

Imagen corporal en adolescentes lituanos de 11 a 19 años. Diferencias según actividad física e IMC*

Body Image in 11- to 19-Year-Old Lithuanian Adolescents. Differences by Physical Activity and BMI

Recepción: 01 Mayo 2018 | Aceptación: 02 Noviembre 2019

GUILLERMO FELIPE LÓPEZ SÁNCHEZ^a
Universidad de Murcia, España
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9897-5273>

ARŪNAS EMELJANOVAS
Universidad de Vilna, Lituania
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7762-0660>

BRIGITA MIEŽIENĖ
Universidad de Vilna, Lituania
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1344-3583>

SHEILA SÁNCHEZ CASTILLO
Universidad de Murcia, España
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4065-7723>

ARTURO DÍAZ SUÁREZ
Universidad de Murcia, España
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8865-5607>

LEE SMITH
Universidad Anglia Ruskin, Reino Unido
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5340-9833>

^a Autor de correspondencia. Correo electrónico: gfls@um.es

Para citar este artículo: López Sánchez, G. F., Emeljanovas, A., Miežienė, B., Sánchez Castillo, S., Díaz Suárez, A., & Smith, L. (2019). Imagen corporal en adolescentes lituanos de 11 a 19 años. Diferencias según actividad física e IMC. *Universitas Psychologica*, 18(5), 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.ical>

RESUMEN

Se estudió la imagen corporal y las diferencias en la misma según actividad física e IMC, en 2942 adolescentes lituanos (1405 chicos y 1537 chicas), de 11 a 19 años. La imagen corporal se midió mediante el cuestionario HBSC, la actividad física mediante el cuestionario PACE y el IMC con la fórmula peso/altura², clasificando a la población en Sobrepeso/Obesidad según el IOTE. Las chicas se veían más gordas que los chicos ($t_{2935,50} = 11.37$; $p=0.000$; $d=0.420$). Los sujetos que realizaban menos actividad física ($t_{2012,21} = 2.57$; $p=0.010$; $d=0.115$) y aquellos con sobrepeso/obesidad ($t_{392,04} = 14.86$; $p=0.000$; $d=1.501$) tuvieron peor imagen corporal. Se recomienda implementar programas de actividad física y programas psicológicos para mejorar la imagen corporal y la composición corporal de los adolescentes lituanos, prestando especial atención a las chicas, a aquellos que realizan menos actividad física y a aquellos con sobrepeso/obesidad.

Palabras clave

autoconcepto físico; escolares; composición corporal; sobrepeso; obesidad.

ABSTRACT

This paper studied the body image and its differences by physical activity and Body Mass Index (BMI), in a sample of 2942 Lithuanian adolescents (1405 males and 1537 females), aged between 11 and 19. Body image was measured with the questionnaire HBSC, physical activity with questionnaire PACE, and BMI through the formula height/weight^2 , classifying the adolescents according to the IOTF. The results indicated that girls saw themselves fatter than boys ($t_{2935,50} = 11.37$; $p = 0.000$; $d = 0.420$). The adolescents that performed less physical activity ($t_{2012,21} = 2.57$; $p = 0.010$; $d = 0.115$) and those with excess weight/obesity ($t_{392,04} = 14.86$; $p = 0.000$; $d = 1.501$) had worse body image. It is recommendable to implement physical activity programs and psychological programs to improve the body image and the body composition of Lithuanian adolescents, paying special attention to girls, those who do less physical activity and those who are overweight/obese.

Keywords

physical self-concept; school children; body composition; excess weight; obesity.

La imagen corporal está estrechamente ligada al autoconcepto, término que hace referencia al conjunto de percepciones que el ser humano desarrolla sobre sí mismo. Se trata de una variable psicológica fundamental para entender el bienestar emocional y la integración social del individuo (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976). En esta línea, durante los últimos años muchos autores han coincidido en remarcar la importancia del autoconcepto y la imagen corporal, relacionándolos con el bienestar del ser humano (García, Zauder, & López, 2019; León González, González-Martí, & Contreras Jordán, 2018; López, Díaz, & Smith, 2018; Sánchez, López, Ahmed, & Díaz, 2019; Sánchez, López, Sgroi, & Díaz Suárez, 2019; Serpa dos Santos, Castillo, Gama de Araujo, & Giménez, 2017). Esto es así porque los sujetos que se ven a sí mismos de manera positiva, interpretan el mundo de forma diferente a los que se ven de manera más negativa, estableciéndose así una relación entre autoconcepto y conducta (Bandura, 1986).

