

# ¿CÓMO ESTOY? ¿CÓMO ME VEO? ¿CÓMO ME SIENTO? ESTUDIO SOBRE IMAGEN CORPORAL

**Alumnas: Laura Maqueda López  
Lucía Navas Torrecilla  
Naroa Ortiz Campos**

**Profesora: Carmen Ruiz Pérez**

**IES Puerta de la Axarquía, La Cala del Moral, Málaga  
3º ESO**

---

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que se inicia con la pubertad, etapa de la vida en la que comienza la capacidad reproductora. Durante este período se producen transformaciones importantes tanto físicas como psíquicas, y aumentan las diferencias entre los chicos y las chicas.

Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

Las transformaciones físicas tienen una gran influencia en algunos aspectos como son la autoestima o el grado de satisfacción con uno mismo, la seguridad, etc. Que incide en la manera de relacionarse y de aceptarse en su entorno y con sus iguales.

Actualmente existe una gran presión sobre el aspecto físico por parte de los medios de comunicación y de la sociedad en general, que hace que, fundamentalmente en esta etapa, se valore demasiado la imagen corporal. Esta preocupación por la imagen en algunos casos se lleva a un extremo apareciendo enfermedades relacionadas con la alimentación o trastornos alimentarios que aparecen típicamente en la adolescencia,

como son la anorexia o la bulimia. Estas enfermedades suelen ir acompañadas de trastornos psicológicos, muchas veces relacionados con un sentimiento de inseguridad, baja autoestima y no aceptación de uno mismo.

Generalmente a las chicas les influye más su imagen corporal que a los chicos, aunque en los últimos años esta presión por lo físico también ha alcanzado a el sexo masculino, dándose también casos de trastornos alimentarios.

No siempre la imagen corporal real coincide con la imagen corporal percibida por los adolescentes. Esto puede dar información del proceso de aceptación de sí mismo que tiene la adolescencia y de la aparición de enfermedades como la anorexia o bulimia.

Queremos saber el grado de satisfacción de los alumnos con su imagen corporal y si hay o puede haber problemas como los mencionados anteriormente que puedan estar relacionados con la nutrición.

## **OBJETIVOS**

Con este trabajo nos planteamos conocer mejor las características de los adolescentes de nuestro entorno en relación con la imagen corporal y posibles trastornos alimentarios, planteándonos conseguir los siguientes objetivos:

- Comprobar el grado de satisfacción o insatisfacción de los alumnos del centro con su propio cuerpo. Esto nos va a permitir determinar si realmente el aspecto físico es importante o no en la valoración de uno mismo y en la autoestima.
- Comprobar si la percepción que tienen de su propia imagen se corresponde con la que realmente presentan. Esto nos va a dar información sobre el grado de satisfacción y aceptación de sí mismos.
- Buscar posibles causas de insatisfacción, si las hubiera.

## **METODOLOGÍA**

### **1. Participantes**

El estudio se hizo entre los alumnos y alumnas del IES Puerta Axarquía, situado en La Cala del Moral, población del municipio del Rincón de la Victoria, en la provincia de Málaga. Se trata de un centro pequeño, solamente de Secundaria con grupos desde 1º a 4º de ESO.

Se estudiaron a 117 alumnos de ambos sexos, 61 chicos y 56 chicas, en edades comprendidas entre los doce y los dieciséis (con algunas excepciones de repetidores de diecisiete o dieciocho). La distribución por cursos fue la siguiente:

1º ESO: 48

2º ESO: 16

3º ESO: 33

4º ESO: 20

Como se trataba de menores, los padres habían sido informados previamente del proyecto mediante una circular que se les fue entregada a los alumnos y que más tarde, trajeron firmada como autorización para poder participar.

Dicha autorización se adjunta como ANEXO I.

## **2. Instrumentos**

### **2.1. Medidas antropométricas**

A cada uno de los alumnos se tomaron los datos de diferentes medidas antropométricas, la estatura y el peso.

Para ello usamos un metro, en milímetros y centímetros del IKEA, y un peso digital.

Con estos datos obtuvimos el índice de masa corporal (IMC) mediante la expresión:

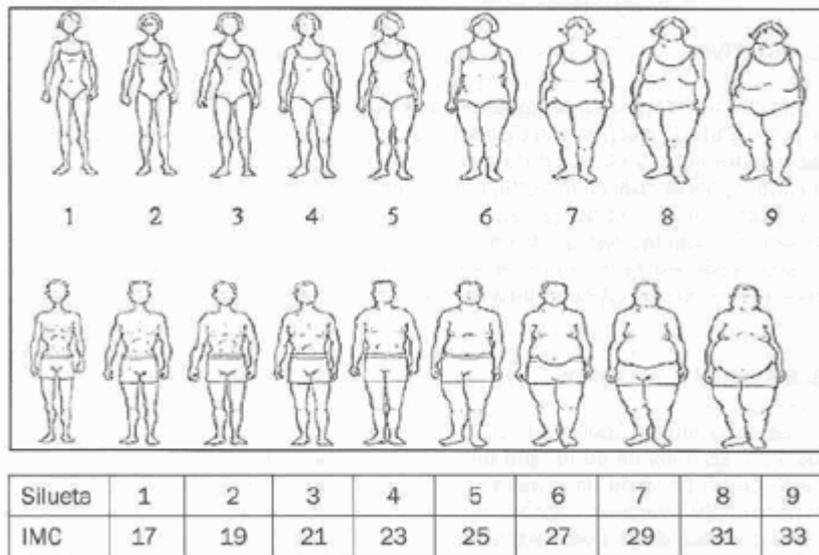
$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 (\text{m}^2)$$

