik erdiak elikagaien kopuru eta kalitate kalorikoa areagotzen duelarik (Dallman, 2008). Curcho (2016) dioenarekin bat, antsietate edo estres maila altuak betekada episodioak askatzen ditu. Gehiegi jateagatik, norbere burua aurpegiratzen da eta horrek lotsa eta errua bezalako emozio negatiboak areagotzen ditu. Ondorioz, antsietate maila altuago batera iristen da, gehiago jatera bultzatuz. Azkenean, bukatzen ez den gurpil batean sartzen dira pertsona hauek: antsietatea, gehiegizko elikadura eta emozio negatiboak zikloari jarraituz (Curcho, 2016).

Elikatze emozionalaren garapenean parte hartzen duten beste faktore batzuk bizitzan zehar barneratutako **ikaskuntzekin** zerikusia daukate. Alde batetik, haurtzarotik barneratutako ikaskuntzak aurkitzen dira (Silvestri & Staville, 2005) eta, bestetik kulturatik barneratutakoak (Ramírez & García, 2017).

Elikadura emozionala kasu askotan gurasoengandik ikasitako jokabide batean bihurtzen da. Azken finean, seme-alabak janariarekin lasaitzeko joera hartzen dutenean jokabide patroia bat barneratu dezakete, baldintzapena emanaz. Horren ondorioz, umeak gatazka eta emozioetatik ihes egiteko janariari erreparatu diezaiokela ikasten du eta gozokietan kontsolamendua bilatzeko ohitura hartzen du, elikadura emozionalari bidea irekita utziz

(Silvestri & Stavile, 2005). Perez-ek (2020) azaltzen duenaren arabera, ama eta seme/alabaren artean eraikitzen den harreman goiztiarrak baldintzatu dezake egunerokotasuneko emozioak gose eta asetasun sentazioetatik ezberdintzeko zailtasunak eskuratzea. Hau da, amak seme/alabaren behar biologiko, sozial edota emozionalen enpatikoki ez dizkionean modu egokian erantzuten, seme/alaba horren *Nia*-k ez ditu baliabide egokiak eskuratzen asetasuna gose sentazioetik bereizteko. Ondorioz exigentzia emozionalen aurrean elikagaien ingestarekin erantzuten ikasten du haurrak (Perez, 2020).

Kulturak, beste aldetik, elikatzeari harremanak eta lotura emozionalak ezartzeko esanahia ematen dio. Alabaina, komunikatzeko eta zaintza eta afektua jasotzeko esanahia hartzen du. Hori dela eta, elikatzeko jokabidearekin erlazio positibo bat eraikitzen da eta egoera atseginak bilatzeko baliabide batean ere bihurtu daiteke. Ondorioz, emozio negatibo edo positiboak esperimendatzen direnean, emozio horiek baretu edo identifikatzeko asmoz (Manchón et al., 2021), elikadurara erreparatzeko joera gara daiteke (Ramírez & García, 2017).

### ***Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren artean dauden faktore komunak***

Elikadura emozionalaren eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen arteko harremanaren inguruan dagoen informazioa eskasa bada ere, bi aldagaien artean faktore komunak daude.

Lehenik eta behin, gorputzarekiko emozio auto-kontziente negatiboak sentitzen direnean eta elikadura emozionala pairatzen denean, **antsietatea** eta **gehiegizko elikadura** presente daudela aurkitu da. Zehatzak izateko, Thøgersen-Ntoumani et al.-ek 2018an egindako ikerketa baten arabera, gorputzarekiko lotsak gizarte antsietatearekin harreman estua dauka, eta gorputzarekiko erruak ere bai, gehiegi jatea bezalako jokabide arriskutsuak bultzatzen ditu (Thøgersen-Ntoumani et al., 2018). Ramírez eta García (2017), beste aldetik, elikadura emozionala antsietatea sentitzen denean piztu daitekela azaltzen dute, eta gainera, gehiegi jateko jokabideaz ezaugarritzen da. Zentzu honetan, bai emozio auto-kontziente negatiboetan bai elikadura emozionalean antsietatearen eta gehiegizko elikaduraren presentzia aurkitu da, batzuetan korrelazio aldagai bezala azalduz, bestetan aldagai eragile bezala funtzionatuz eta azkenik ondorio bezala azalduz.

Beste ildotik, kulturak ezartzen dituen **estereotipoek** gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen garapenean eta elikadura emozionalaren garapenean paper garrantzitsua betetzen dutela aurkitu da. Martín-ek et al. (2021) dioten bezala, kulturak ezartzen dituen estereotipoek hauei heltzeko beharra pizten dute. Honen ondorioz, antsietatea zein frustrazioa areagotzen dira eta horrek elikadura jokabidean arazoak sortzen ditu (Martín et al., 2022). Saffon eta Saldarriega (2014) ideia honekin ados daude, aldagai soziokulturalak, idealen inpaktuak eta gizartearen edertasun estandarrak gorputz irudian eta elikadura ohituretan alterazioak sortzen dituztela azaltzen baitute. Halaber, edertasun idealaren barneratzeak gorputz asegabetasunarekin eta elikaduraren alterazioekin harreman esanguratsua duela azaltzen dute (Saffon & Saldarriega, 2014). Izan ere, Mackowiak et al.-en (2019) ikerketaren bitartez frogatu da kulturaren edertasun idealekin konparatzeak gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen presentzia areagotzen duela (Mackowiak et al., 2019). Hori guztia kontutan hartuz, kulturaren edertasun idealak barneratzeak bai elikadura alterazioak bai emozio auto-kontzienteen areagotzea eragiten dituela frogatu da, bi aldagaietan presente dagoen faktore bat izanik.

Azkenik, **Betekada Nahastean** duten presentzia nagusitu behar da. Nahaste hau kontrola galtzearen sentrazioa izateagatik, jokabide konpentsatorioen ausentzia izateagatik eta erru zein lotsa sentimenduak izateagatik ezaugarritzen da. Kasu honetan, elikagaiek lasaitasun sentrazio bat eskaintzen dute, baina honi elikagaien kontsumoagatik erru, tristura, antsietate eta stres emozioek jarraitzen diote, ondorioz betekada pasarteak berriro pairatuz (Soledad, 2020). Izan ere, Dressl et al.-ek (2019) frogatu zuten elikadura emozionala Betekada Nahastearen aldagai auresalea dela eta bi aldagaien artean korrelazio esanguratsua ere badagoela (Dressl et al., 2019). Beraz, Betekada Nahasteari dagokionez, emozio auto-kontziente negatiboen (errua eta lotsa) eta elikadura emozionalaren presentzia aurkitu da, errua eta lotsa gehiegi elikatzeagatik agertzen diren emozioak izanik eta elikadura emozionala aldagai auresale moduan funtzionatuz.