La imagen corporal está conformada por la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes. Se construye histórica y culturalmente y, en el caso de las sociedades occidentalizadas, la estética corporal

idealizada es la esbeltez para las mujeres y la musculatura para los varones, que son difundidas por poderosas industrias del cine, la moda y medios de comunicación. En este contexto, emerge la inconformidad con la imagen corporal (Mancilla Medina, Vázquez Arévalo, Mancilla Díaz, Amaya Hernández, & Álvarez Rayón, 2012).

Actualmente, el cuidado del físico y la imagen corporal es un hecho de gran relevancia social (Morrison, Kalin, & Morrison, 2004; O'Dea & Abraham, 2000). El deseo natural de los niños y adolescentes de ser aceptados hace que realicen constantemente comparaciones con los demás, siendo la imagen corporal el predictor más influyente en la autoestima (Moreno, Cervelló, & Moreno, 2008). Además, se debe tener en cuenta la importancia de los contextos familiar, de amistad y escolar en la imagen corporal de adolescentes (Gonçalves & Bedin, 2015).

Estudios como el de Magallares, Carbonero-Carreño, Ruiz-Prieto y Jauregui-Lobera (2016) han encontrado relaciones entre obesidad y percepción de la imagen corporal. Además, autores como Pedro et al. (2016) han relacionado la imagen corporal con el índice de masa corporal (IMC). En la misma línea, Trejo Ortiz, Castro Veloz, Facio Solís, Mollinedo Montano, & Valdez Esparza (2010) indicaron que el IMC es un factor asociado a la insatisfacción con la imagen corporal, de tal manera que los adolescentes con mayor índice de masa corporal y del sexo femenino son los más susceptibles a sentirse insatisfechos.

Adicionalmente, según Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti (2010), que estudiaron una muestra de 400 adolescentes de Albacete de 12-17 años, los adolescentes que practicaban habitualmente algún deporte (al menos una vez por semana) tenían percepciones superiores de su autoconcepto, tanto general como físico, en comparación con quienes no eran practicantes habituales. También encontraron que la frecuencia con la que se practicaba el deporte, la duración de la práctica, los años de dedicación, la satisfacción y el gusto por la práctica deportiva se relacionaba positivamente con el autoconcepto físico y general. En la

misma línea, diversos estudios han mostrado que aquellos escolares que practican actividad física de forma habitual y que tienen mejor condición física suelen estar también más satisfechos con su cuerpo y tienen mejores actitudes (Nazari Alamdari & Abdi, 2019; Borrego Balsobre, López Sánchez, & Díaz Suárez, 2012, 2014; López Sánchez, López Sánchez, & Díaz Suárez, 2015).

Por último, es destacable que el estado de salud y la imagen corporal percibida se relacionan significativa y positivamente, lo que supone que a mejor percepción de la imagen corporal mejor percepción de estado de salud y viceversa, tal y como indicaron Urrutia, Azpillaga, Luis de Cos y Muñoz (2010) en su estudio con 883 sujetos de 13 a 17 años residentes en la provincia de Guipúzcoa (España).

Por tanto, debido a la importancia de la imagen corporal y a su directa relación con el estado de salud de las personas, el objetivo de este estudio es analizar la imagen corporal y las diferencias en la misma según el nivel de actividad física habitual y el Índice de Masa Corporal (IMC), en una muestra de adolescentes de Lituania de 11 a 19 años de edad. Asimismo, los resultados serán comparados con los de otras regiones y países y podrán ser tomados como punto de partida para mejorar la imagen corporal de los adolescentes de Lituania.

Método

Características de los participantes y muestra

La muestra del estudio se compone de 2942 adolescentes de Lituania. El rango de edad va desde los 11 a los 19 años (Media de edad = 14.97; *DE* = 2.17), presentando la muestra la siguiente distribución: 11 años (*n* = 205), 12 años (*n* = 292), 13 años (*n* = 339), 14 años (*n* = 348), 15 años (*n* = 369), 16 años (*n* = 575), 17 años (*n* = 455), 18 años (*n* = 280) y 19 años (*n* = 79). Según el sexo, los adolescentes de la muestra se dividen en un 47.8 % de sexo masculino (1405 adolescentes) y un 52.2 % de sexo femenino (1537 adolescentes). Hay 988 (33.6 %) adolescentes físicamente activos y 1954

(66.4 %) que no realizan suficiente actividad física (según la OMS). Respecto al IMC, hay 320 adolescentes (10.9 %) con sobrepeso/obesidad. La Tabla 1 ofrece una detallada descripción de la muestra del estudio.

