



# PSICOLOGÍA

## Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología.

**AUTOR:** Joaquín  
Eduardo Mancheno  
Arellano

**TUTOR:** Gabriela de la  
Cruz

**Prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18**

**años del Colegio Católico José Engling, Noviembre 2022.**

## **Dedicatoria**

- Para mi primera paciente Emily Paucarima que entre muchas conversas y sesiones comprendí la importancia de la autoaceptación y el cuidado de uno mismo.

### **Agradecimientos**

- Quiero agradecer a mis Padres por ser ese apoyo incondicional y confiar en mí en todas mis ideas descabelladas.
- Quiero agradecer a Gabriela de la Cruz por darme la oportunidad de trabajar como terapeuta pues me ayudó a descubrir mi vocación.
- Quiero agradecer a Martín Luque pues con sus palabras de aliento hace mucho tiempo me convenció de intentar una vez más.
- Quiero agradecer a Emily Paucarima por darme la confianza de trabajar con ella y en el proceso aprender muchas cosas el uno del otro.

### **Declaración de originalidad**

Yo, Joaquín Mancheno declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y, que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y Leyes.



---

**Firma**

Yo, Gabriela de la Cruz certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo responsable exclusivo tanto en su originalidad, autenticidad, como de su contenido.



---

**Firma**

## Resumen

Conceptos como la autoestima y la percepción de la imagen corporal han llegado a ser bien comprendidos por el público en general y los adolescentes. Sin embargo las actitudes hacia la alimentación y la actividad física son igual de importantes. El objetivo de esta investigación es determinar la prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años. Se tomó como muestra a 110 estudiantes de edades entre 15-18 años y se realizó un estudio observacional de corte transversal analítico. Realizaron la prueba de autoestima de Rosenberg, test Imagen, el inventario de alimentación intuitiva – 2 y la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte. Se realizó el análisis estadístico respectivo para descubrir la relación entre las variables. Los hallazgos señalaron niveles de autoestima elevados 48.2%; insatisfacción corporal “moderada” 32.7%; alimentación intuitiva “regular” 59.1%; importancia percibida de actitudes hacia la actividad física 55.5%. Existió asociación estadísticamente significativa entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de 15 a 18 años con la alimentación intuitiva; no fue así con las actitudes frente a la actividad física y el deporte.

**Palabras clave:** Autoestima, insatisfacción corporal, adolescente, actitudes

### **Abstract**

Concepts such as self-esteem and body image perception have become well understood by the public and adolescents. However, attitudes towards food and physical activity are just as important. The objective of this research is to determine the prevalence of self-esteem and/or the perception of body image and its relationship with attitudes towards eating and/or physical activity in adolescents aged 15-18. 110 students aged between 15-18 years were taken as a sample and an analytical cross-sectional observational study was carried out. They performed the Rosenberg self-esteem test, the Image test, the intuitive eating inventory - 2 and the scale of attitudes towards physical activity and sport. The respective statistical analysis was performed to discover the relationship between the variables. The findings indicated high levels of self-esteem 48.2%; “moderate” body dissatisfaction 32.7%; “regular” intuitive eating 59.1%; perceived importance of attitudes towards physical activity 55.5%. There was a statistically significant association between self-esteem and the perception of body image in adolescents from 15 to 18 years of age with intuitive eating; This was not the case with attitudes towards physical activity and sport.

**Key Words:** Self-esteem, Body Dissatisfaction, Adolescent, Attitudes

## Tabla de contenidos

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>1</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>2</b>
<b>DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD.....</b>	<b>3</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDOS.....</b>	<b>6</b>
<b>LISTA DE TABLAS.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 ANTECEDENTES.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>11</b>
1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	14
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
<b>1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 DISEÑO DEL ESTUDIO.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 MUESTRA.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 VARIABLES.....</b>	<b>19</b>
2.4.1 VARIABLES INDEPENDIENTES.....	19
2.4.1.1 VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS.....	19
2.4.2 VARIABLES DEPENDIENTES.....	19
<b>2.5 INSTRUMENTOS.....</b>	<b>20</b>
<b>2.6 PLAN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....</b>	<b>27</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO VI: LIMITACIONES.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>32</b>
<b>CAPÍTULO VIII: ANEXOS.....</b>	<b>35</b>

**Lista de tablas**

Tabla 1.....	22
Tabla 2.....	22
Tabla 3.....	23
Tabla 4.....	24
Tabla 5.....	25
Tabla 6.....	25
Tabla 7.....	26

## I. Marco Teórico

### 1.1 Antecedentes

La autoestima ha sido descrita de diversas maneras; Rosenberg la conceptualiza como “un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.” (Garrido, s.f.) Otras definiciones más coloquiales la entienden como “la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos, y experiencias.” (Significados.com., 2022) En si es un término relativamente bien comprendido por el público en general.

Lo que se ha visto es que en la adolescencia por los diferentes cambios complejos físicos, psicológicos y sociales que atraviesan los adolescentes en esta etapa vital los niveles de autoestima pueden o no verse afectados. Un estudio halló que el malestar psicológico en cuanto a estrés, depresión y ansiedad se ha visto por encima de la media en adolescentes, sin embargo los niveles de autoestima se mantienen en niveles óptimos en la población de Sevilla. (Bermúdez, 2018).

Por otro lado un estudio realizado en la ciudad de Cuenca-Ecuador halló que los niveles de autoestima en adolescentes, medidos con la escala de autoestima de Rosenberg halló que los niveles de autoestima de los adolescentes son óptimos (SIGÜENZA Campoverde & QUEZADA Loaiza, 2019).