Laburbilduz, elikadura emozionala eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen artean aurkitu diren faktore komunak antsietatea, estereotipoak eta Betekada Nahastea dira. Batera doazen aldagaiak direla ikusi den arren, bi aldagaien arteko korrelazioa aztertzen duten ikerketen ausentzia handia dago.

## *Ikerketaren justifikazioa*

Elikadura emozionala positiboak eta negatiboak diren emozioen aurrean pizten da (Pérez, 2020). Gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak, era berean, positiboak eta negatiboak diren emozioetaz osatzen dira: lotsa, errua, harrotasun autentikoa eta harrotasun hubristikoa (Etxebarria, 2003). Emozioen eta elikaduraren artean dagoen harremana esanguratsua dela frogatu bada ere (Peña & Reidl, 2015), gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteek, bereziki, elikadurarekin duten harremanaren inguruan ebidentzia gutxi daude. Egia da antsietatea, kulturarengandik jasotzen duten eragina eta Betekada Nahastean duten presentzia elikadura emozionalak eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak komunean dituzten faktoreak direla. Hala eta guztiz ere, bi aldagaien arteko erlazioa aztertzen duen ikerketaren ausentzia handia dago, eta horregatik, gorputzari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren arteko harremana aztertzeko behar handia somatzen dugu.

Ramírez eta García-ren (2017) arabera, elikadura emozionalak ondorio kaltegarriak ekar ditzake: emozioak kudeatzeko zailtasunak eskuratzea eta gehiegizko pisua edo obesitatea garatzea, hain zuzen ere. Honen ondorioz, bizi-kalitate baxuagoa eta bizi-itxaropen baxuagoa izateko arriskua areagotzen da (Ramírez & García, 2017). Emozio auto-kontzienteek izan ere, ondorio kaltegarriak ekar ditzakete. Elipe et al.-en (2020) arabera, norbere gorputzarekiko auto-ebaluazio negatiboak egiteak ongizate emozional baxua izatera eramaten du. Honetaz gain, aurkitu da gorputzarekiko lotsak depresioaren, elikadura nahasteen, fobien eta adikzioen indarra bezala jokatzen duela (Llanos, 2018). Era berean, erru sentimenduak norbere burua auto-suntsitzen dituzten jokabideak bultzatzen ditzake (Zandomenegui, 2015). Gorputzarekiko harrotasun autentikoa sentitzen denean, aldiz, hura ahalbidetu duten jokabideak errepikatzen dira, eta harrotasun hubristikoaren kasuan ebaluazio irizpideak eraldatzeko gai izaten dira pertsonak sentimendu hori mantentzearen (Etxebarria, 2003). Beraz, alde batetik, elikadura emozionalak emozioen kudeaketarako zailtasunak eta obesitatea garatzeko arriskua areagotzen du (Ramírez & García, 2017), eta bestetik, norbere gorputzarekiko ebaluazio negatiboak egiteak ongizate emozional baxuarekin erlazionatuta dagoela ikusi da (Elipe et al., 2020). Gainera, emozio auto-kontziente negatiboek elikadura nahasteak eta norbere buruaren auto-suntsiketa bezalako ondorio negatiboak dakartzatela ikusi da, aldiz, emozio auto-kontziente positiboek harrotasuna (autentikoa edota hubristikoa bada ere) sentitzen jarraitzeko jokabideak bultzatzen dituztelarik.

Perezek (2020) dioenari jarraituz, hainbat ikerketek bat egiten dute emakumeen % 50-51ak elikadura emozionala pairatzen duela esaten dutenean. Gainera, emakumeak dira gorputzarekiko lotsa eta erruduntasun gehien pairatzen dutenak (Tena, 2018). Aurretik azaldutako elikadura emozionalaren ondorio kaltegarriak, emozio auto-kontzienteen ondorioak eta hauek duten prebalentzia gizartean kontutan hartuta, gorputzarekiko emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren artean dagoen harremana aztertzeke behar handia somatzen dugu, honen arabera, gizartean osasun mentala sustatzeko eta bermatzeko pausoa emateko asmoz.

## **GARAPEN IRAUNKORREKO HELBURUA**

3. Helburua: Osasuna eta Ongizatea. Ikerketa honek garapen iraunkorreko 3. helburuari egiten dio ekarpena, gorputzarekiko eta itxurarekiko emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren artean dagoen harremana aztertuz. Ikerketa honen bitartez ahalik eta osasuntsuena den gizarte bat sustatzeko eta ongizate mentala bermatzeko helburua dago. Horregatik, elikadura emozional eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen arteko harremana aztertzeari esker, elikadura emozionala hobeto ulertzea espero da, izan ere gizartean elikadura emozionalaren prebalentzia jaitsi dadin, gorputzari lotutako emozio auto-kontziente negatiboak gutxitu daitezten eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen dituen gizarte bat eraiki dezagun pausu bat gehiago emateko asmoa du, hau guztia garapen iraunkorrerako funtsezkoa izanik.

## **IKERKETAREN HELBURUA ETA HIPOTESIAK**

Azaldutako guztia kontutan hartuz, ikerketa honetan hiru helburu zehatz planteatu ziren. Hasteko, 18 eta 45 urte arteko emakumeen artean elikadura emozionalaren prebalentzia aztertzeke asmoa zegoen. Ildo honetatik, elikadura emozionalak gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteekin duen harremana aztertzeke helburua geneukagun. Azkenik, elikadura emozionala erabiltzen duten eta ez duten emakumeen artean konparaketa egiteko helburua geneukagun, gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteetan adierazitako emaitzetan oinarrituz.



Gai honen inguruan ikertzea garrantzitsua iruditzen zaigu, bi aldagaien artean faktore komunak egon arren, honen harremanaren inguruan dagoen informazioa gaur egun oso eskasa delako. Gainera, elikadura emozionalaren prebalentziari dagokionez, emakumeen portzentai altu batek (% 50) pairatzen duela aurkitu da (Pérez, 2020) eta emozio auto-kontzienteen eremuan ere, emakumeak gorputzarekiko erru zein lotsa sentimendu gehiago pairatzen dituztenak direla ikusi da (Tena, 2018), aldagai hauek osasunerako kaltegarriak diren ondorioak ekarriz. Ikerketa hau gorputzarekiko emozio osasuntsuak eta elikadurarekiko jokabide osasuntsuak bermatzeko baliagarria da. Hain zuzen ere, osasun mentala, norbere gorputzarekiko harremana, emozioekiko kontzientzia eta elikadurarekiko harremana hobetearren ebidentziak aurkitzeko ikerketa aproposa da.