Tabla 1

Descripción de la muestra (n=2942)

	Características	N (%)
Sexo	Chicos	1405 (47.8)
	Chicas	1537 (52.2)
Actividad Física	Activos	988 (33.6)
	Inactivos	1954 (66.4)
IMC	Bajo/Normal	2622 (89.1)
	Sobrepeso/Obesidad	320 (10.9)
Edad	Media	14.97
	<i>DE</i>	2.17
	Rango de edad	11-19

Esta investigación fue llevada a cabo siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki de 1961 (revisada en Tokio en 1989 y en Edimburgo en 2000). Además, fue aprobada por la Comisión de Ética de Investigación de la Universidad de Murcia (España) y por el Comité Lituano de Bioética (N.º BE-2-45). Se obtuvo consentimiento informado y el permiso de los padres de los adolescentes menores de edad. Además, todos los sujetos cumplieron los cuestionarios de forma anónima.

Instrumentos y procedimiento

La imagen corporal y la actividad física se han valorado mediante dos cuestionarios validados y fiables, de fácil comprensión y rápida aplicación:

Health Behaviour in School-aged Children ([HBSC]; Roberts et al., 2009)

Mediante este cuestionario se midió la imagen corporal, preguntando a los adolescentes: “¿Piensas que tu cuerpo es...?”. Y las opciones que se ofrecen son: *demasiado delgado; un poco delgado; normal; un poco gordo; demasiado gordo.*

Physician-based Assessment and Counseling for Exercise (PACE)

La actividad física se evaluó mediante este cuestionario que valora con dos preguntas cuántos días en la última semana (PACE 1) y en una semana habitual (PACE 2) el sujeto

realiza al menos 60 minutos de actividad física. Si el resultado compuesto obtenido de ambas preguntas ($[PACE\ 1 + PACE\ 2]/2$) es ≥ 5 días, el sujeto es considerado activo (Martínez-Gómez et al., 2009; Prochaska, Sallis, & Long, 2001), presentando el cuestionario una fiabilidad test-retest evaluada por el coeficiente de correlación intraclase (CCI) de 0.77. Este cuestionario concuerda con las recomendaciones de actividad física de la OMS para el grupo de edad de niños y jóvenes.

Se llevó a cabo una doble traducción para ambos cuestionarios (Imagen Corporal y Actividad Física). Los cuestionarios fueron traducidos al lituano, de nuevo al inglés y, por último, las dos versiones en inglés fueron comparadas para comprobar si los ítems mantenían el mismo significado. Tras realizar las correspondientes correcciones, la versión final fue administrada a los sujetos que participaron en el estudio.

El IMC fue calculado a partir de la fórmula $\text{Peso (kg)}/\text{Altura}^2 \text{ (m)}$. Para clasificar a la población en la categoría de Sobrepeso/Obesidad, se utilizaron los puntos de corte del IOTF-International Obesity Task Force (Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz, 2000).

Análisis de datos

Se realizó un análisis estadístico por medio del Statistical Package for Social Sciences 22.0 (SPSS-22.0). En primer lugar, se aplicaron técnicas de estadística descriptiva: frecuencias, porcentajes (%), medias y desviación estándar (DE). La prueba no paramétrica de Kolmogórov-Smirnov se empleó para verificar la normalidad de la distribución de la muestra. A continuación, se llevó a cabo un análisis de las diferencias estadísticamente significativas, considerando $p < 0.05$ como nivel de significación estadística. Para comparaciones entre sexos, se utilizó la prueba *t* para muestras independientes. Además, se calculó el tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen (Cohen, 1988). Para analizar las diferencias entre grupos de edad, se empleó el análisis de la varianza con un factor (ANOVA),

con análisis *post hoc* y el test de comparaciones múltiples HSD de Tukey.

Resultados

Los resultados se presentan en cuatro tablas. En la Tabla 2 se describe la imagen corporal de los adolescentes de la muestra, analizando la distribución de respuestas (porcentajes) según sexo y edad. En las Tablas 3, 4 y 5 se analizan las diferencias significativas que se producen en la imagen corporal en función del sexo, la edad, el nivel de actividad física y el IMC.