Lo que las investigaciones apuntan es que existe una especie de malestar psicológico en la adolescencia que afecta en algunas circunstancias a la autoestima, pero no necesariamente, sin embargo es importante de señalar y tiene repercusiones en diferentes áreas en la vida de los adolescentes.

Por otro lado la percepción de la imagen corporal, insatisfacción o satisfacción con la imagen corporal es definida como “los pensamientos o emociones provenientes de la imagen corporal, la percepción real o distorsionada de la imagen corporal y las actitudes y comportamientos que las personas conducen en función de la percepción que tienen de su imagen corporal.” (Natalia Solano Pinto, 2010).

Es importante señalar a la autoestima en relación con la insatisfacción con la imagen corporal debido a que es en la adolescencia cuando empiezan a aparecer preocupaciones mucho más rígidas en cuanto a la imagen corporal.

Un estudio verificó las relaciones entre imagen corporal, estrés percibido, autoestima, comportamiento alimentario e índice de masa corporal; tomando como muestra a 238 adolescentes respondiendo al Eating attitudes Test, escala de estrés percibido, inventario de autoestima entre otros instrumentos. Lo que halló el estudio es que las niñas tienen un mayor riesgo de experimentar disturbios alimentarios y mayor preocupación con la imagen corporal, más estrés y menor autoestima, mientras que los varones desean ser más musculosos. (Andressa Melina Becker da Silva, 2018).

Por otro lado un estudio realizado en la ciudad de Quito pretendió encontrar la relación entre satisfacción con la imagen corporal, autoestima y el índice de masa corporal (IMC); se recogieron los datos y medidas necesarias para el (IMC) de adolescentes entre las edades 14-16 años; se tomó el Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. (Test de Cooper) y el Test de Autoestima (Escala Rosenberg) para medir la autoestima y la percepción de imagen corporal respectivamente. Los hallazgos demostraron un (IMC) similar entre los participantes de la misma edad y sexo; el sexo femenino presentó más alteraciones en cuanto a la insatisfacción con la imagen corporal; el sexo masculino presentó niveles más elevados de autoestima con respecto al sexo femenino y finalmente se encontró una correlación positiva significativa entre la autoestima baja y la percepción de imagen corporal alterada (ARIAS, 2018).

Adicionalmente un estudio realizado con 601 estudiantes universitarios de una Universidad Privada en Perú pretendió encontrar la relación que existe entre la insatisfacción con la imagen corporal en relación con la autoestima en base a los estándares de belleza construidos socialmente. Para medir la satisfacción con la imagen corporal se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ: Cooper et al. 1987) y para medir la autoestima se utilizó la escala de Rosenberg. Los hallazgos de la investigación indicaron que existe una correlación positiva significativa entre las variables de autoestima e insatisfacción con la imagen corporal (Rodríguez, 2021).

Lo que las investigaciones dejan claro es que existe una clara relación entre la autoestima, la insatisfacción con la imagen corporal y las actitudes hacia la alimentación.

Es importante señalar a las actitudes hacia la alimentación que son definidas como “creencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos y relación con la comida” (Marle dos Santos Alvarenga, 2009) En vista de que por la importancia que los adolescentes le dan a la imagen corporal sea de forma satisfactoria o insatisfactoria tiene un impacto sobre su autoestima y las decisiones que los adolescentes toman en cuanto a la alimentación.

Un estudio realizado con 102 adolescentes de 12-16 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Padre Miguel Gamboa, en la provincia de Napo-Ecuador, investigó la relación que existe entre la insatisfacción con la imagen corporal y los comportamientos de riesgo asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria, dicho de otra forma las actitudes hacia la alimentación. Utilizando el cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) para determinar los niveles de insatisfacción de la imagen corporal y el Inventario de Trastornos de la conducta alimentaria (EDI II) para medir la incidencia de los comportamientos de riesgo asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria en los adolescentes; los hallazgos fueron positivos y significativos entre ambas variables; mientras mayor insatisfacción con la imagen corporal mayores son los riesgos de comportamientos alimentarios de riesgo (Cerdeira, 2019) y por ende actitudes hacia la alimentación de riesgo, desde un punto de vista clínico.

Lo que las investigaciones sustentan es la verdadera importancia que tiene la insatisfacción con la propia imagen para tomar decisiones y actitudes hacia la ingesta de alimentos y añadido el impacto que tiene inclusive llegando a ser de severidad clínica.

Por otro parte las actitudes hacia la actividad física se definen por ser “la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, considerando la importancia percibida, relevancia para la sociedad, información y actividad práctica, independientemente de si es o no practicante” (Diaz, 2002). Y es importante señalarlas ya que por factores como la autoestima y la percepción de la imagen corporal las actitudes hacia la actividad física se ven afectadas.

Como se observa en un estudio que hizo una revisión sistemática de artículos desde el año 2000 hasta el año 2017 en bases de datos como SciELO, PubMed, Web of Science, Science Direct y BIREME halló que “los adolescentes ante una insatisfacción con la imagen corporal hace que practiquen excesivamente actividad física; sustentado

por el periodo de la adolescencia donde los adolescentes empiezan a experimentar una exacerbada preocupación por la apariencia física que tiene un impacto sobre la autoestima” (Marilene Cabral dos Santos Silva, 2017).