Helburuetan oinarrituz, hiru hipotesi planteatu ziren. Alde batetik, Perez-ek (2020) bere lanean azaltzen dituen datuak jakinda, ikerketa honetan parte hartutako emakumeen % 50ak gutxienez elikadura emozional altua erakutsiko zuela hipotetizatu genuen. Bigarrenik, gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren arteko harremana esanguratsua izatea espero zen. Hain zuzen ere, gorputz itxurarekiko lotsa eta erru sentimenduek elikadura emozionalarekin harreman positiboa izango zutela espero zen, eta honekin batera, gorputz itxurarekiko harrotasun autentikoak eta hubristikoak elikadura emozionalarekin harreman negatiboa izango zutela itxaroten zen. Bukatzeko, elikadura emozionala erabiltzen zuten emakumeek, elikadura emozionala erabiltzen ez zuten emakumeekin alderatuta, gorputz itxurarekiko lotsa zein erru sentimendu gehiago adieraziko zituztela eta harrotasun autentiko zein hubristiko gutxiago adieraziko zituztela hipotetizatu genuen.

## **METODOA**

### **Parte-hartzaileak**

Ikerketarako subjektuak lortzeko, laginketa zirkunstantzial bat erabili zen. Jara Mendiak, lanaren zuzendariak, elikadura emozionala eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak neurtzeko galdetegia *Twitter* eta *Facebook* sare sozialen bitartez zabaldu zuen, eta subjektuek online, bere kasa, erantzun zuten. Parte-hartzaileak bolondresak izan ziren eta

bete behar izan zuten irizpide bakarra adin-nagusitasunarena izan zen. Modu honetan populazio osoaren adierazgarria den zati bati galdetzea lortu zen.

Hasieran lortutako lagina 851 pertsonetako bazen ere, aldagaien arteko korrelazioak kalkulatzeko eta talde konparaketak egin ahal izateko erantzun batzuk kanporatu behar izan genituen. Hain zuzen ere, Perez-en (2020) arabera emakumeak elikadura emozionalean prebalentzia gehiago dutela kontutan hartuz, bakarrik emakumeen erantzunak aztertzea erabaki genuen, gizonen erantzunak alde batera utziz. Gainera, “heldu-gazteen” adin tartean sailkatzen diren subjektuak kontutan hartzea erabaki genuen, 45 urtetik gorako emakumeen erantzunak kanporatuz, eta azkenik, pertzentilen arabera, elikadura emozionalean puntuazio esanguratsuki altuak edo baxuak erakutsi ez zituzten emakumeak alde batera utzi ziren. Beraz, behin betiko lagina 293 emakumek osatu zuten, 18 eta 45 urte arteko adinean kokatzen zirenak eta elikadura emozionalean puntuazio esanguratsuki altuak edo baxuak erakutsi zituztenak (batez besteko adina = 31.92,  $DT = 7.85$ ) (begiratu A. eranskinean 1. taula).

## Tresnak

Bi neurketa tresna erabili ziren elikadura emozionala neurtzeko eta gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak neurtzeko.

Lehenik eta behin, elikadura emozionala neurtzeko *Positive-Negative Eating Scale* (PNEES; Sultson et al., 2017; gaztelerazko egokitzapena Manchón et al., 2021) galdetegia erabili zen. Honek emozio positiboak zein negatiboak sentitzen direnean dagoen elikatzeko joera ebaluatzen du 19 itemen bitartez. Horretarako, parte-hartzaileei eskatu zitzairen, bost puntuko Likert eskala batean oinarrituz, item bakoitzarekin zein mailatan sentitzen ziren identifikatutak adierazteko (0 = *Inoiz ez* esan nahi duelarik eta 4 = *Askotan*). Item bakoitzarekiko identifikazio maila erregistratu ostean, emakume bakoitzak pairatzen zuen elikadura emozionalaren puntuazioa ezagutu ahal izan genuen (0-4 puntuazioaren artean kokatzen dena), bai eta elikadura emozionalean puntuazio esanguratsuki altuak eta baxuak zituzten emakumeen kopurua detektatu genuen ( $PD = 3.26$ -tik gora altua eta  $PD = 2.17$ -tik behera baxua). Eskala honen Cronbach-en  $\alpha$  koefizientea .95-ekoa izan zen.

Beste aldetik, gorputzari eta itxurari lotuta dauden emozio auto-kontzienteen aldagaia neurtzeko *Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale* (BASES; Castonguay et al., 2014; gaztelerazko egokitzapena Alcaraz-Ibáñez eta Sicilia, 2018) galdetegia erabili zen. Neurketa eskala hau 15 itemez osatuta dago eta bost puntuko Likert eskala baten bitartez (*1 = Inoiz ez* esan nahi duelarik eta *5 = Beti*) lau azpieskalen ebaluaketa ahalbidetzen du: gorputzarekiko lotsa, errua, harrotasun autentikoa eta hubristikoa. Eskala honi esker norbere gorputzarekiko eta itxurarekiko emozio auto-kontzienteen neurketa posible izan zen. Lau azpieskalek lan honetan lortu zuten Cronbach-en *a* koefizienteak hauek izan ziren: .93 gorputzarekiko lotsaren kasuan, .96 gorputzarekiko erruaren kasuan, .92 gorputzarekiko harrotasun autentikoaren kasuan eta .89 gorputzarekiko harrotasun hubristikoaren kasuan.

## **Diseinua**

Planteatutako helburu guztiak lortzeko, zeharkako diseinu korrelatiboa erabili zen. Inkesta-diseinu bat erabili zen, era berean analitikoa, zeharkakoa eta laginean oinarritua zena. Hain zuzen ere, ikerketaren helburua populazioaren hainbat ezaugarriren arteko erlazioak aztertzea zenez ikerketa analitiko bat aurrera eramane zen. Izan ere, parte-hartzaileen inguruko informazioa jasotzeko galdesortak erabili ziren. Gainera, datu eta informazio guztia aldi eta populazio bakar batean jaso zen, lortutako informazioa momentu eta populazio jakin horretara orokortzea posible izanik. Bukatzeko, laginean oinarritutako ikerketa bat da, populazioaren azpimultzo adierazgarri bati egin baitzaio inkesta. Horretarako guztirako, metodo ez-esperimentala eta selektiboa erabili zen eta informazioa inolako manipulaziorik edo esku-hartzerik egin gabe jaso zen.

## **Prozedura**

Ikerketa hau UPV/EHUko Gizakiekin lotutako Ikerketetarako Etika Batzordeak (GIEB) onartu zuen. Halaber, tresnak aplikatzeko momentuan, parte-hartzaileei erantzunen anonimotasuna zein konfidentziasuna ziurtatu zitzaizkien, izan ere, froga bakoitzeko itemen zein Likert eskalaren ulermena bermatu zen. Parte-hartzaileei guztira 15 minutu inguru kostatu zitzaizkien galdetegi osoari erantzutea.