Este valor obtenido corresponde al IMC real de cada uno de los alumnos y alumnas.

### **2.2. Percepción de la imagen**

Para la percepción de la imagen corporal usamos un test de autopercepción que consiste en una adaptación del método propuesto por Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991). En el mismo se observan 9 figuras masculinas y otras 9 femeninas, numeradas del 1 a 9, siendo la primera la más delgada y aumentando progresivamente según va siendo más obeso. Cada figura va asociada a un IMC, que varía desde el 17, la figura que corresponde al 1, hasta el 33 la figura que corresponde a la figura número 9.

Esta equivalencia entre figura elegida e IMC asociado no estaba disponible en el test que respondían los encuestados.



En relación con estas figuras los encuestados tenían que responder a 5 preguntas:

- 1) ¿Qué figura crees que representa mejor tu imagen corporal?
- 2) ¿Qué figura te gustaría tener?
- 3) ¿Qué figura crees que le gusta más al sexo opuesto?
- 4) ¿Qué figura te gusta más del sexo opuesto?
- 5) ¿Qué figura crees que es más saludable?

Para la obtención de todos estos se utilizó la encuesta que se proporciona como ANEXO II.

### 2.3. Análisis de los datos

Para la elaboración del trabajo, análisis de los datos y elaboración de gráficas se utilizó el paquete ofimático Microsoft Office 2010.

### 3. Procedimiento

El desarrollo del proyecto de investigación se realizó en dos etapas claramente diferenciadas: toma de datos y tratamiento de los mismos.

La toma de datos se realizó durante el horario escolar, sacándolos de siempre pensando en que los alumnos no perdiesen clases. Para ello se elaboró un horario que se extendió durante una semana.

El procedimiento dependía del número de alumnos que participaban en cada clase. Si eran muchos, les repartíamos el test y se lo explicábamos y lo realizaban en clase. Cada cinco alumnos que terminaban iban al laboratorio en el que dos de las alumnas que realizan el proyecto, medían y pesaban. La otra alumna, se quedaba en la clase correspondiente para resolver dudas e ir subiendo a los chicos y chicas que iban terminando para que no se acumularan en el laboratorio.

Si el número de alumnos que participaban no era muy elevado los subíamos al laboratorio, en el que repetíamos un proceso similar al anterior: repartíamos el test, lo explicábamos, resolvíamos dudas y pesábamos y medíamos a los alumnos. Después, iban bajando para continuar con su respectiva clase.

De esta forma se recogieron los datos y posteriormente se trabajó con ellos fuera del horario escolar.

Los resultados obtenidos en las encuestas se introdujeron en la hoja de cálculo Excel para realizar un análisis de los mismos expresado en las gráficas que se exponen a continuación.

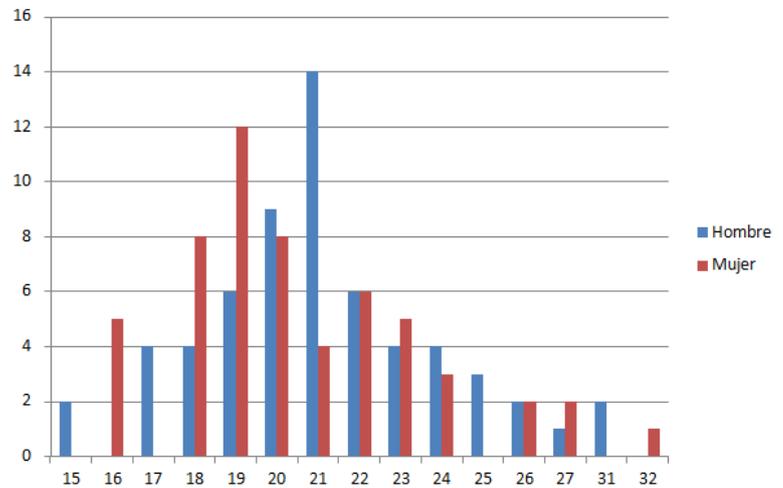
## **RESULTADOS**

Por lo general, los alumnos y alumnas del instituto se ven más obesos de cómo están realmente. Como puede verse en las gráficas en el caso de los chicos el IMC predominante es el 21 (que lo presentan 14 personas) seguido del 20 (que lo presentan 9). Sin embargo se la imagen que tienen de sí mismos corresponde a un IMC de 23, lo que indica que se ven más obesos de cómo son realmente.