Por otro lado se conoce que “la actividad física contribuye al desarrollo integral de los adolescentes ya que genera diversos beneficios a nivel físico y psicológico contrariamente al sedentarismo. Un estudio indagó la relación entre la actividad física con la autoestima tomando en cuenta diferentes dimensiones de la misma tanto social, general, hogar y escolar. El estudio recogió información de 90 escolares entre las edades de 14-17 años por medio del *physical activity questionnaire* para adolescentes y el inventario de *Coopersmith*. Los hallazgos señalaron que los adolescentes que realizaban nula o poca actividad física tenían niveles relativamente bajos de autoestima en las diferentes dimensiones antes mencionadas.

Adicionalmente el incremento de la realización de la actividad física genera un aumento en la autoestima.” (Laura María Lizarazo López, 2020). Todos estos factores inciden en las actitudes que tienen los adolescentes hacia la actividad física.

Lo que las investigaciones afirman es que son múltiples factores que influyen en la realización de actividad física como la autoestima y la insatisfacción con la imagen corporal; factores que conjugados moldean las actitudes que los adolescentes toman hacia la actividad física.

## **1.2 Planteamiento del problema**

La autoestima se desarrolla por medio de diversas formas prácticamente desde la niñez y continúa desarrollándose y nutriéndose a lo largo de la vida como plantea Nathaniel Branden en su libro “los 6 pilares de la autoestima” esta se ve influenciada por el juicio personal, la aceptación de uno mismo, el aspecto físico, el entorno sociocultural etc. (Branden, 1995). El concepto ha evolucionado hasta convertirse en objeto de estudio de la psicología clínica. Las consecuencias de una autoestima baja son diversas como se señaló en los antecedentes tiene un impacto relevante para este estudio sobre el aspecto físico, más concretamente en la percepción de la imagen corporal las actitudes hacia la alimentación y las actitudes hacia la actividad física.

Por otro lado, la percepción de la imagen corporal al ser la autovaloración que damos a nuestro propio cuerpo toma mayor relevancia en la adolescencia y es especialmente relevante en la literatura clínica que estudia los trastornos de la conducta alimentaria. Como se evidenció en los antecedentes al estar expuestos a estándares de belleza sumamente rígidos e inalcanzables para un estilo de vida “normal” las consecuencias de forma bidireccional entre autoestima y percepción de imagen corporal afectan tanto a las actitudes hacia la alimentación como hacia la actividad física inclusive en ocasiones llegando a ser de severidad clínica.

En cuanto a las actitudes hacia la alimentación es evidente como de importantes son para el desarrollo de los adolescentes. Curiosamente el nivel de conocimientos sobre nutrición influye sobre las actitudes hacia la alimentación sustentado por un estudio que hizo una intervención educativa basada en orientación alimentaria para mejorar el conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes estudiantes de bachillerato en México. El estudio consistió en tomar un test antes y después de la intervención educativa alimentaria. Los hallazgos fueron que tras la intervención educativa los adolescentes eran capaces de tomar mejores decisiones en cuanto a su alimentación y su nivel de conocimientos sobre la alimentación eran mucho mejores (Patricia Cruz-Bello, 2018).

Por otro lado en Ecuador que se utiliza el semáforo nutricional (SN) el cual etiqueta a los alimentos según los nutrientes (Sodio, Azúcar y grasa); una investigación de tipo transversal tomó como participantes a 599 adolescentes de 14-18 años y tomando datos antropométricos como actividad física e ingesta alimentaria utilizando 3 encuestas de recordatorio cada 24 horas comprobó la relación que existe entre sobrepeso, 55% de los adolescentes, y obesidad, 28% de los adolescentes, con el inadecuado conocimiento nutricional (Cazho, 2020).

Por lo que se observa que existe una clara relación en cuanto a conocimientos sobre nutrición que perjudican la toma de decisiones y actitudes en hacia la alimentación.

En cuanto a las actitudes hacia la actividad física un estudio que examinó la confiabilidad de las propiedades psicométricas del cuestionario de autoinforme de

barreras para la práctica de ejercicio físico halló no solamente que el instrumento en cuestión es confiable sino también la relevancia de las barreras para la práctica de ejercicio físico que son la ansiedad por la imagen corporal tanto física como social, fatiga o pereza, obligaciones o falta de tiempo y ambiente o instalaciones (Domínguez-Alonso, 2017).

Complementario a lo descrito anteriormente las personas, no solamente los adolescentes, verdaderamente no conocen los beneficios o la importancia de la actividad física (Perea-Caballero A.L, 2019).

Por otro lado un estudio realizado en Loja-Ecuador tomó como muestra a 275 hombres y 260 mujeres entre los 12 y 20 años de edad. El estudio consistió recopilar datos de 3 cuestionarios sobre el comportamiento alimentario, niveles de actividad física y la intención de ser físicamente activo antes y durante la pandemia. Los hallazgos fueron que los comportamientos alimentarios fueron poco saludables por falta de conocimientos y que la intención de ser físicamente activo se relaciona con los niveles de actividad física sin embargo ambas variables disminuyeron durante el transcurso de la pandemia (Díaz-Sozoranga, 2020) Lo que la investigación apunta es que el factor motivacional es esencial para la realización de actividad física y si este disminuye los niveles de actividad física disminuyen.

Finalmente el sexo masculino suele tener afecciones en cuanto a las actitudes hacia la actividad física de una manera mucho más intensa en comparación con el sexo femenino; inclusive se describen problemas como la vigorexia que es una especie de obsesión con la apariencia física ya que se obsesionan con verse más musculosos y de una apariencia más atlética. Adicionalmente es preocupante como ha incrementado la prevalencia de tales actitudes hacia la actividad física. (Ayuso, 2021).