## **Prozedura estatistikoa**

Analisi guztiak SPSS programarekin (28.0. bertsioa) egin ziren. Hasteko, parte hartu zuten emakumeetan elikadura emozionalaren prebalentzia kalkulatu zen, eta horretarako, elikadura emozionalaren maiztasunak eta portzentaiak kalkulatu ziren (begiratu A. eranskinean 2. taula). Jarraian, elikadura emozionala eta gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteen arteko harremana aztertzeari ekin genion, horretarako SPSS-ren bitartez *Pearsonen* korrelazio koefizienteaz baliatu ginelarik (begiratu A eranskina 3. eta 4. taulak). Azkenik, elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko konparaketak aztertu genituen, eta horretarako *T-test* frogara erabili genuen (begiratu A eranskinean 5. eta 6. taulak). Azken prozedura hau egiteko, aldagai kuantitatiboa zen elikadura emozionala, aldagai kategoriko bihurtu genuen. Hau da, elikadura emozionala aldagaiaren barruan sartzen ziren puntuazioak bi taldeetan sailkatu genituen: elikadura emozional altuko taldea eta elikadura emozional baxuko taldea. Horretarako, pertzentilak erabili genituen, elikadura emozionalean PD: 2,17-tik beherako puntuazioak % 25-etik beherako pertzentilean kokatzen zirela kalkulatu eta PD: 3,26-tik gorako puntuazioak % 75-etik gorako pertzentilean zeudela kalkulatu. Ondorioz, 2,17-tik beherako puntuazioak elikadura emozional baxuko taldean sailkatu ziren, “1” zenbakiaren bitartez irudikatuz, eta 3,26-etik gorako puntuazioak, bestalde, elikadura emozional altuko taldean sailkatu ziren, “2” zenbakiaren bitartez irudikatuz. Honi esker, elikadura emozionalean puntuazio esanguratsuki altuak eta baxuak erakutsi zituzten emakumeen portzentaia ezagutu genuen eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen alorrean taldeen arteko konparaketak egin ahal izan genituen. Bukatzeko, ikerketaren neurketa eskalen fidagarritasun indizeak aztertzeko, *Cronbach-en alpha* analisisia erabili zen. Honi esker, konprobatu ahal izan genuen PNEES eta BASES eskalen itemek zein zehaztasun eta fidagarritasunarekin neurtzen dituzten elikadura emozionala, gorputzarekiko lotsa, errua, harrotasun autentikoa eta harrotasun hubristikoa.

## **Emaitzak**

### *Elikadura emozionalaren prebalentzia*

Elikadura emozionalaren prebalentziari dagokionez, parte hartu zuten emakumeen % 50,5ak elikadura emozionala erabiltzen duela aurkitu da. Hain zuzen ere, 293 parte-

hartzailetatik erdiak baino gehiagok ( $N = 148$ ) elikadura emozional altua erakutsi zuen, gainerako % 49,5ak ( $N = 145$ ) elikadura emozional baxua erakutsiz (begiratu A eranskinean 2. taula).

#### *Gorputza eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteak eta elikadura emozionalaren arteko lotura*

*Pearsonen* korrelazioei erreparatuz, elikadura emozionalak gorputzarekiko lotsa eta erruarekin adierazi zuen korrelazioa positiboa, estatistikoki esanguratsua eta tamaina ertainekoa izan zen ( $r = 0.535$ ;  $p = <0.001$  eta  $r = 0.544$ ;  $p = <0.001$ , hurrenez hurren). Beste aldetik, gorputzarekiko harrotasun autentikoarekin eta hubristikoarekin adierazitako korrelazioa negatiboa, estatistikoki esanguratsua eta tamaina baxukoa izan zen ( $r = -0.156$ ;  $p = 0.008$  eta  $r = -0.194$ ;  $p = <0.001$ , hurrenez hurren) (begiratu A eranskinean 3. eta 4. taulak).

#### *Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko konparazioak*

Taldeen arteko konparazioari dagokienez, ezberdintasun estatistikoki esanguratsuak aurkitu ziren gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen eremuan. Elikadura emozional altuko emakumeek gorputzarekiko lotsa eta erru sentimendu esanguratsuki gehiago erakutsi zituzten ( $X = 3.93$  eta  $X = 4.34$ , hurrenez hurren) elikadura emozional baxuko emakumeekin alderatuta ( $X = 2.56$  eta  $X = 2.98$ , hurrenez hurren). Diferentzia honi dagokion efektuaren tamaina, gainera oso handia izan zen bi kasuetan. Berriz, elikadura emozional altuko emakumeek gorputzarekiko harrotasun autentiko eta hubristiko esanguratsuki baxuagoa adierazi zuten ( $X = 1.88$  eta  $X = 1.74$ , hurrenez hurren) elikadura emozional baxuko emakumeekin alderatuta ( $X = 2.26$  eta  $X = 2.19$ , hurrenez hurren). Azkenik, diferentzia honi dagokion efektuaren tamaina ertain-baxua izan zen (begiratu A eranskinean 5., 6. eta 7. taulak).

## **EZTABAIDA**

Ikerketa honek hiru helburu zituen: elikadura emozionalaren prebalentzia aztertzea; elikadura emozionala eta gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteen arteko harremana aztertzea; eta gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzienteen esparruan elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten

emakumeen arteko ezberdintasunak aztertzea. Hori iparraldetzat hartuta, hiru hipotesi planteatu genituen, eta hiruak bete ziren.

Hasteko, parte hartutako subjektuen artean % 50,5ak elikadura emozionala erabiltzen zuela aurkitu zen. Hau da, parte hartu zuten 293 emakumetatik erdiak baino gehiagok ( $N = 148$ ) elikadura emozional altua erakutsi zuen. Honek bat egiten du Perez-ek (2020) bere lanean azaldutako datuekin, emakumeen % 50-51 inguruk elikadura emozionala erabiltzen duela azaltzen baitu. Perez-ek (2020) egindako lanaren arabera, gainera, elikadura emozionalaren prebalentzia emakumeetan gizonetan baino handiagoa da. Ikerketa honek sexu ezberdintasunaren inguruko ebidentziarik ez eskaini arren, emakumeen erdiak baino gehiagok elikadura emozionala pairatzen duela baieztatzen du.