En el caso de las chicas ocurre lo mismo. El IMC mayoritario es el que corresponde a un valor de 19 (que lo presentan 12 chicas) seguido del 18 y 20 (que lo presentan 8 chicas en cada caso). Sin embargo la imagen con la que se identifican corresponde mayoritariamente a un IMC de 21 (con 23 chicas que lo señalan como percibido) y 23 (con un total 19 chicas que lo indican), lo que indica que las adolescentes también se perciben más obesas de lo que realmente están.

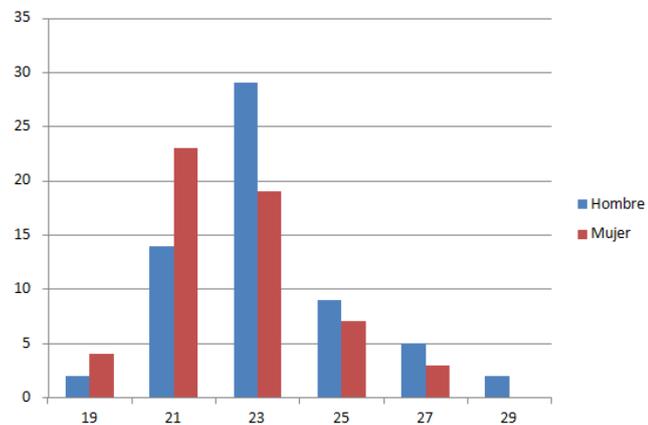
# ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

IMC	Hombre	Mujer	Total
15	2		2
16		5	5
17	4		4
18	4	8	12
19	6	12	18
20	9	8	17
21	14	4	18
22	6	6	12
23	4	5	9
24	4	3	7
25	3		3
26	2	2	4
27	1	2	3
31	2		2
32		1	1
Total	61	56	117



## IMC PERCIBIDO

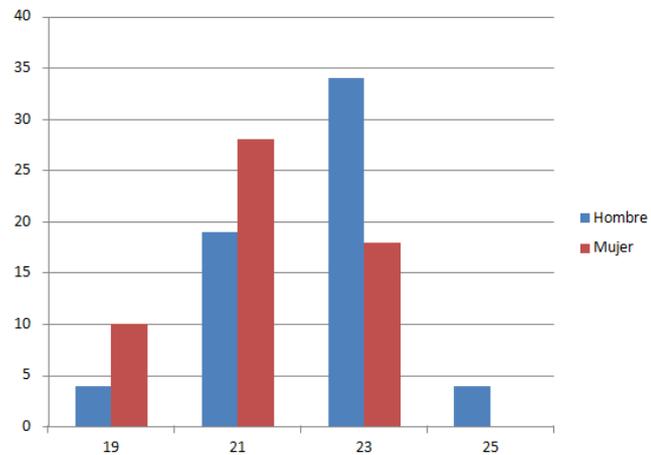
IMC percibido	Hombre	Mujer	Total
19	2	4	6
21	14	23	37
23	29	19	48
25	9	7	16
27	5	3	8
29	2		2
Total	61	56	117



Cuando se analizan los resultados del IMC deseado se observa que han escogido, tanto chicos como chicas, una imagen corporal que se corresponde con la que perciben de sí mismos, no con el que realmente tienen. Es decir, los adolescentes quieren estar como ellos se ven, más obesos de cómo son.

# IMC DESEADO

IMC deseado	Hombre	Mujer	Total
19	4	10	14
21	19	28	47
23	34	18	52
25	4	0	4
Total	61	56	117

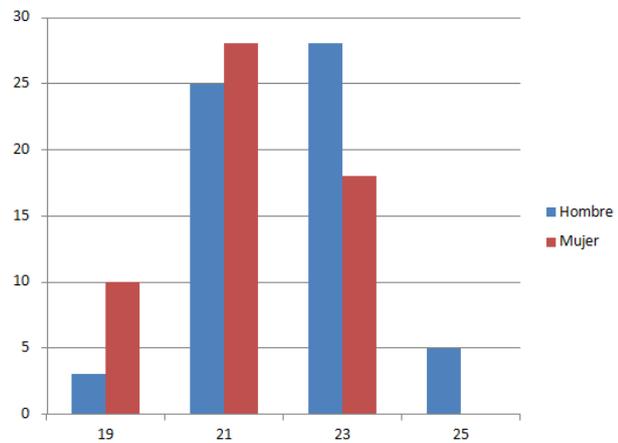


A la mayoría de los hombres les gustan más las mujeres con un IMC de 23, sin embargo ellas piensan que a ellos les atraen las mujeres con un IMC de 21, es decir, mujeres más delgadas de lo que realmente les gusta. Enlazando con los datos de las tablas anteriores, vemos que las chicas desean tener la imagen corporal que coincide con la que piensa que les gusta a los chicos (IMC de 21). Esto puede hacer pensar que existe una presión en ellas por gustar a los chicos, queriendo tener la imagen que creen que les gusta y que además es la que piensa que tienen, aunque a los chicos les atrae mujeres con mayor IMC.