En la Tabla 2 es destacable que un 24.8 % de los adolescentes se ven gordos, valor que contrasta con el porcentaje real de adolescentes que de verdad tienen sobrepeso/obesidad: 10.9 %. Por tanto, según la muestra estudiada queda claro que el problema psicológico afecta a más adolescentes que el problema fisiológico. En función del sexo, el 15.4 % de los chicos y el 33.5 % de las chicas se ven gordos, porcentajes que vuelven a contrastar con los auténticos valores de sobrepeso/obesidad: 13.8 % en chicos y 8.2 % en chicas. Es decir, las chicas se sienten más insatisfechas con su cuerpo, a pesar de que en realidad hay más chicos con sobrepeso/obesidad.

En la Tabla 3, al analizar el total de la muestra, se observa que la imagen corporal media de chicos y chicas se acerca al valor 3 (normalidad). No obstante, las chicas se ven más gordas que los chicos ($t_{2935.50} = 11.37$; $p = 0$; $d = 0.42$). Esta tendencia y estas diferencias significativas entre chicos y chicas están presentes en los adolescentes de 13 a 19 años. Además, se han estudiado las diferencias de imagen corporal entre grupos de edad, mediante ANOVA y HSD de Tukey, aunque en función de la edad no se han encontrado diferencias significativas entre ningún grupo de edad.

En la Tabla 4, al tomar la muestra total, se aprecia que los sujetos activos tienen una imagen corporal más cercana a la normalidad que los inactivos, los cuales se ven algo más gordos ($t_{2012.21} = 2.57$; $p = 0.01$; $d = 0.115$). Al segmentar en función de la edad, estas diferencias significativas se mantienen en los adolescentes de

14 años ($t_{346} = 2.57$; $p = 0.008$; $d = 0.287$) y en los de 17 años ($t_{453} = 3.31$; $p = 0.001$; $d = 0.311$).

En función del IMC (Tabla 5), se observa claramente que los sujetos que tienen sobrepeso/obesidad tienen peor imagen corporal que los sujetos que no tienen sobrecarga ponderal ($t_{392.04} = 14.86$; $p = 0$; $d = 1.501$). Esta diferencia es estadísticamente significativa en todos los grupos de edad, con la excepción de los adolescentes de 19 años.

Tabla 2
Imagen Corporal según Sexo y Edad (Distribución de Respuestas)

Edad	Demasiado delgado (%)			Un poco delgado (%)			Normal (%)			Un poco gordo (%)			Demasiado gordo (%)		
	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas
11 (n=205)	4.9	3.8	5.9	11.7	11.5	11.9	58.5	60.6	56.4	24.4	24	24.8	0.5	-	-
12 (n=292)	4.8	4.6	5	15.1	17	12.9	58.9	59.5	58.3	18.2	15	21.6	3.1	3.9	2.2
13 (n=339)	4.7	6	3.5	10.9	13.8	8.1	55.2	58.7	51.7	22.7	17.4	27.9	6.5	4.2	8.7
14 (n=348)	4.6	6.3	2.9	12.6	19	6.3	57.2	61.5	52.9	22.4	10.9	33.9	3.2	2.3	4
15 (n=369)	3.8	6.5	1.1	13.8	17.7	9.8	55	60.8	49.2	22.8	13.4	32.2	4.6	1.6	7.7
16 (n=575)	4.5	5.9	3.3	11.7	14.8	8.9	61.2	68.5	54.8	19.3	9.3	28.2	3.3	1.5	4.9
17 (n=455)	3.1	4.5	2	14.7	19.1	11.3	54.5	60.8	49.6	25.5	14.6	34	2.2	1	3.1
18 (n=280)	3.2	4.4	2.4	12.5	18.6	8.4	62.5	64.6	61.1	20	12.4	25.1	1.8	-	3
19 (n=79)	2.5	-	5	21.5	31.3	19	60.8	64.1	57.5	11.4	2.6	20	3.8	-	7.5
Todas (n=2942)	4.1	5.3	3.1	13.1	17	9.6	57.9	62.3	53.9	21.5	13.5	28.9	3.3	1.9	4.6

Tabla 3
Imagen Corporal según Sexo y Edad (Comparación de Medias)