Lo que las investigaciones apuntan es que la actividad física tiene tantos beneficios a nivel emocional, psicológico y de salud física que es alarmante como de sedentaria es la sociedad actual que ignora completamente incorporar en su estilo de vida la actividad física regular añadiendo la importancia que tiene el factor motivacional, el conocimiento y el impacto que tiene la autoestima y la insatisfacción con la propia imagen sobre las actitudes hacia la actividad física.

El problema es que debido a estándares de belleza sumamente rígidos la población adolescente como consecuencia siente una insatisfacción con su propia imagen al igual que una pobre autoestima que como consecuencia resulta en cambios en cuanto a sus actitudes hacia la alimentación y la actividad física que solamente se agrava por el hecho de que su nivel de conocimientos en cuanto a la alimentación y la práctica de ejercicio físico al ser poco acertada les impide tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y la práctica de ejercicio físico.

La literatura demuestra que existe una concordancia entre una autoestima baja y una percepción de imagen corporal inadecuada que desemboca en cambios en las actitudes hacia la alimentación y la actividad física. Como se revisó en la literatura científica el problema es de relevancia mundial ya que se ha visto como los problemas de autoestima e insatisfacción con la propia imagen desenredan una serie de problemas en cuanto a la conducta alimentaria y de actividad física. En Latinoamérica el problema se ve reflejado de igual forma al igual que a nivel nacional es un problema que se ha visto con suficiente evidencia científica.

### **1.2.1 Objetivo general**

El objetivo general de esta investigación es determinar la prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años, Colegio José Engling, Noviembre 2022.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

Como objetivos específicos para la investigación se han decidido los siguientes:

- Identificar los niveles de autoestima de los adolescentes de 15-18 años.
- Describir la satisfacción con la imagen corporal de los adolescentes de 15-18 años.
- Comprobar las actitudes hacia la alimentación de los adolescentes de 15-18 años.
- Indagar las actitudes hacia la actividad física de los adolescentes de 15-18 años.

- Establecer la asociación entre los niveles de autoestima y la satisfacción con la imagen corporal con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física.

### **1.3 Justificación del problema**

El problema actualmente es que muchos adolescentes por las diversas situaciones y problemas que atraviesan en sus vidas desarrollan problemas de autoestima y a veces inclusive problemas en cuanto a la percepción que tienen de su propia imagen. Esto provoca que sus actitudes hacia la alimentación y la actividad física se puedan ver afectadas, es decir que las decisiones que toman en cuanto a la manera en cómo se alimentan o realizan ejercicio se vuelva constantemente cambiante; a esto se añade que sus conocimientos nutricionales y de actividad física no son los óptimos que solamente agrava la calidad de las decisiones en cuanto a la alimentación y el ejercicio.

Actualmente es evidente que los problemas en cuanto a la autoestima y la percepción de la imagen corporal son de relevancia mundial, regional y nacional. La forma en como esto incide se ha visto que afecta a las actitudes hacia la alimentación y la actividad física inclusive en ocasiones llegando a ser de severidad clínica. Lo que la investigación pretende hacer es evaluar en qué medida los problemas de autoestima y percepción de imagen corporal inciden en las actitudes que toman los adolescentes en cuanto a cómo se alimentan y como hacen ejercicio físico.

La investigación va a tomar como muestra a la población adolescente del Colegio Católico José Engling entre las edades 15-18 años y se va a medir la autoestima con la “escala de autoestima de Rosenberg”; la percepción de la imagen corporal con la escala “Imagen”; las actitudes hacia la alimentación con el “Intuitive Eating Scale-2” traducido al español y las actitudes hacia la actividad física con la “escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.)”. Una vez hechas las mediciones se va a hacer el análisis estadístico entre las variables “autoestima” y “percepción de la imagen corporal” con las variables “actitudes hacia la alimentación” y “actitudes hacia la actividad física”.

Como beneficio para la sociedad la investigación va a poder definir que si en los adolescentes llegase a haber algún problema en cuanto a la autoestima o la percepción de la imagen corporal probablemente puedan existir alteraciones en cuanto a las actitudes hacia la alimentación o actitudes hacia la actividad física y viceversa; de modo que se puedan elaborar las medidas preventivas respectivas para abordar el problema en cuestión.

Los aportes que la investigación va a tener para la disciplina es esclarecer en qué medida están relacionadas la autoestima y/o la percepción con la imagen corporal con las alteraciones en cuanto a la alimentación y la realización de ejercicio físico, al menos en adolescentes. Lo que permitirá extrapolar los hallazgos para profundizar el problema en cuestión con otras poblaciones en cuanto a edad, status socioeconómico etc.

Esto lleva a plantear como pregunta de investigación ¿Cuál es la prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años del Colegio José Engling, Noviembre 2022?

Como hipótesis nula se plantea que no existe asociación entre los niveles de autoestima y la satisfacción con la imagen corporal con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física.

Como hipótesis alternativa se plantea que existe asociación entre los niveles de autoestima y la satisfacción con la imagen corporal con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física.

## **II. Metodología**

### **2.1 Diseño del estudio**

El estudio es de naturaleza observacional que se define como “un tipo de pesquisa que no extrae sus conclusiones definitivas o sus datos de trabajo a través de una serie de acciones y reacciones reproducibles en un ambiente controlado para obtener resultados interpretables, es decir: a través de experimentos” (Editorial Etecé, 2021). En otras palabras, las variables, que se van a describir en breve, no van a ser manipuladas o alteradas de modo que modifiquen a las variables dependientes. Dicho

esto, el estudio es descriptivo analítico lo cual significa que “analiza las características de una población o fenómeno sin entrar a conocer las razones de las relaciones entre ellas. La investigación descriptiva, por tanto, lo que hace es definir, clasificar, dividir o resumir.” (Arias, 2021). Es decir que se va a tomar una muestra de las variables para analizar de qué manera estas variables interactúan entre sí. En otras palabras, el objetivo del estudio es describir de qué forma la autoestima y/o percepción de imagen corporal tienen relación con las actitudes hacia la alimentación y/o actitudes hacia la actividad física.