Bigarren hipotesiari dagokionez, aurreikuspenak bete ziren. Hain zuzen ere, elikadura emozionalaren eta gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen arteko harremana esanguratsua izan zen. Bi aldagaien arteko harremana esanguratsua izateaz gain, elikadura emozionalak gorputzarekiko lotsa eta erru emozioekin adierazi zuen korrelazioa positiboa izan zen, eta harrotasun autentiko eta hurbistikoarekin adierazitakoa, aldiz, negatiboa. Emaitza hauek ikerketaren hasieran planteatutako hipotesia baieztatzen dute, eta horrek erakusten du norbere gorputzarekiko lotsa edota erru sentimenduak areagotzen diren heinean, elikadura emozionala ere areagotzen dela. Beste aldetik, gorputzarekiko zenbat eta harrotasun autentiko edota hubristiko gehiago sentitu, gero eta elikadura emozional gutxiago pairatzen dela aurkitu da. Edo alderantziz esanda, elikadura emozionala areagotzen denean gorputzarekiko lotsa eta erruduntasuna ere areagotzen direla aurkitu da, aldiz, zenbat eta elikadura emozional gutxiago pairatu, gorputzarekiko gero eta harrotasun autentiko eta hubristiko gehiago sentitzen dira. Ikerketa honen diseinuak, hala ere, ez digu baimentzen elikadura emozionala emozio auto-kontzienteen “kausa” edo “ondorioa” den jakiten. Hau da, elikadura emozionalak gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteak pizten dituen edo gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen ondorioz garatzen den jakiten. Ziur aski bi aukerak baliagarriak dira, baina hori diseinu aproposago batekin ikertu beharko litzateke.

Ikerketa honetako emaitzek Ruiz et al.-ek (2015) egindako aurkikuntzak berresten dituzte. 2015ean egindako ikerketa honen arabera, norbere gorputza eta irudia auto-pertzibitzen den moduak egoera emozionalarekin lotura esanguratsua dauka eta elikadura jokabide

kaltegarriak ere bultza ditzake. Halaber, norbere gorputza eta irudia negatiboki hauteman zuten gazteek elikadura jokabide kaltegarriak burutu zituzten: janariarekiko deskontrola eta ahorakin pasarteak, besteak beste. Ikerketa honetan, izan ere, erakusten da norbere gorputzarekiko ebaluazio negatiboa egin zen heinean, parte-hartzaileek gero eta janariarekiko deskontrol gehiago pairatu zutela. Janariarekiko deskontrola halaber, elikadura emozionalaren ezaugarri nagusienetariko bat dela oinarritzat hartuta, (Ramírez & García, 2017) antzekotasunak aurkitu dira Ruiz et al.-ek (2015) lortutako emaitzen artean eta ikerketa honetan lortutako emaitzen artean. Hain zuzen ere, Ruiz et al.-en (2015) ikerketaren arabera, autoebaluazio negatiboak areagotzen diren heinean, janariarekiko deskontrola areagotzen dela aurkitu zen bezala (elikadura emozionalaren ezaugarria dena), ikerketa honen arabera, gorputzarekiko emozio auto-kontziente negatiboak areagotzen diren heinean elikadura emozionala areagotzen dela aurkitu da. Horregatik guztiagatik gorputzari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren artean aurkitu den harremanak Ruiz et al.-ek (2015) lortutako emaitzak berresten ditu.

Beste aldetik, ikerketa honetako emaitzek Thøgersen-Ntoumani et al.-ek 2018an egindako aurkikuntzekin bat egiten dute. Bigarren ikerketa honen arabera, emozio auto-kontzienteek kognizio, sentimendu eta jokabideen erregulazioan paper garrantzitsua jokatzen dute. Hain zuzen ere, itxurarekiko erruduntasuna sentitzen duten pertsonak osasunarentzako arriskutsuak diren jokabideak egiten dituzte, eta horien artean gehiegi jatea aurkitzen da. Hortaz, gorputzarekiko eta itxurarekiko erruduntasuna sentitzearekin batera janariarekiko deskontrola eta gehiegizko elikadura ematen direla aurkitu zuten autore hauek (Thøgersen-Ntoumani et al., 2018). Horrek guztiak ikerketa honetan lortutako aurkikuntzekin bat egiten du, azken finean, Thøgersen-Ntoumani et al.-ek (2018) egindako ikerketan bezala, emaitzek erakutsi dute emozio autokontziente negatiboak areagotzen diren heinean elikadura emozionala ere areagotzen dela. Beraz, ikerketa honen bitartez lortutako aurkikuntzek Ruiz et al.-ek (2015) eta Thøgersen-Ntoumani et al.-ek (2018) lortutako emaitzak berresten dituzte, batez ere, elikadura emozionalak emozio auto-kontziente negatiboekin duen harreman positiboari dagokionez.

Esan den bezala, elikadura emozionalak gorputzari eta itxurari lotutako harrotasun autentiko eta hubristikoarekin erakutsitako harremana negatiboa izan zen. Emaitza hauek ikerketaren hasieran esperotakoak izan arren, Manchón et al.-ek (2021) defendatutakoari aurre

egiten diote. Manchón et al.-en (2021) arabera, elikadura emozionala emozio negatiboen aurrean pizteaz gain, emozio positiboen aurrean ere areagotu egiten da. Ikerketa honetako emaitzek, haatik, erakutsi dute gorputzari lotutako emozio auto-kontziente positiboak (harrotasun autentikoa eta hubristikoa) areagotzen diren heinean elikadura emozionala jaisten dela. Era berean, Elipe et al.-ek 2020an egindako ikerketaren arabera, ongizate emozionala, gorputz irudia eta elikadura esanguratsuki erlazionatutak daude. Beraz, elikadura zaintzen duten eta honekiko kontrola duten pertsonak gorputzarekiko harrotasun maila altuak dituzte, ongizate emozionala esperimintatuz. Aldiz, elikadurarekiko kontrol baxua duten pertsonak norbere gorputzarekiko autoebaluazio negatiboa egiten dute eta ongizate emozional baxua daukate (Elipe et al., 2020). Elipe et al.-ek (2020) lortutako emaitza hauek ikerketa honetan lortutako emaitzekin guztiz bateragarriak dira, elikadura emozional baxua eta elikadurarekiko deskontrol gutxi erakutsi duten emakumeek gorputzarekiko harrotasun autentiko eta hubristiko gehiago erakutsi dituztelako. Izan ere, elikadurarekiko deskontrola pairatzen duten emakumeak gorputzarekiko gogobetetasun gutxiago eta erru zein lotsa sentimendu gehiago erakutsi dituzte. Laburbilduz, ikerketa honetako emaitzek Elipe et al.-ek (2020) lortutako emaitzak berresten dituzte, baina Manchón et al.-ek (2021) defendatutakoarekin ezadostasunak adierazten dituzte. Hori dela eta, elikadura emozionalean emozio positiboek jokatzen duten paperaren inguruan gehiago ikertzeko beharra somatzen dut emaitzen ezadostasun hau azal dadin.