Edad	Total (n=2942)	Chicos (n=1405)	Chicas (n=1537)	Prueba t			d de Cohen
				Dif.	t	gl	
11 (n=205)	3.04 (0.76)	3.05 (0.72)	3.03 (0.81)	0.02	0.17	203	0.863
12 (n=292)	2.99 (0.81)	2.97 (0.82)	3.03 (0.8)	0.06	0.65	290	0.516
13 (n=339)	3.15 (0.87)	3 (0.85)	3.3 (0.88)	0.3	3.23	336.99	0.001**
14 (n=348)	3.07 (0.81)	2.84 (0.79)	3.3 (0.77)	0.46	5.51	346	0**
15 (n=369)	3.11 (0.83)	2.86 (0.79)	3.36 (0.81)	0.5	5.97	366.42	0**
16 (n=575)	3.05 (0.79)	2.86 (0.72)	3.23 (0.81)	0.37	5.83	572.95	0**
17 (n=455)	3.09 (0.78)	2.88 (0.74)	3.25 (0.77)	0.37	5.13	433.79	0**
18 (n=280)	3.05 (0.72)	2.85 (0.68)	3.18 (0.72)	0.33	3.83	278	0**
19 (n=79)	2.92 (0.76)	2.69 (0.52)	3.15 (0.89)	0.46	2.77	77	0.007**
Todas (n=2942)	3.07 (0.8)	2.9 (0.76)	3.22 (0.8)	0.32	11.37	2935.5	0**

Tabla 4
Imagen Corporal según Actividad Física (Comparación de Medias)

Edad	Activos (n=988)	Inactivos (n=1954)	Prueba t			d de Cohen
			Dif.	t	gl	
11 (n=205)	3.08 (0.72)	3 (0.79)	0.08	0.79	203	0.43
12 (n=292)	3.05 (0.78)	2.95 (0.83)	0.1	1.09	290	0.278
13 (n=339)	3.06 (0.84)	3.21 (0.89)	0.14	1.46	272.04	0.144
14 (n=348)	2.9 (0.79)	3.15 (0.81)	0.25	2.67	346	0.008**
15 (n=369)	3.1 (0.9)	3.11 (0.79)	0.02	0.17	367	0.862
16 (n=575)	3.02 (0.77)	3.06 (0.79)	0.04	0.55	573	0.58
17 (n=455)	2.9 (0.78)	3.16 (0.77)	0.27	3.31	453	0.001**
18 (n=280)	3 (0.72)	3.06 (0.73)	0.06	0.67	278	0.506
19 (n=79)	3 (0.34)	2.9 (0.85)	0.1	0.73	69.67	0.471
Todas (n=2942)	3.015 (0.79)	3.095 (0.8)	0.08	2.57	2012.21	0.01*

Tabla 5
Imagen Corporal según IMC (Comparación de Medias)

Edad	Bajo/Normal (n=2622)	Sobrepeso/Obesidad (n=320)	Prueba t			d de Cohen
			Dif.	t	gl	
11 (n=205)	2.89 (0.71)	3.56 (0.73)	0.66	5.53	203	0**
12 (n=292)	2.89 (0.74)	3.77 (0.88)	0.88	6.48	290	0**
13 (n=339)	3.03 (0.8)	4 (0.93)	0.97	7.3	337	0**
14 (n=348)	2.99 (0.77)	3.66 (0.94)	0.66	4.18	346	0**
15 (n=369)	3.03 (0.81)	3.73 (0.71)	0.7	5.29	367	0**
16 (n=575)	2.99 (0.76)	3.65 (0.81)	0.66	5.62	573	0**
17 (n=455)	3.04 (0.77)	3.62 (0.68)	0.58	4.42	453	0**
18 (n=280)	2.99 (0.71)	3.58 (0.65)	0.59	3.89	278	0**
19 (n=79)	2.89 (0.75)	3.4 (0.89)	0.51	1.45	77	0.151
Todas (n=2942)	2.99 (0.76)	3.7 (0.81)	0.71	14.86	392.04	0**

Discusión

Los principales resultados de este estudio han mostrado que el porcentaje de adolescentes lituanos que piensan que están gordos (24.8 %) es muy superior al de los adolescentes que verdaderamente tienen sobrepeso/obesidad (10.9 %). Este problema se agrava en las chicas, las cuales presentan mayor insatisfacción corporal pese a tener valores más saludables de IMC que los chicos.