En el caso de las mujeres, les gustan más los hombres con un IMC de 23 seguido del 21, y ellos creen que un IMC de 23 es el más atractivo para las mujeres seguido por una imagen que corresponde a un IMC de 21, por lo que coinciden. Al igual que en el caso de las mujeres, ese IMC de 23 es el que desean tener los chicos y el que perciben que tienen, por lo que también puede pensarse que hay una presión importante en ellos para gustar al sexo contrario.

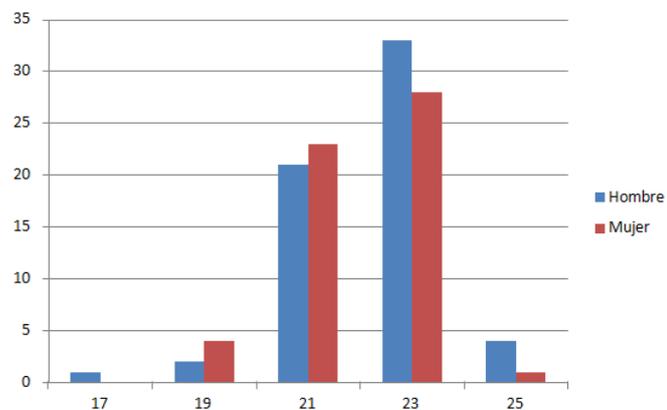
## IMC QUE pienso que GUSTA AL OPUESTO

IMC	Hombre	Mujer	Total
19	3	10	13
21	25	28	53
23	28	18	46
25	5	0	5
Total	61	56	117



## IMC QUE ME GUSTA EN OPUESTO

IMC	Hombre	Mujer	Total
17	1	0	1
19	2	4	6
21	21	23	44
23	33	28	61
25	4	1	5
Total	61	56	117



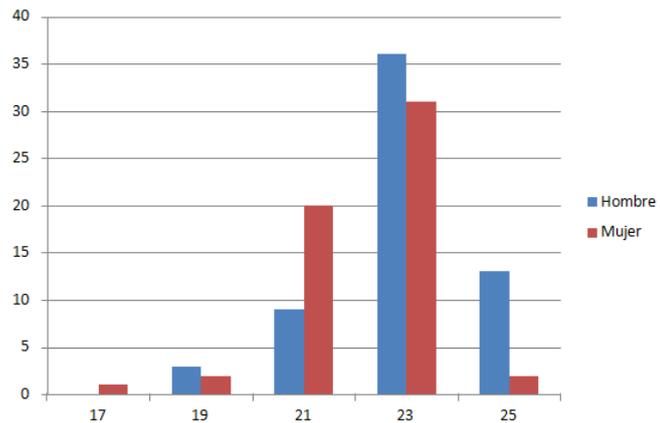
Si analizamos la imagen corporal que perciben como más saludable puede verse que en el caso de los chicos la silueta que observan más saludable es la que corresponde a un IMC de 23, coincidiendo con la que desean y con la perciben de sí mismos. Por tanto puede pensarse que en ellos tienen importancia la salud, siendo este un factor que también determina cómo quieren estar físicamente.

En el caso de las chicas la mayoría quieren estar más delgadas que lo que ellas consideran lo más saludable, ya que desean un IMC de 21 mientras que consideran más saludable la figura que corresponde a un IMC de 23 (el preferido por los chicos). Por lo que suponemos que la figura que tengan les importa más que su estado de salud. En este sentido hay que recordar que desean tener una imagen que es la que

creen que les gusta a los chicos (IMC de 21), por lo que este deseo de aceptación del sexo opuesto parece tener más importancia en ellas que lo que creen que es más saludable.

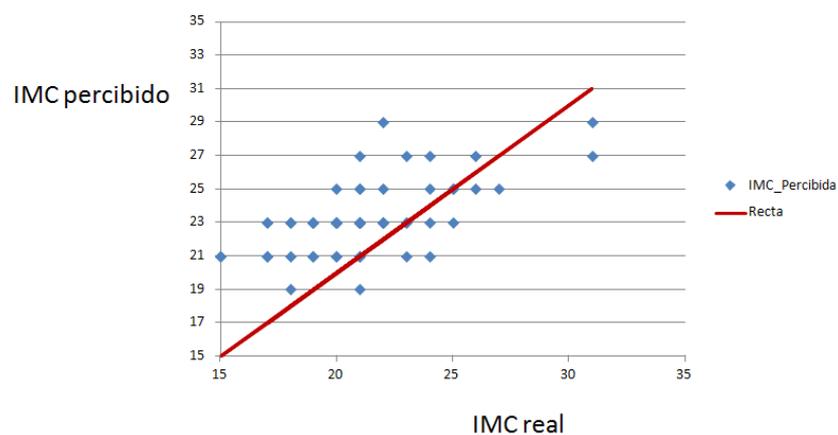
## IMC SALUDABLE

IMC	Hombre	Mujer	Total
17		1	1
19	3	2	5
21	9	20	29
23	36	31	67
25	13	2	15
Total	61	56	117