El estudio es de cualidad transversal que se define como “un tipo de investigación observacional centrado en analizar datos de diferentes variables sobre una determinada población de muestra, recopiladas en un periodo de tiempo.” (Morales, 2020). Es decir, en otras palabras, se va a tomar el muestreo de las variables independientes y dependientes una sola vez y se va a hacer el análisis estadístico entre las variables una única vez.

La investigación es de tipo cuantitativa que se define por ser “un método de investigación que utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos.” (qualtrix, s.f). Es decir, se van a tomar datos numéricos mediante las diferentes pruebas que se van a tomar para posteriormente hacer el análisis estadístico.

## **2.2 Muestra**

Los participantes de la investigación se seleccionaron de acuerdo con los criterios de inclusión que se refiere a “las características de la población que la hacen elegible para participar en el estudio.” Por otro lado, los criterios de exclusión hacen referencia a “las características específicas de la población que la hacen inelegible para su estudio.” (Bastis Consultores, 2022). En cuanto a la muestra que va a ser seleccionada que se define por ser “un subconjunto de la población que está siendo estudiada.” (QuestionPro, S.f).

Se seleccionó una muestra propositiva de 110 estudiantes del Colegio Católico José Engling de la ciudad de Quito, que accedieron a participar luego de conocer los objetivos y los beneficios de los resultados de esta investigación y dieron su

consentimiento por escrito, una vez que sus padres o tutores legales consintieron a la realización del estudio.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el curso académico de primero y segundo de bachillerato de la Unidad educativa José Engling de la ciudad de Quito.
- Con edades comprendidas entre 15 y 18 años.
- Accedieron a participar en el estudio mediante la declaración del participante y anteriormente sus padres dieron su aprobación por escrito.

Criterios de exclusión:

- Aquellos que no cumplieron los criterios de inclusión y no accedieron a participar en el estudio.

### **2.3 Procedimiento**

El estudio comenzó con una exhaustiva búsqueda bibliográfica y se seleccionó cuatro pruebas psicométricas:

1. La Escala de autoestima de Rosenberg; elaborada por Rosenberg en el año 1965, con el objeto de valorar los niveles de autoestima en adolescentes.
2. La prueba Autoimagen para determinar la insatisfacción con la imagen corporal; o sea la distorsión subjetiva en relación a la figura, elaborada por Natalia Solano y Antonio Cano en el año 2020.
3. El inventario de alimentación intuitiva - 2, creado por Tylka (2006) y modificado por Tylka y Kroon van Diest (2013), con la finalidad de evaluar las características positivas de hábitos alimenticios adaptativos.
4. Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte, elaborada por Joaquín Dosil Díaz, año 202 y publicada en la revista Cuadernos de Psicología del Deporte, para valorar la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante.

Se reclutó a los participantes, luego de reuniones con las autoridades del plantel educativo y con los padres de familia, para que aprobaran la realización del estudio. Se invitó a todos los estudiantes aula por aula a enrolarse en el estudio y se les dejó en libertad de abandonarlo en cualquier momento si es que así lo decidían.

Una vez que firmaron su asentimiento se procedió con la aplicación de las pruebas psicométricas y un par de preguntas adicionales sobre sexo biológico y la edad. Cada una de las pruebas psicométricas, se aplicó individual y directamente a los estudiantes (auto aplicación).

Los datos obtenidos, a partir de las prueba psicométrica, se ingresaron a una base de datos en Excel, que posteriormente se exportó al programa estadístico SPSS versión 25.

## **2.4 Variables**

### **2.4.1 Variables independientes**

La variable independiente se define por ser “aquella que determina el valor de la variable dependiente. Esto, en un modelo o estudio estadístico. Otra forma de definir la variable independiente, también llamada explicativa, es aquella cuya variación también causa un cambio en la variable dependiente o variable explicada.” (Westreicher, 2021).

#### **2.4.1.1 Variables sociodemográficas**

Sexo biológico: categorizado como, mujer/hombre.

Edad: medida en años cumplidos, variable cuantitativa discreta.

### **2.4.2 Variables dependientes**

Por otro lado, la variable dependiente se define por “aquella que, dentro de un modelo económico o estadístico, es explicada por otras variables a las que denominamos independientes. La variable dependiente, en otras palabras, es aquella cuya variación en su valor viene motivada por fluctuaciones en las variables independientes. En otras palabras, la variable dependiente, o explicada, es en torno a la cual gira la investigación, buscándose determinar cómo impactan en ella las variables dependientes o explicativas.” (Westreicher, Variable dependiente, 2021).

Las variables dependientes para la investigación son:

- Nivel de autoestima
- Percepción de imagen corporal
- Alimentación intuitiva

- Actitudes hacia la actividad física y el deporte

## 2.5 Instrumentos

Los valores de las variables dependientes se van a obtener por medio de los siguientes instrumentos que se definen por ser “una herramienta de la cual se vale un investigador para obtener información que le permita desarrollar su proyecto investigativo.” (Tesis y Masters, s.f).