Los resultados de los adolescentes lituanos pueden ser comparados con los de los adolescentes españoles, ya que Ramos, Rivera y Moreno (2010) analizaron la imagen corporal y el IMC de 21 811 chicos y chicas adolescentes españoles de 11-18 años de edad. Al igual que las chicas de Lituania, las chicas españolas presentaban un nivel menor de sobrepeso y obesidad, pero aun así eran ellas las que se percibían más obesas y las que estaban más insatisfechas con su imagen corporal. En el estudio de Ramos et al., un 39.78 % de las chicas españolas se sentían gordas, frente al 27.85 % de los chicos españoles; en este estudio, los adolescentes lituanos mostraron valores no tan altos: el 33.5 % de las chicas lituanas se veían gordas, frente al 15.4 % de los chicos lituanos.

Estos resultados concuerdan con los de Jankauskienė y Miežienė (2011, 2013), que analizaron la imagen corporal de usuarios de gimnasios lituanos y concluyeron que los hombres tenían una imagen corporal más positiva que la de las mujeres, mostrando las mujeres mayor preocupación por el sobrepeso.

Cabe destacar el estudio de Cruz, Salaberria, Rodríguez y Echeburúa (2013), que evaluaron la imagen corporal de 403 mujeres de 13 a 17 años, 191 españolas y 212 inmigrantes latinoamericanas, encontrando que el 32.2 % de las adolescentes, independientemente de su procedencia, creían que estaban gruesas. Este resultado es muy similar al del presente estudio, en el que el 33.5 % de las chicas se veían gordas.

Además, en el estudio de Ramos, Pérez de Eulate, Liberal y Latorre (2003), en el que estudiaron la imagen corporal de 4657 adolescentes españoles (País Vasco) entre 12 y 18

años (2406 chicas y 2251 chicos), se encontró que había un mayor porcentaje de chicas que no aceptaban su imagen corporal (37 % de chicas frente al 15 % de chicos), resultado muy similar al del presente estudio en el que el 33.5 % de las chicas se veían gordas, frente al 15.4 % de los chicos.

En la misma línea que el estudio anterior, Díaz y Blanquez (2001) también indicaron que existe un mayor porcentaje de mujeres respecto al de hombres que no acepta su imagen corporal y se siente insatisfecha con la misma, aspecto que vuelve a coincidir con el presente estudio.

Es destacable también que, según este estudio, los sujetos que realizan más actividad física presentan una imagen corporal más cercana a la normalidad que los inactivos, los cuales se ven algo más gordos ($t_{2012.21} = 2.57$; $p = 0.01$; $d = 0.115$).

Miežienė, Jankauskienė y Mickūnienė (2014) encontraron resultados similares en su estudio, en el que evaluaron la imagen corporal de 821 adolescentes de Lituania (335 chicos y 486 chicas) de 15-18 años ($M = 16.61$, $DE = 0.73$) y observaron que la internalización de la imagen corporal atlética estaba asociada a una mayor práctica de actividad física intensa, tanto en chicos como en chicas.

No obstante, estos resultados contrastan con los de Jankauskienė et al. (2011), que estudiaron la imagen corporal de 470 adolescentes lituanos (230 chicos y 240 chicas) con una edad media de 14.97 años ($DE = 0.41$) y encontraron que la insatisfacción corporal no estuvo relacionada con una menor frecuencia de ejercicio físico.

Por último, en el presente estudio, se encontró que los sujetos con sobrepeso/obesidad tienen peor imagen corporal que los sujetos que no tienen sobrecarga ponderal ($t_{392.04} = 14.86$; $p = 0$; $d = 1.501$). De forma similar, Trejo et al. (2010) estudiaron la imagen corporal y el IMC en 231 adolescentes (104 chicos y 127 chicas) de 12 a 15 años del Municipio de Fresnillo, Zacatecas (México), encontrando que el IMC era un factor asociado a la insatisfacción con la imagen corporal, de tal manera que los adolescentes con mayor IMC y del sexo femenino son los más susceptibles a sentirse insatisfechos.

Conclusiones

Según la muestra estudiada, aproximadamente uno de cada diez adolescentes lituanos presenta sobrepeso/obesidad. Sin embargo, uno de cada cuatro adolescentes lituanos se ve gordo. Este hecho permite concluir que en los adolescentes lituanos el problema psicológico (insatisfacción con la imagen corporal) tiene una mayor magnitud que el problema fisiológico (sobrepeso/obesidad).