En la siguiente gráfica se representa el IMC percibido por los chicos frente al real. Puede apreciarse que en general se ven obesos de lo que están, con un IMC mayor, si bien aquellos que están más obesos tienden a verse más delgados de lo que realmente están.

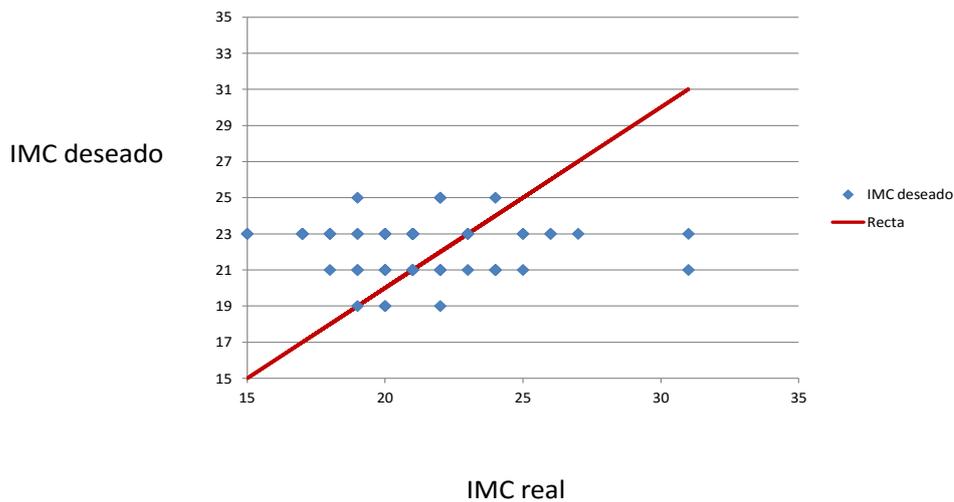
## HOMBRES: IMC percibido frente a IMC real



En la gráfica anterior cabe señalar que hay chicos (concretamente 2) que presentan un IMC real de 15 mientras que se perciben con un IMC de 21, mucho más obesos de lo que están. Habría que hacer un estudio puesto que en principio pueden ser candidatos a padecer algún tipo de trastorno alimentario como anorexia o bulimia.

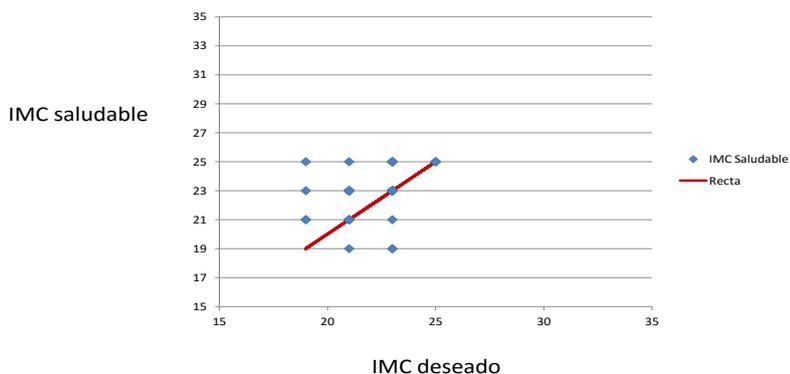
En cuanto al IMC deseado frente al real, puede apreciarse en la siguiente gráfica que, independientemente del IMC que presenten, desean tener un IMC de 23 preferentemente.

## HOMBRES: IMC deseado frente a IMC real



En cuanto al IMC saludable frente al IMC deseado de los chicos, se puede apreciar en la siguiente gráfica que oscila entre los mismos valores, lo que indica que la salud tiene un gran valor para ellos.

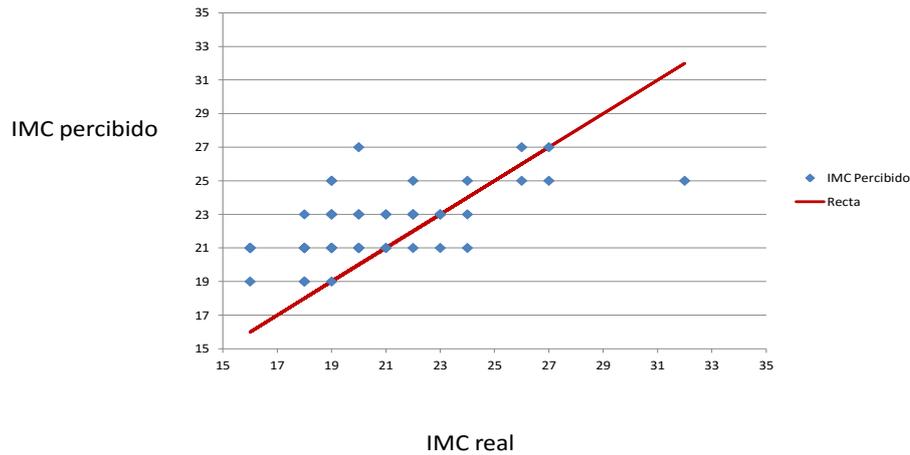
## HOMBRES: IMC deseado frente a IMC saludable