Ikerketaren azkeneko hipotesiari dagokionez, aurreikuspenak ere bete ziren. Elikadura emozional altuko taldeak, elikadura emozional baxuko taldearekin alderatuta, esanguratsuki lotsa eta erru sentimendu gehiago adierazi zituen, bai eta elikadura emozional baxukoek baino harrotasun autentiko zein hubristiko gutxiago erakutsi zituen. Zentzu honetan, aurretik azaldutako Elipe et al.-en (2020) aurkikuntzak egiaztatzen dira. Elipe et al.-en (2020) arabera, elikadurarekiko kontrola duten pertsonak deskontrola pairatzen dutenek baino gorputzarekiko harrotasun sentimendu gehiago sentitzen dituzte, eta honekin batera ongizate emozional gehiago lortzen dute. Era berean, elikadurarekiko deskontrola pairatzen dutenek kontrola dutenek baino autoebaluazio negatibo gehiago egiten dituzte eta ongizate emozional gutxiago daukate. Honekin ados, ikerketa honetan emaitza oso antzekoak lortu dira, elikadura emozional altua eta elikadurarekiko deskontrola pairatzen dutenek gorputzarekiko erru eta lotsa sentimendu gehiago adierazi baitituzte eta elikadura emozional baxua dutenek harrotasun autentiko eta hubristiko gehiago erakutsi baitituzte.



Hipotesiak alde batera utzita, nire harridurarako, elikadura emozionalak erakutsi zuen harremanaren efektuaren tamaina ezberdina izan zen gorputzari lotutako emozio auto-kontziente positiboekiko eta negatiboekiko. Zehatzak izateko, elikadura emozionalak emozio auto-kontziente negatiboekiko erakutsi zuen harremanaren efektuaren tamaina oso handia izan zen bitartean, positiboekiko erakutsi zuena ertain-baxua izan zen. Beraz, emozio autokontziente negatiboek harreman handiagoa erakutsi zuten elikadura emozionalarekin emozio auto-kontziente positiboek baino. Gainera, koherenteki, emozio autokontziente negatiboetan aurkitu ziren talde ezberdintasunak positiboetan emandakoak baino handiagoak izan ziren. Hau da, elikadura emozional altu eta baxukoan arteko ezberdintasunak handiagoak izan ziren gorputzarekiko lotsan eta erruduntasunean, gorputzarekiko harrotasun autentikoan eta hubristikoan baino. Beraz, bai elikadura emozionalarekiko harremanari dagokionez bai talde ezberdintasunei dagokienez, gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontziente negatiboek (lotsak eta erruak) positiboek baino funtzio indartsuagoa daukatela ikusi da. Hori oinarritzat hartuta, elikadura emozionalean emozio auto-kontziente negatiboek bereziki jokatzeko duten paperaren inguruan gehiago ikertzea garrantzitsua iruditzen zaigu. Hau da, gorputzarekiko lotsa eta errua bezalako emozio auto-kontziente negatiboek elikadura emozionalarekin duten erlazioaren inguruan gehiago sakontzeko beharra somatzen dugu, etorkizunean ikertu beharreko gai bat izanik.

Ikerketa honen emaitzetan oinarrituz, bai fisikoki bai psikologikoki osasuntsua den gizarte bat lortzeko eta ongizate mentalaz nabarmentzen den gizarte bat lortzeko, gorputzarekiko emozio auto-kontziente positiboak bultzatzea eta elikadura emozionala jaistea gomendagarria dela ondorioztatzen dugu. Hau da, norbere gorputzarekiko autoebaluazio positiboak eta harrotasuna bultzatzekotan, elikadura emozionalaren prebalentzia gutxitzea lortuko litzateke. Aurretik azaldu den bezala, Ramírez eta Garcíaren (2017) arabera, elikadura emozionalak obesitatea garatzeko arriskua areagotzen du. Gainera, emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko zailtasunarekin lotura estua dauka (Curcho, 2016) eta Betekada Nahastearen auresalea ere kontsideratzen da (Dressl et al., 2019). Horregatik, elikadura emozionala gutxitzeak obesitatea eta Elikadura Nahasteak garatzea prebenitzeko faktore garrantzitsua dela ondorioztatzen dugu. Era berean, elikadura emozionalaren gutxitzeak gizartean gorputzarekiko autoebaluazio negatiboak eta erru zein lotsa sentimenduak gutxituko lituzke, autoebaluazio positiboek lekua utziz. Modu honetan, ahalik eta osasuntsuena den gizarte bat lortzeko gertuago egongo garela aurreikusten dugu, norbere gorputzarekiko harrotasun autentiko zein hubristiko

gehiago sentitzen dituen gizarte bat lortuz, emozionalki gutxi elikatzen den gizarte bat lortuz eta emozioak modu funtzionalean kudeatzen dituen gizarte bat lortuz.

Hori lortzeko, Ramírez eta Garcíak (2017) eta Saffon eta Saldarriagak (2014) diotenari ahotsa eman behar zaio. Ramírez eta Garcíak (2017), elikadura emozionalari aurre egiteko, emozioetan enfasia jarri behar dela defendatzen dute. Hain zuzen ere, emozionalki elikatzen diren pertsonen emozio eta elikaduraren artean dagoen erlazioa ulertu behar dute. Honi esker, egoera arazotsuak edota emozionalki negatiboak pairatzen dituztenean kontzientzia maila altuagoa lortuko dute. Ondorioz, elikatzeko jokabidea kontrolatzeko aukera gehiago izango dute, distantzia hartzeko trebetasuna eskuratuko dute eta gose fisiologiko edo emozionala sentitzen duten ebaluatzeko prest egongo dira. Honi lotuta, Perez-en (2020) arabera, emozioak kontrolatzeko eta erregulatzeko gaitasuna garatzeak barneratzen diren elikagaien kantitate zein kalitatea kontrolatzea ahalbidetuko du. Beste aldetik, gorputzarekiko emozio auto-kontziente negatiboak jaisteko eta positiboak areagotzeko asmoz, Saffon eta Saldarriagak (2014) hurrengoa baieztatzen dute: “pertsonen edertasun idealetaz, hauen ondorioetaz eta hauen kontra egiteko moduetaz kontziente egiteko metodoak proposatzen bazaizkie, osasunerako eta ongizaterako kaltegarriak izan daitezkeen gorputz irudi eta elikadura ohituren alterazioak prebenitzen dira” (Saffon & Saldarriagak, 2014, or. 86). Hortaz, autore hauen arabera, biztanleok edertasun ideal moten inguruan, hauek sortzen dituzten ondorio kaltegarrien inguruan eta hauei aurre egiteko metodo ezberdinen inguruan kontzientzia hartzen badugu, gorputz irudiaren eta elikaduraren alterazioei aurre egiteko aukera dugu. Modu honetan, gorputzarekiko emozio auto-kontziente negatiboak jaistekotan eta positiboak areagotzekotan elikadura emozionala jaitea bai eta elikadurarekiko kontrol gehiago izatea lortuko litzateke.