En función del sexo, la condición de sobrepeso/obesidad es más frecuente en los chicos (13.8 %) que en las chicas (8.2 %). No obstante, el porcentaje de chicas que se ven gordas (33.5 %) es más del doble que el porcentaje de chicos que se ven gordos (15.4 %). Por tanto, se concluye que las adolescentes lituanas se sienten más insatisfechas con su cuerpo, a pesar de que en realidad hay más chicos con sobrepeso/obesidad. En función de la edad, no se aprecian diferencias significativas en la imagen corporal de los adolescentes lituanos.

Según el nivel de actividad física habitual, los adolescentes físicamente activos suelen tener una imagen corporal más cercana a la normalidad que los inactivos, los cuales tienden a verse algo más gordos. Respecto al IMC, los adolescentes lituanos con sobrepeso/obesidad tienen peor imagen corporal que los sujetos que no tienen sobrecarga ponderal.

De cara al futuro y como aplicaciones prácticas, los autores recomiendan llevar a cabo programas de intervención mediante actividad física grupal (Trott & Smith, 2019) para intentar mejorar la imagen corporal y la composición corporal de los adolescentes lituanos. Asimismo, es fundamental aplicar programas psicológicos encaminados a mejorar la imagen corporal de los adolescentes, de tal forma que este colectivo entienda que el objetivo no es ajustarse a modelos estéticos corporales impuestos por medios de comunicación o redes sociales, sino sentirse satisfechos con su propio cuerpo y tener una buena salud mental y corporal. De acuerdo a los resultados de este estudio, estos programas deben ser aplicados prestando especial atención a las

chicas, a aquellos que realizan menos actividad física y a aquellos con sobrepeso/obesidad.

Agradecimientos

Financiación: Fundación Séneca, Agencia de Ciencia y Tecnología de la Región de Murcia. 19113/FPI/13. Los autores quieren agradecer a todas las personas que participaron o colaboraron en el estudio de algún modo y a la Fundación Séneca de la Región de Murcia que financió el estudio a través del programa de ayudas FPI.

Referencias

- Borrego Balsalobre, F. J., López Sánchez, G. F., & Díaz Suárez, A. (2012). Physical condition influence in self-concept of a teens group of Alcantarilla town. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(Supl. 2), 57-62. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177771/149461>
- Borrego Balsalobre, F. J., López Sánchez, G. F., & Díaz Suárez, A. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. *PROCEDIA: Social and Behavioral Sciences*, 132, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.320>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Prentice Hall.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.^a ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Cole T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *The BMJ*, 320, 1240. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). Relationship in adolescents between physical self-concept and participating in sport. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/627/contreras>
- Cruz Sáez, M. S., Salaberria, K., Rodriquez, S., & Echeburúa, E. (2013). Imagen corporal y realización de dieta: diferencias entre adolescentes españolas y latinoamericanas. *Universitas Psychologica*, 12(3), 699-708. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.icrd>
- Díaz, J., & Blanquez, M. P. (2001). Corporalidad y Síntomas depresivos en adolescentes. *Revista Psiquiatría y Psicología del Niño y Adolescente*, 1(3), 16-25.
- García Sánchez, C., Zauder, R., & López Sánchez, G. F. (2019). Analysis of body composition and physical fitness of futsal players at school age according to their level of physical activity, diet and body image. *Atena Journal of Sports Sciences*, 1, 1-20. Recuperado de <https://www.atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/4/4>
- Gonçalves Câmara, S., & Maria Bedin, L. (2015). Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileiros: la importancia de los contextos familiar, de amistad y escolar. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1399-1410. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.up14-4.bsic>
- Jankauskienė, R., Gričiūtė, A., Vizbaraitė, D., Visagurskienė, D., Pajaujienė, S., & Miežienė, B. (2011). The relationships between body-esteem, social physique anxiety, objectified body consciousness, and frequency of exercise among adolescent sample. *Visuomenės sveikata*, 3(54), 97-106. Recuperado de [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3\(54\)/VS_2011_3\(54\)_Jankauskiene.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3(54)/VS_2011_3(54)_Jankauskiene.pdf)
- Jankauskienė, R., & Miežienė, B. (2011). The relationship between body image and exercise adherence in fitness centre exercising sample. *Baltic Journal of Sports & Health Sciences*, 1(80), 36-41. Recuperado de https://www.lsu.lt/wp-content/uploads/2018/03/ugdymas-kuno_kultura-sportas_2011-1.pdf#page=37

