

# LA PREOCUPACIÓN POR LA IMAGEN CORPORAL EN LAS CHICAS ADOLESCENTES ESPAÑOLAS

Infocop | 03/05/2010 6:10:00



**C. Moreno Rodríguez, P. Ramos Valverde y F. J. Rivera de los Santos**

*Universidad de Sevilla*

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable para experimentar problemas de imagen corporal, ya que es un momento en el ciclo vital caracterizado por cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y, sobre todo, sociales que contribuyen a que se incremente la preocupación por la apariencia física. La evidencia empírica acumulada subraya que esta preocupación es diferente según el sexo, colocando a las chicas adolescentes en una situación de riesgo por sus mayores deseos de adelgazar, muchas veces lejos de necesitarlo.

Desde los años 80 se viene realizando un estudio internacional auspiciado por la Organización Mundial de la Salud y conocido como *Health Behaviour in School-aged Children* -HBSC- (estudio de las conductas relacionadas con la salud de los jóvenes en edad escolar). Se trata de una investigación centrada en conocer los estilos de vida y la salud de una amplia muestra de adolescentes de diferentes países de Europa y del norte de América. En el caso de España, el estudio HBSC se realiza desde el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla, bajo la dirección de la Dra. Carmen Moreno, con apoyo y financiación del Ministerio de Sanidad y Política Social.



A partir de este proyecto de investigación, recientemente se ha llevado a cabo un estudio específico sobre las desigualdades de sexo en la imagen corporal, las conductas para controlar el peso y el Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles.

Concretamente, en ese trabajo se ha analizado el peso, la talla, la conducta de hacer dieta, así como la percepción y satisfacción con la imagen corporal de 21.811 chicos y chicas adolescentes. La información y los datos epidemiológicos obtenidos son muy relevantes si se tiene en cuenta el rigor metodológico con el que se han conseguido. Así, por ejemplo, la muestra de adolescentes es representativa no sólo del Estado español, sino también de cada Comunidad Autónoma, y fue seleccionada igualmente en función de la edad de los adolescentes (11-18 años), el hábitat de residencia (rural y urbano) y la titularidad del centro educativo (privada-concertada y pública).

Los resultados obtenidos a partir de dicho estudio revelan la clara situación de desigualdad en la que se encuentran las chicas adolescentes por su deseo de estar más delgadas. Por una parte, el trabajo encuentra diferencias significativas entre chicos y chicas en las medidas del Índice de Masa Corporal, de modo que las chicas muestran con mayor frecuencia un Índice de Masa Corporal dentro de la normalidad, mientras que los chicos padecen más sobrepeso y obesidad. Sin embargo, a pesar de que las chicas tienen una puntuación en el Índice de Masa Corporal más ajustada y presentan un nivel menor de sobrepeso y obesidad, esta investigación demuestra que la percepción del propio cuerpo como obeso es mayor en las chicas en comparación con los chicos.

Pero no sólo las diferencias de sexo hacen mella en la percepción que tienen las chicas de su cuerpo, sino que también afecta a las conductas de hacer dieta (más frecuentes entre las chicas) y al nivel de satisfacción que poseen con su imagen corporal (más bajo en ellas). Aún más, esta investigación encuentra que la satisfacción que tienen los adolescentes con su imagen corporal afecta al modo en que se perciben, pero sólo en el caso de las chicas, no en los chicos. Por ejemplo, los chicos poco satisfechos con su imagen corporal no necesariamente se perciben gordos, pero en las chicas esto sí es muy probable que ocurra.

Por otro lado, la variable Índice de Masa Corporal no resulta significativa a la hora de explicar la satisfacción que tienen los jóvenes con su cuerpo. De hecho, el problema del escaso protagonismo del valor objetivo del peso se hace más grave cuando se constata la escasa importancia explicativa del Índice de Masa Corporal en el hecho de llevar a cabo o no dietas para adelgazar. Es decir, los resultados de este trabajo indican que la razón por la que los chicos y chicas adolescentes llevan a cabo dietas para perder peso, no es tanto su peso real como la percepción que tienen de su cuerpo, en primer lugar, y cuánto de satisfechos están con su imagen corporal, en segundo lugar.

En conclusión, los datos de este estudio llaman la atención sobre la necesidad de implementar programas que, en el caso de los varones, se centren en la promoción de los hábitos de alimentación saludables y del ejercicio físico como estrategias eficaces para controlar el exceso de peso y, a medio plazo, los problemas de salud que ocasiona; y que, en la chicas, hagan un hincapié especial en la prevención de la insatisfacción corporal y las dietas innecesarias orientadas a reducir peso.

Pero estos resultados sugieren, además, que la intervención en estos años debe contribuir a promover en ellos y ellas el correcto reconocimiento, valoración y aceptación de la propia imagen corporal y, de esta forma, contribuir a evitar conductas (como la de realizar dieta cuando realmente no es necesario o, en casos extremos, el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria) que pueden llegar a poner en riesgo la salud.

**El estudio original en el que se basa el artículo puede encontrarse en la revista *Psicothema*:**

Ramos, P., Rivera, F. y Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22, 1, 77-83.

**Para más información:**

En la página Web del Ministerio de Sanidad y Política Social y en la página Web del estudio HBSC en España se pueden localizar más datos sobre los estilos de vida de los adolescentes españoles, como por ejemplo, sus hábitos de alimentación, higiene dental, actividad física, consumo de sustancias, conducta sexual, lesiones y accidentes, tiempo libre, violencia y maltrato, etc. Además, también se puede encontrar un volumen importante de información relacionada con la situación actual de los adolescentes españoles en sus contextos de desarrollo (familia, amistades o centro escolar) y diversos indicadores relacionados con su ajuste biológico, psicológico y social (satisfacción vital, calidad de vida, percepción de salud, malestar psicosomático...).

**Sobre los autores:**



**Carmen Moreno Rodríguez.** Directora del estudio HBSC en España y Profesora Titular de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla. Es especialista en el estudio del contexto familiar y del desarrollo social en la adolescencia. En la actualidad es la coordinadora del grupo "Family Cultural" de la red

internacional HBSC.

**Pilar Ramos Valverde.** Licenciada en Psicología por la Universidad de Sevilla. Tiene formación y experiencia en investigación relacionada con la Educación y Promoción para la Salud. En breve, defenderá su Tesis Doctoral titulada "Estilos de vida y salud en los adolescentes españoles".

**Francisco J. Rivera de los Santos.** Licenciado en Psicología por la Universidad de Sevilla. Especialista en metodología y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud. Profesor asociado de la Universidad de Huelva, impartiendo docencia relacionada con técnicas de investigación.