Bukatzeko, ikerketak zenbait muga dituela onartu behar da. Aurretik esan den bezala, ikerketa honetako diseinuak ez du baimentzen jakitea elikadura emozionala gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteen kasua edo ondorio den jakiten, horretarako, beste ikerketa eta diseinu mota erabiltzea beharrezkoa litzateke. Izan ere, erabili den lagina *Twitter* eta *Facebook* duten emakumeetara mugatzen da, horregatik, ikerketaren emaitzak populazio osora orokortu ahal izateko sare sozial hauek ez dituzten emakumeak biltzen dituen beste ikerketaren beharra proposatzen dugu.

## **ONDORIOAK**

Ikerketaren emaitzak aintzat hartuta, zenbait ondorio nagusi atera dira. Hasteko, elikadura emozionalaren prebalentzia % 50,5ekoa da, horregatik, osasun mentala sustatzearen, gorputzari lotutako emozio auto-kontziente positiboak sustatzeko beharra nagusitzen dugu, horrela elikadura emozionala eta honen ondorio kaltegarriak gutxitzea lortuz. Beste aldetik, etorkizunari begira, emozio auto-kontziente positiboek elikadura emozionalarekin duten harremanaren inguruan gehiago ikertzeko beharra somatzen dugu, beste ikerketekin aurkitu diren ezadostasunak argi daitezen. Bukatzeko, emozio negatiboek bereziki funtzio indartsuago bat dutela aurkitu dela ikusita, aldagai zehatz hau gehiago aztertzen duten ikerketen beharra nagusitzen dugu.

## ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Curcho, R. M. (2016). *La evolución del comer emocional de los pacientes del grupo de descenso*. Universidad de Palermo.
- Dallman, M. F. (2009). Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 21(3), 159–165.  
<https://doi.org/10.1038/nature08365>.Reconstructing
- Dressl, N. L., Balzaretto, M. L., Barrosela, V. B., Deluchi, D., Rioja, M. L., & Torresani, M. E. (2019). Factores influyentes en la alimentación emocional y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adultas. *Revista Nutrición Investiga*, 4(2), 102–147.  
[http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19b/ncl/860\\_c.pdf](http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19b/ncl/860_c.pdf)
- Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V., & Bisquert, M. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 361–370.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1793>
- Etxebarria, I. (2003). Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo. E. G. Fernández-Abascal, M. P. Jiménez y M. D. Martín (Koor.). *Motivación y emoción. La adaptación humana* (369-393). Centro de Estudios Ramón Areces.
- Etxebarria, I. (2009). Las emociones autoconscientes positivas: el orgullo. E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones Positivas* (167–180). Pirámide.
- Llanos, F. (2018). *La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal*. Congresso Brasileiro e encontro paranaense de psicoterapias corporais.
- Mackowiak, R., Lucibello, K. M., Gilchrist, J. D., & Sabiston, C. M. (2019). Examination of Actual and Ideal Body-Related Characteristics and Body-Related Pride in Adult Males. *American Journal of Men's Health*, 13(5), 1–8.  
<https://doi.org/10.1177/1557988319874642>
- Manchón, J., Quiles, M. J., Quiles, Y., & López, S. (2021). Positive and Negative Emotional Eating Are Not the Same—The Spanish Version of the Positive-Negative Emotional

- Eating Scale (PNEES). *Frontiers in Psychology*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709570>
- Martín, M. A., Porto, L., & Verde, L. (2022). Representación de la belleza femenina en publicidad. Efectos sobre el bienestar emocional, la satisfacción corporal y el control del peso en mujeres jóvenes. *El Profesional de La Información*, 31(1), 1–14. <https://doi.org/10.3145/epi.2022.ene.17>
- Santos, J. L. (2020). *Alteraciones relacionadas con la imagen corporal: Adaptación y validación de instrumentos de evaluación*. Universidad de Sevilla.
- Peña, E., & Reidl, L. M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182–2193. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v5n3/2007-4719-aip-5-03-2182.pdf>
- Pérez, A. M. (2020). The role of emotion in eating behavior. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286–291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Ramírez, A. T., & García, M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 3(45), 85–95. <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>
- Ruiz, I., Carbonero, R., & Jáuregui, I. (2015). Autopercepción del estado ponderal y la forma física y su relación con el nivel de actividad física realizado, conductas alimentarias y bienestar psicosocial. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 203–216. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8119>
- Saffon, S., & Saldarriega, L. M. (2014). La Internalización del ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de alimentación, generado por la influencia de pares. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(1), 75–90. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v6n1/v6n1a06.pdf>
- Silvestri, E., & Stavile, A. E. (2005). *Aspectos psicológicos de la obesidad. Importancia de su identificación y abordaje dentro de un enfoque interdisciplinario*. Universidad Favaloro.

- Soledad, L., Pautasso, C., & Acosta, S. (2020). *Satisfacción de la imagen corporal y presencia de trastorno por atracón alimentario en estudiantes de primer año de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Nacional de Rosario*. Universidad Nacional de Rosario.
- Tena, E. (2018). *Las emociones autoconscientes en niños y niñas españoles/as de 7 a 11 años*. Universidad Complutense de Madrid.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., Carey, R., Dodos, L., Quested, E. J., & Chatzisarantis, N. (2018). A diary study of appearance social comparisons and need frustration in young women. *Personality and Individual Differences*, *122*, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.020>
- Zandomeneghi, D. C. (2015). *Culpa: un obstáculo para la salud: la influencia que ejerce la culpa inconsciente e imaginaria en el origen y agravación de una enfermedad*. Universidad Complutense de Madrid.
- Zemestani, M., Abarin, M., & Castonguay, A. L. (2021). Factor structure, validity, and reliability of a Persian version of the Body and Appearance Self-conscious Emotions Scale. *Journal of Health Psychology*, *26*(5), 741–752. <https://doi.org/10.1177/1359105319842928>

## ERANSKINAK

### A ERANSKINA

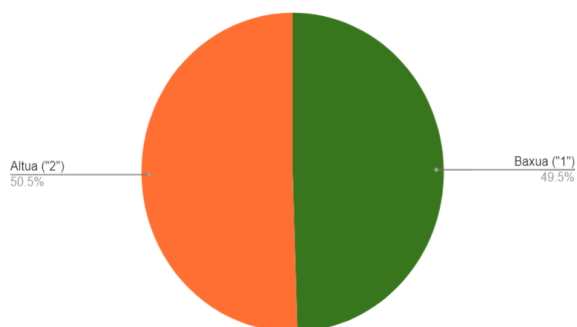
#### 1. taula. Behin betiko laginaren datu estatistikoak