En cuanto a las chicas la siguiente gráfica representa el IMC percibido frente al real, y muestra lo mismo que lo descrito para los chicos, que en general se ven más obesas de

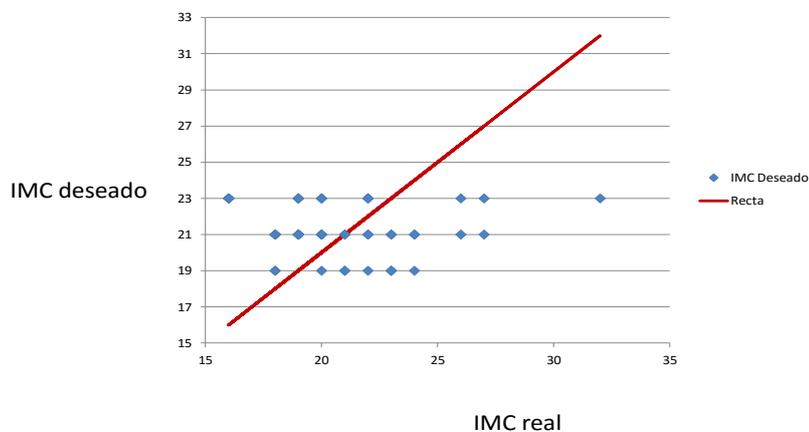
lo que están las que presentan un IMC más bajo, mientras que cuanto mayor es el IMC real perciben una imagen de sí mismas más cercana a la realidad. En este caso destacaría una chica que presenta un IMC de 32 pero se percibe mucho más delgada (IMC de 25), lo que podría tratarse también de un trastorno alimentario que puede llevar a presentar obesidad.

## MUJERES: IMC percibido frente a IMC real



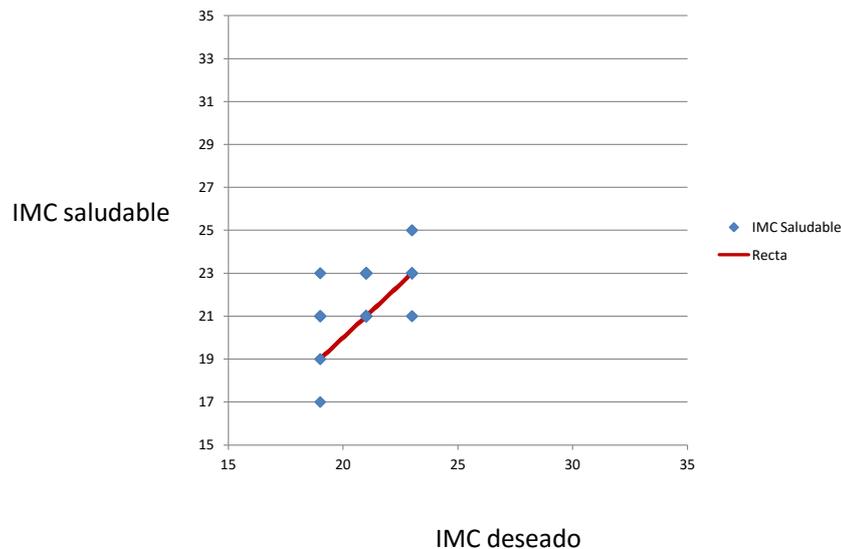
En cuanto al IMC deseado por las mujeres, se puede apreciar en la siguiente gráfica que es independiente del real, prefiriendo una imagen corporal que corresponde a un IMC de 21.

## MUJERES: IMC deseado frente a IMC real



En cuanto al IMC saludable frente al IMC deseado, en el caso de las mujeres vemos claramente en la siguiente tabla como no se corresponde, ya que perciben como saludables las figuras que corresponden a un IMC 23 y 21 mientras que desean estar más delgadas, eligiendo preferentemente una silueta con un IMC de 19.