1. Nivel de autoestima: constructo cualitativo ordinal, que se estima a partir de los diez ítems con respuestas tipo Likert valorados 4. Muy de acuerdo y 0 Muy en desacuerdo; enfocados en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo de los sujetos analizados. La primera parte de los indicadores que consideran los cinco primeros ítems se encuentran formulados de forma positiva y los cinco ítems restantes se encuentran formulados en forma negativa, los niveles de autoestima se categorizan en bajo, medio y alto.
2. Insatisfacción con la imagen corporal: constructo cualitativo ordinal obtenido a partir de la valoración de 38 ítems, cada uno de ellos con respuestas politómicas, calificadas del 0 al 4; donde 0 corresponde a casi nunca o nunca y cuatro a casi siempre ver ANEXO 3 y que permite obtener puntuaciones de tres factores: cognitivo-emocional, perceptivos y comportamental, los cuales se resumen en la calificación total de la prueba, en las siguientes categorías ordinales, mínima o ausente, marcada, moderada y severa.
3. Alimentación intuitiva; constructo cualitativo ordinal, que consiste en valorar las características positivas de los hábitos alimenticios adaptativos; a partir de la estimación de 23 ítems, cuyas respuestas se dan a través de la escala de Likert cinco contestaciones, que van desde “Totalmente de acuerdo” a “Totalmente en desacuerdo” y con esto se conforman los indicadores PIPC = Permiso incondicional para comer. CRF = Comer por razones físicas y no por razones emocionales. CSH= Confianza en las señales de hambre y saciedad para determinar cuándo y cuánto comer. CCEC = Coherencia entre la elección de la comida y el cuerpo, además la calificación total y cada índice se categorizan ordinalmente como adecuado, regular, Inconsistente e Inadecuado.
4. Actitud frente a la actividad física y el deporte, constructo cualitativo ordinal, basado en el inventario surgido a partir de un modelo multidimensional de la

actividad física, en el que aparecen 6 subdominios que permiten delimitar la actitud del sujeto hacia la actividad física: experiencia social, salud y forma física, búsqueda de vértigo, experiencia estética, como catarsis y como experiencia ascética mediante el análisis individual de doce afirmaciones con siete alternativas de respuesta, desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo y que se dividió en dos índices importancia percibida y actividad practicada, valorada en las categorías ordinales: adecuado, regular, inconsistente e inadecuado.

## **2.6 Plan de análisis estadístico**

La descripción de la muestra se realizó mediante las tablas de distribución de frecuencia para las variables sociodemográficas categórica sexo y la variable numéricas edad se resumió mediante las medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar).

Se estimaron las tasas de prevalencia para el nivel de autoestima, Insatisfacción con la imagen corporal, Alimentación intuitiva y Actitud frente a la actividad física y el deporte para con su respectivo intervalo de confianza del 95%.

Para corroborar la hipótesis de trabajo: “Existe asociación estadísticamente significativa entre los niveles de autoestima y la satisfacción con la imagen corporal con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física”, se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado y se estableció como significancia estadística el valor de P menor a 0,05.

## **III Resultados**

Para poder conocer los resultados de la prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años del Colegio Católico José Engling, Noviembre 2022 se debe analizar las respuestas de los participantes para poder establecer la correlación entre las variables. De esta manera, se debe describir a la muestra.

### 3.1 Descripción de la muestra

**Tabla 1.** Descripción de la muestra de los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.

<b>Variables</b>	<b>Media (desviación estándar)</b>	<b>Mín. – Máx.</b>
Edad (años)	15,8 (0,7)	15 - 17
<b>Variables/ categorías</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	57	51,8
Mujer	53	48,2

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

La muestra estuvo conformada por 111 adolescentes, estudiantes de cuarto y quinto curso, con una media de edad de 15,8 años, la edad mínima fue 15 años y la máxima 17; la mayoría de los estudiantes evaluados fueron hombres el 51,8% (57).

### 3.2 Prevalencia de autoestima

**Tabla 2.** Prevalencia de autoestima de los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022., noviembre de 2022.

<b>Nivel de Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>IC 95%</b>
Bajo	18	16,4	(9,5% - 90,5%)
Medio	39	35,5	(26,5% - 73,5%)
Alto	53	48,2	(38,8% - 61,2%)

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

Como se observa en la Tabla 2, el 16,4% de los estudiantes encuestados (18) fueron afectados con baja autoestima, IC 95% (9,5% - 90,5%) y el nivel de autoestima alta se presentó en el 48,2% (53), IC 95% (38,8% - 61,2%).

### 3.3 Prevalencia de Insatisfacción con la Imagen Corporal

**Tabla 3.** Prevalencia de Insatisfacción con la Imagen Corporal en los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022., noviembre de 2022.

Insatisfacción con la Imagen Corporal	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
<b>Índice Cognitivo Emocional</b>			
Mínima o ausente	19	17.3	(10,2% - 17,9%)
Marcada	23	20.9	(13,3% - 21,6%)
Moderada	37	33.6	(24,8% - 34,5%)
Severa	31	28.2	(19,8% - 29,0%)
<b>Índice Perceptivo</b>			
Mínima o ausente	33	30.0	(21,4% - 30,8%)
Marcada	38	34.5	(25,7% - 35,4%)
Moderada	23	20.9	(13,3% - 21,6%)
Severa	16	14.5	(8,0% -15,2%)
<b>Índice Comportamental</b>			
Mínima o ausente	58	52.7	(43,4% - 53,6%)
Marcada	26	23.6	(15,7% - 24,4%)
Moderada	9	8.2	(3,1% - 8,7%)
Severa	17	15.5	(8,7% - 16,1%)
<b>Insatisfacción con la Imagen Corporal (total)</b>			
Mínima o ausente	21	19.1	(11,7% - 19,8%)
Marcada	31	28.2	(19,8% - 29,0%)
Moderada	36	32.7	(24,0% - 33,6%)
Severa	22	20.0	(12,5% - 20,7%)