		Sexo	Edad	Nivel socioeconómico
N	Válido	584	583	584
	Perdidos	0	1	0
Media		1,00	31,16	2,73
Desv. estándar		,000	7,572	,537
Mínimo		1	18	1
Máximo		1	45	4
Percentiles	25	1,00	25,00	2,00
	75	1,00	37,00	3,00

#### 2. taula. Elikadura emozionalaren frekuentziak eta portzentaiak

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	145	49,5	49,5	49,5
	2,00	148	50,5	50,5	100,0
	Total	293	100,0	100,0	

Elikadura emozionala



3. **taula.** *Elikadura emozionala eta gorputzari lotutako lotsa eta erru sentimenduen artean dagoen korrelazioa*

		Media Vergüenza Corporal	Media Culpa Corporal
Media Vergüenza Corporal	Correlación de Pearson	–	
	N	291	
Media Culpa Corporal	Correlación de Pearson	,824**	–
	Sig. (bilateral)	<,001	
	N	291	291
Media Orgullo auténtico Corporal	Correlación de Pearson	-,381**	
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001
	N	291	291
Media Orgullo hubrístico Corporal	Correlación de Pearson	-,446**	
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001
	N	290	290
EEtotal	Correlación de Pearson	<b>,535**</b>	<b>,544**</b>
	Sig. (bilateral)	<b>&lt;,001</b>	<b>&lt;,001</b>
	N	291	291



4. taula. Elikadura emozionala eta gorputzari lotutako harrotasun autentiko eta hubristikoaren artean dagoen korrelazioa

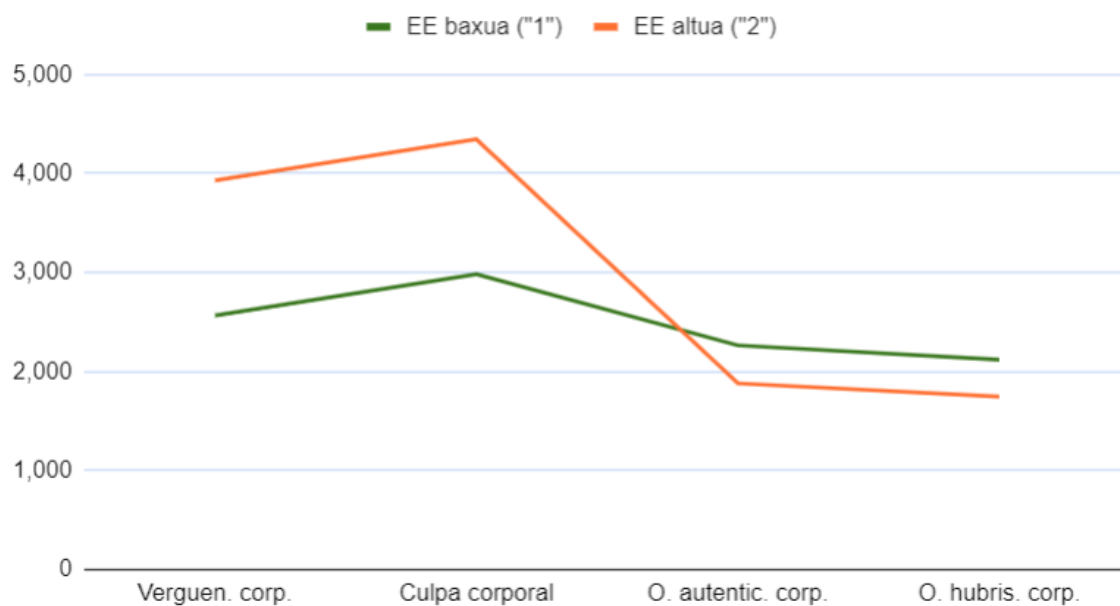
		Media Orgullo auténtico Corporal	Media Orgullo hubrístico Corporal	EEtotal
Media Vergüenza Corporal	Correlación de Pearson			
	N			
Media Culpa Corporal	Correlación de Pearson			
	Sig. (bilateral)			
	N			
Media Orgullo auténtico Corporal	Correlación de Pearson	–		
	Sig. (bilateral)			
	N	291		
Media Orgullo hubrístico Corporal	Correlación de Pearson	,700**		
	Sig. (bilateral)	<,001		
	N	290	290	
EEtotal	Correlación de Pearson	<b>-,156**</b>	<b>-,194**</b>	–
	Sig. (bilateral)	<b>,008</b>	<b>&lt;,001</b>	
	N	291	291	293

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 00,01 (bilateral)

5. taula. Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen batez bestekoak gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetan

	EETotalpositinega	N	Media	Desv. estándar
Media Vergüenza Corporal	1,00	145	2,566	1,2276
	2,00	146	3,930	1,0417
Media Culpa Corporal	1,00	145	2,982	1,2801
	2,00	146	4,345	,9151
Media Orgullo auténtico corporal	1,00	145	2,264	1,0980
	2,00	146	1,880	,9254
Media Orgullo hubrístico corporal	1,00	145	2,119	,9556
	2,00	146	1,747	,8302

Points scored



**6. taula.** *Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko ezberdintasunen esanguratsutasuna gorputzari lotutako emozio auto-kontzienteetan*

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
				Significación			
		F	Sig.	t	gl	P de un factor	P de los factores
Media Vergüenza Corporal	Se asumen varianzas iguales	7,582	,006	-10,224	289	<,001	<,001
	No se asumen varianzas iguales			-10,218	280,925	<,001	<,001
Media Culpa Corporal	Se asumen varianzas iguales	21,365	<,001	-10,455	289	<,001	<,001
	No se asumen varianzas iguales			-10,444	260,603	<,001	<,001
Media Orgullo auténtico corporal	Se asumen varianzas iguales	6,506	,011	3,224	289	<,001	<,001
	No se asumen varianzas iguales			3,222	280,301	<,001	<,001
Media Orgullo hubrístico corporal	Se asumen varianzas iguales	6,806	,010	3,543	288	<,001	<,001
	No se asumen varianzas iguales			3,543	282,479	<,001	<,001

**7. taula.** *Elikadura emozionala erabiltzen duten eta elikadura emozionala erabiltzen ez duten emakumeen arteko ezberdintasunen efektuaren tamaina*

prueba t para la igualdad de medias

		Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
Media Verüenza Corporal	Se asumen varianzas iguales	-1,3643	1,334
	No se asumen varianzas iguales	-1,3643	,1335
Media Culpa Corporal	Se asumen varianzas iguales	-1,3631	,1304
	No se asumen varianzas iguales	-1,3631	,1305
Media Orgullo auténtico corporal	Se asumen varianzas iguales	,3837	,1190
	No se asumen varianzas iguales	,3837	,1191
Media Orgullo hubrístico corporal	Se asumen varianzas iguales	,3724	,1051
	No se asumen varianzas iguales	,3724	,1051