## MUJERES: IMC deseado frente a IMC saludable



## CONCLUSIONES

Tras el análisis de los resultados obtenidos llegamos a las siguientes conclusiones:

- Los adolescentes de nuestro instituto se perciben más obesos de lo que realmente están independientemente del sexo.
- La percepción que tienen de sí mismos coincide con la imagen corporal que desearían tener. Esto nos hace pensar que el grado de satisfacción y aceptación de su propia imagen es alto, lo que favorece su autoestima y confianza en sí mismos.
- El hecho de que se vean más gruesos de lo que están pensamos que no está asociado a problemas o trastornos alimentarios como anorexia o bulimia, ya que se ven como les gustaría estar, lo cual es satisfactorio tal y como se ha descrito en el punto anterior.
- Tanto los chicos como las chicas eligen como imagen corporal deseada la que creen que les gusta al sexo contrario, lo que puede indicar que es importante

para los adolescentes y por tanto un factor de presión el presentar una imagen que guste al sexo opuesto.

- Las chicas piensan que a los chicos les gusta las mujeres más delgadas de lo que realmente les gusta. Esto nos hace pensar que puede haber otros factores que influyan en esta percepción de las chicas, como puede ser la presión de la sociedad y los medios de comunicación por tener una imagen delgada. Además en este caso prefieren estar más delgadas de lo que ellas mismas consideran saludable, lo que indica que tienen mayor preocupación por su imagen, anteponiendo ésta a su salud.
- En el caso de los chicos coinciden con lo que creen que les gusta a las mujeres y la opinión real de éstas, con la imagen que les gustaría tener y con la que consideran saludable. Es posible que en el caso de los chicos la tener un IMC no muy bajo se asocia también a ser más corpulento y tener más masa muscular (en el caso de las mujeres se asocia a tener más grasa corporal).
- Son muy pocos los casos que se dan tanto en chicos como en chicas que muestran diferencias importantes entre la imagen real que tienen y la que perciben de sí mismos, y serían éstos los que habría que estudiar como posibles casos de trastornos alimentarios.

## **BIBLIOGRAFÍA**

CRUZ SÁEZ, SOLEDAD; MANGATO MATEO, CARMEN. Índice de masa corporal, preocupación por la delgadez y satisfacción corporal en adolescentes. *Rev. De Psicología General y Aplicada*, 2002, 55 (3), 455-473.

GARCÍA FERNÁNDEZ LAURA; GARITA AZOFEIFA ELMER. *Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoconcepto físico, índice de masa corporal y factores socioculturales en mujeres adolescentes costarricenses*. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. Vol. 5, Nº1, 2007.

GÓMEZ-MARMOL, ALBERTO; SÁNCHEZ-ALCARAZ, BERNARDINO J.; MAHEDERO-NAVARRETE, MARÍA DEL PILAR. *Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad*. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* Nº15 (1) enero – abril 2013, 54-63.

GONZALEZ-MONTERO DE ESPINOSA, M; ANDRE, AL; GARCIA-PETUYA, E; LOPEZ-EJEDA, N; MORA, AI; MARRODAN, MD. *Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños*. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2010; 30(3):4-12.

GONZÁLEZ MONTERO DE ESPINOSA, MARISA; MARRODÁN SERRANO, M<sup>a</sup> DOLORES. La salud escolar también se mide. Guía práctica para el docente.

Publicaciones del Centro Regional de Innovación y Formación “Las Acacias” Colección: Cuadernos de Innovación y Formación. 2007.

HERAZO, EDWIN; VILLAMIL-VARGAZ, MIRYAM. *Concordancia entre la autopercepción de peso y el índice de masa corporal en adolescentes*. Rev. Salud Pública. 14 (6): 1043-1048, 2012.

LÓPEZ PÉREZ, ANA M<sup>a</sup>; SOLÉ BURGOS, ÀNGELS; CORTÉS MOSKOWICH, ISABEL  
*Percepción de satisfacción – insatisfacción de la imagen corporal en una muestra de adolescentes de Reus (Tarragona)*. BIBLID [1137-439X (2008), 30; 125-146].

MARRODÁN, M<sup>a</sup> DOLORES; MONTERO-ROBLAS, VERÓNICA; MESA, M<sup>a</sup> SOLEDAD; PACHECO, JOSÉ L.; GONZÁLEZ, MARISA; BEJARANO, IGNACIO; LOMAGLIO, DELIA B.; VERÓN, JUAN A.; CARMENATE, MARGARITA. *Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales*. BIBLID [1137-439X (2008), 30; 15-28].

MARTÍNEZ GÓMEZ, D. Y VEIGA NÚÑEZ, O.L. (2007) Insatisfacción corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e índice de masa corporal. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 253-265.

PATERNO, C; PRAMPARO, C.; MONTAGNA, H; TARTAGLIONE, J; SCHARGRODSKY, H;  
TORANZA, E. *Índice de masa corporal en los adolescentes .Asociación con otros factores de riesgo coronario .Programa FRICELA (informe preliminar)*. Revista Argentina de Cardiología, Enero-Febrero 1996, vol. 64, n<sup>o</sup> 1.