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

En la **Error! Reference source not found.**, se visualiza que el índice de insatisfacción cognitivo emocional fue severo en el 28.2% (31 de los estudiantes evaluados con la prueba psicométrica Imagen), IC 95% (19,8% - 29,0%) y la insatisfacción moderada de este índice afectó al 33.6% (37), IC 95% (24,8% - 34,5%); la insatisfacción severa del índice perceptivo perjudicó al 14.5% (16) IC 95% (8,0% - 15,2%) y la moderada al 20.9% (23), IC 95% (13,3% - 21,6%); la insatisfacción con el índice comportamental severa aquejó al 15,5% (17), IC 95% (8,7% - 16,1%).y la moderada al 15.5% IC 95% (8,7% - 16,1%). La insatisfacción corporal severa se presentó en el 20.0% (22), IC 95% (12,5% - 20,7%) y la moderada en el 32.7% (36), IC 95% (24,0% - 33,6%).

### 3.4 Prevalencia de Actitud frente a la alimentación

**Tabla 4.** Prevalencia de Actitud frente a la alimentación, en los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022, noviembre de 2022.

Alimentación intuitiva	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
<b>Permiso incondicional para comer</b>			
Adecuado	29	26,4	(25,6% - 34,6%)
Regular	37	33,6	(32,8% - 42,5%)
Inconsistente	39	35,5	(34,6% - 44,4%)
Inadecuado	5	4,5	(4,2% - 8,4%)
<b>Comer por razones físicas y no por razones emocionales.</b>			
Adecuado	26	23,6	(22,9% - 31,6%)
Regular	41	37,3	(36,4% - 46,3%)
Inconsistente	32	29,1	(28,3% - 37,6%)
Inadecuado	11	10,0	(9,5% - 15,6%)
<b>Confianza en las señales de hambre y saciedad para determinar cuándo y cuánto comer.</b>			
Adecuado	35	31,8	(31,0% - 40,5%)
Regular	47	42,7	(41,9% - 52,0%)
Inconsistente	19	17,3	(16,6% - 24,3%)
Inadecuado	9	8,2	(7,7% - 13,3%)
<b>Coherencia entre la elección de la comida y el cuerpo</b>			
Adecuado	30	27,3	(26,5% - 35,6%)
Regular	52	47,3	(46,4% - 56,6%)
Inconsistente	24	21,8	(21,1% - 29,5%)
Inadecuado	4	3,6	(3,3% - 7,1%)
<b>Alimentación intuitiva total</b>			
Adecuado	15	13,6	(13,0% - 20,0%)
Regular	65	59,1	(58,2% - 68,3%)
Inconsistente	28	25,5	(24,7% - 33,6%)
Inadecuado	2	1,8	(1,6% - 4,3%)

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

El índice de permiso incondicional para comer inadecuado estuvo presente en el 4.5% (5), IC 95% (4,2% - 8,4%), en tanto que el adecuado fue del 26,4% IC 95% (25,6% - 34,6%); El índice de comer por razones físicas y no por razones emocionales fue inadecuado en el 10.0% (11), IC 95% (9,5% - 15,6%) y adecuado en el 23.6% (26), IC 95% (22,9% - 31,6%); el índice de la coherencia entre la elección de la comida y el cuerpo fue inadecuado en el 3.6 (4), IC 95% (3,3% - 7,1%) y adecuado en el 27.3% (30), IC 95% (26,5% - 35,6%) y por último, la alimentación intuitiva total fue inadecuada en el 1,8% (2), IC 95% (1,6% - 4,3%) y adecuada en el 13.6% (15), IC 95% (13,0% - 20,0%), como se describe en la Tabla 4.

### 3.5 Prevalencia de las actitudes frente a la actividad física y el deporte

**Tabla 5.** Prevalencia de las actitudes frente a la actividad física y el deporte, en los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022., noviembre de 2022.

Actitud hacia la actividad física y el deporte	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
<b>Importancia Percibida</b>			
Adecuado	61	55.5	(54,6% - 56,3%)
Regular	24	21.8	(21,1% - 22,6%)
Inconsistente	16	14.5	(13,9% - 15,2%)
Inadecuado	9	8.2	(7,7% - 8,7%)
<b>Actividad Practicada</b>			
Adecuado	66	60.0	(59,1% - 60,9%)
Regular	17	15.5	(14,8% - 16,1%)
Inconsistente	20	18.2	(17,5% - 18,9%)
Inadecuado	7	6.4	(5,9% - 6,8%)

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

En la Tabla 5, se muestra que la importancia percibida como inadecuada para la actividad física y el deporte en los estudiantes evaluados fue del 8,2% (9), IC 95% (7,7% - 8,7%) y adecuada en la mayoría 55.5% (61), IC 95% (54,6% - 56,3%); la actividad practicada fue considerada inadecuada 6.4 (7), IC 95% (5,9% - 6,8%) y adecuada por el 60.0% (66), IC 95% (59,1% - 60,9%). Asociación entre los niveles de autoestima con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física.

### 3.6 Relación entre los niveles de autoestima con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física

**Tabla 6.** Relación entre los niveles de autoestima con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física, en los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022., noviembre de 2022.