- Jankauskienė, R., & Miežienė, B. (2013). Exercise goals as predictors of body image concerns, social physique anxiety and legal supplement use among fitness center exercisers. *International Journal of Sport Psychology*, 44(1), 69-91. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2013.44.069>
- León González, M. P., González-Martí, I., & Contreras Jordán, O. (2018). Programas de intervención para la mejora de la imagen corporal en niños de Educación Primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 145-156. <https://doi.org/10.6018/322011>
- López Sánchez, L., López Sánchez, G. F. & Díaz Suárez, A. (2015). Effects of a physical activity program on the body image of schoolchildren with ADHD. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 135-142. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200015>
- López Sánchez, G. F., Díaz Suárez, A., & Smith, L. (2018). Analysis of body image and obesity by Stunkard's silhouettes in 3-to 18-year-old Spanish children and adolescents. *Anales de Psicología*, 34(1), 167-172. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294781>
- Magallares, A., Carbonero-Carreño, R., Ruiz-Prieto, I., & Jauregui-Lobera, I. (2016). Beliefs about obesity and their relationship with dietary restriction and body image perception. *Anales de Psicología*, 32(2), 349-354. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.215251>
- Mancilla Medina, A., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J. M., Amaya Hernández, A. & Álvarez Rayón, G. (2012). Body dissatisfaction in children and preadolescents: A systematic review. *Mexican Journal of Eating Disorders*, 3, 62-79. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4257/425741617008.pdf>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A., ... Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Miežienė, B., Jankauskienė, R., & Mickūnienė, R. (2014). Can internalization of sociocultural beauty standards predict adolescents' physical activity? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 956-961. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.327>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Moreno, R. (2008). The importance of physical-sport practice and gender in physical self-concept from up to 23 years. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780112>
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.2.111>
- Nazari Alamdari, N., & Abdi, K. (2019). The impact of physical activity in the control of abnormal behaviours of Iranian students. *Atena Journal of Sports Sciences*, 1(5), 1-11. Recuperado de <https://www.atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/5/5>
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200007\)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)
- Pedro, T. M., Micklesfield, L. K., Kahn, K., Tollman, S. M., Pettifor, J. M., & Norris, S. A. (2016). Body image satisfaction, eating attitudes and perceptions of female body silhouettes in rural South African adolescents. *PLOS ONE*, 11(5), e0154784. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154784>
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155,

- 554-559. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.5.554>
- Ramos, P., Pérez de Eulate, L., Liberal, S., & Latorre, M. (2003). La imagen corporal en relación con los TCA en adolescentes vascos de 12 a 18 años. *Revista de Psicodidáctica*, 15-16, 65-74. Recuperado de <https://www.chu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/view/157>
- Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F., & Moreno Rodríguez, 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. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3699>
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., De Looze, M. E., Gabhainn, S. N., ... International HBSC Study Group. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54(2), 140-150. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5405-9>
- Sánchez Castillo, S., López Sánchez, G. F., Ahmed, M. D., & Díaz Suárez, A. (2019). Imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 20-32. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/335621/253341>
- Sánchez Castillo, S., López Sánchez, G. F., Sgroi, M., & Díaz Suárez, A. (2019). Imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en adolescentes italianos de 14 a 21 años. *Journal of Sport & Health Research*, 11(2), 199-210. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%2011_N%202/JSHR%20V11_2_8.pdf
- Serpa dos Santos, J. C., Castillo, E., Gama de Araujo, A. P., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48. <https://doi.org/10.6018/300381>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Selfconcept - Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Trejo Ortiz, P. M., Castro Veloz, D., Facio Solís, A., Mollinedo Montano, F. E., & Valdez Esparza, G. (2010). Disatisfaction with de body shape associated to the Body Mass Index in adolescents. *Revista Cubana de Enfermería*, 26(3), 144-154.
- Trott, M., & Smith, L. (2019). What are the associations between extroversion, enjoyment, and wellness in group vs non-group physical activity? A pilot study. *Atena Journal of Sports Sciences*, 1(3), 1-11. Recuperado de <https://www.atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/3/3>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., Luis de Cos, G., & Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico-deportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(Supl.), 51-56. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271/105621>

Notas

- * Artículo de investigación.