RAMOS VALVERDE, PILAR; RIVERA DE LOS SANTOS, FRANCISCO; MORENO RODRÍGUEZ, FRANCISCO. *Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles*. Psicothema 2010. Vol. 22, n<sup>o</sup> 1, pp. 77-83.

SALADO MACÍAS, CARMEN. *Autopercepción del peso en adolescentes*. Trastornos de la Conducta Alimentaria 15 (2012) 1709-1730).



Estimados padres:

Como Director del centro me pongo en contacto con ustedes para informarles sobre la puesta en marcha de una actividad relacionada con la percepción de la imagen corporal y posible relación con la salud nutricional de nuestro alumnado.

Se trata de estudiar la auto percepción que tienen los alumnos y alumnas de su imagen y compararla con la imagen real que se obtendrá a partir del IMC (Índice de Masa Corporal). Para ello es necesario tomar una serie de medidas antropométricas, concretamente la talla y el peso, y realizar unas sencillas encuestas sobre su imagen y estado nutricional.

Con los resultados obtenidos se pretende saber el grado de satisfacción corporal de nuestros adolescentes y prevenir posibles casos de enfermedades nutricionales como la obesidad, delgadez, anorexia o bulimia, tan comunes ya en nuestra sociedad.

Para que este estudio tenga validez estadística es necesario hacerlo al mayor número de adolescentes, por lo que en principio se realizará a todo el alumnado de nuestro centro. Los datos, como es natural, se recogerán de forma totalmente anónima y con el máximo respeto hacia nuestro alumnado.

Este pequeño trabajo de investigación lo llevarán a cabo un grupo de alumnos de 3º de ESO bajo la dirección y supervisión del Departamento de Ciencias de la Naturaleza. Como ya saben este Departamento realiza todos los años actividades encaminadas a acercar y fomentar la ciencia entre nuestro alumnado, siendo esta una nueva iniciativa que deseamos se consolide en cursos sucesivos.

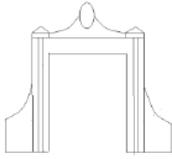
Les agradezco de antemano la colaboración y confianza que depositan en nosotros para la realización de este proyecto. No obstante me pongo a su disposición por si necesitan alguna aclaración o información adicional.

Aprovecho la ocasión para enviarles un cordial saludo.

En La Cala del Moral a 29 de enero de 2014

Fdo.: Ignacio Amador Cañardo

Director



D. /Dña. \_\_\_\_\_ padre/madre/tutor de  
\_\_\_\_\_ del curso/grupo \_\_\_\_\_ de ESO

AUTORIZO

NO AUTORIZO

(Marque con una **X** lo que proceda)

a que participe en el **proyecto de investigación sobre el grado de satisfacción corporal y posibles problemas nutricionales** que realizarán alumnos de 3º de ESO coordinados por el Departamento de Ciencias de la Naturaleza.



## ¿CÓMO ESTOY? ¿CÓMO ME VEO? ¿CÓMO ME SIENTO?

### ESTUDIO SOBRE IMAGEN CORPORAL

La siguiente encuesta es totalmente ANÓNIMA y CONFIDENCIAL.

Completa todos los datos que te piden con total sinceridad y, si no entiendes alguna pregunta, no dudes en consultarlo con el encuestador.

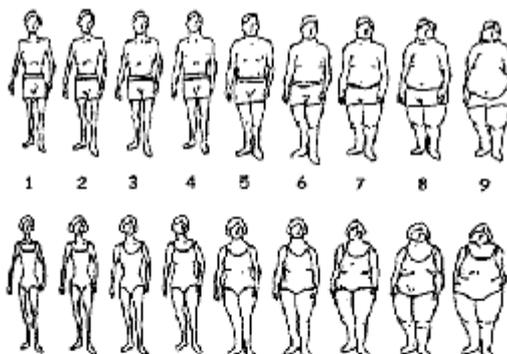
Completa los siguientes datos:

SEXO:	CURSO:	EDAD:	AÑO DE NACIMIENTO:				
<table border="1"> <tr><td>Hombre</td><td></td></tr> <tr><td>Mujer</td><td></td></tr> </table>	Hombre		Mujer		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hombre							
Mujer							

Datos a rellenar por el encuestador:

PESO (Kg)	<input type="text"/>	ESTATURA (m)	<input type="text"/>	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	<input type="text"/>
--------------	----------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------	----------------------

Observa detenidamente estas figuras. A cada una de ellas le corresponde un número, desde el 1 (para el más delgado) al 9 (para el más robusto).



A continuación vamos a hacerte una serie de preguntas. Deberás contestar poniendo el número de la figura (chico o chica) que más se acerque a tu respuesta:

	PREGUNTA	RESPUESTA (Nº)
1	¿Qué figura crees que representa mejor tu imagen corporal?	
2	¿Qué figura te gustaría tener?	
3	¿Qué figura crees que le gusta más al sexo opuesto?	
4	¿Qué figura te gusta más del sexo opuesto?	
5	¿Qué figura crees que es más saludable?	