Categorías	Niveles de autoestima			Valor p
	Baja	Media	Elevada	
<b>Alimentación intuitiva</b>				
Adecuado	0 (0,0%)	4 (26,7%)	11 (73,3%)	0,001*
Regular	7 (10,8%)	26 (40,0%)	32 (49,2%)	
Inconsistente	9 (32,1%)	9 (32,1%)	10 (35,7%)	
Inadecuado	2 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
<b>Actitudes frente a la actividad física y el deporte</b>				
Adecuado	6 (9,8%)	22 (36,1%)	33 (54,1%)	0,119
Regular	4 (19,0%)	7 (33,3%)	10 (47,6%)	
Inconsistente	4 (21,1%)	9 (47,4%)	6 (31,6%)	

Inadecuado 4 (44,4%) 1 (11,1%) 4 (44,4%)

\*Estadísticamente significativa.

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

Como se observa en la

### 3.6 Relación entre los niveles de autoestima con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física

**Tabla 6**, existe una asociación estadísticamente significativa entre la alimentación intuitiva y los niveles de autoestima, el 100,0% de los que tienen una inadecuada alimentación también tienen baja autoestima; en tanto que los que el 73,3% de quienes tienen una autoestima elevada tienen una alimentación adecuada. Sin embargo, no existe asociación estadísticamente significativa entre el nivel de autoestima y la actitud frente a la actividad física y el deporte.

Asociación entre la satisfacción con la imagen corporal con las actitudes frente a la alimentación y la actividad física.

### 3.7 Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y las actitudes frente a la alimentación y la actividad física

**Tabla 7.** Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y las actitudes frente a la alimentación y la actividad física, en los estudiantes adolescentes del Colegio José Engling de la ciudad de Quito, noviembre de 2022, noviembre de 2022.

Categorías	Autoimagen				Valor p
	Mínima o ausente	Marcada	Moderada	Severa	
<b>Alimentación intuitiva</b>					
Adecuado	7 (46,7%)	2 (13,3%)	6 (40,0%)	0 (0,0%)	0,000*
Regular	12 (18,5%)	17 (26,2%)	27 (41,5%)	9 (13,8%)	
Inconsistente	2 (7,1%)	11 (39,3%)	3 (10,7%)	12 (42,9%)	
Inadecuado	0 (0,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)	1 (50,0%)	
<b>Actitudes frente a la actividad física y el deporte</b>					
Adecuado	12 (19,7%)	18 (29,5%)	20 (32,8%)	11 (18,0%)	0,850
Regular	5 (23,8%)	7 (33,3%)	5 (23,8%)	4 (19,0%)	
Inconsistente	2 (10,5%)	4 (21,1%)	9 (47,4%)	4 (21,1%)	
Inadecuado	2 (22,2%)	2 (22,2%)	2 (22,2%)	3 (33,3%)	

\*Estadísticamente significativa.

**Fuente:** Encuesta Autoestima y su relación con las actitudes frente a la alimentación, la actividad física y el deporte, noviembre de 2022.

En la

### **3.7 Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y las actitudes frente a la alimentación y la actividad física**

**Tabla 7**, se muestra que la asociación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la alimentación intuitiva es estadísticamente significativa, el 0,0% de quienes tienen una alimentación intuitiva inadecuada, su insatisfacción con la imagen corporal mínima o ausente; mientras que cuando la insatisfacción es severa la alimentación intuitiva es un 42,9% inconsistente y un 50,0% inadecuada y es adecuada en el 0,0%. No existió asociación estadísticamente significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y las actitudes frente a la actividad física y el deporte.

## **IV Discusión**

Tomando en cuenta los resultados y los antecedentes escogidos para sustentar la investigación realizada en la investigación de (ARIAS, 2018) que examinó la insatisfacción con la imagen corporal y el índice de masa corporal (IMC) entre edad y sexo encontró que el sexo femenino presentó mayores alteraciones en cuanto a la insatisfacción con la imagen corporal y que los varones registraron una autoestima más elevada que el sexo femenino; además se halló una correlación positiva estadísticamente significativa entre autoestima baja y percepción de imagen corporal alterada. Al igual que en el apartado previo no se examinaron en el presente estudio las diferencias entre sexo, sin embargo se descubrió que el 16.4% de la muestra registró autoestima baja y el 48.2% registró alteraciones con la percepción de la imagen corporal sin embargo no se realizó el análisis estadístico para comprobar la relación entre ambas variables, sin embargo los antecedentes dejan clara su estrecha relación; como se evidencia en la investigación de (Rodríguez, 2021) que examinó la relación entre ambas con una correlación positiva significativa entre las variables ya descritas.

Los resultados en cuanto al autoestima señalan perturbaciones mínimas ya que el 83.7% de los participantes exhibieron ligera o nula perturbación en cuanto a la autoestima; con el 35,5% puntuando una autoestima media y el 48,2% puntuando una autoestima elevada. Estos resultados coinciden con los hallazgos de (SIGÜENZA Campoverde & QUEZADA Loaiza, 2019) que señala que los niveles de autoestima de los adolescentes son en general óptimos. Mientras que (Bermúdez, 2018) encontró

malestar psicológico en los adolescentes como por ejemplo estrés, depresión y ansiedad, sin embargo los niveles de autoestima permanecen a niveles óptimos.

Por otro lado la investigación señala que cuando la autoestima es baja esta incide de forma estadísticamente significativa en las actitudes hacia la alimentación con el 32.1% de la muestra alimentándose de forma inconsistente cuando su autoestima es baja y el 100% de la muestra que presenta autoestima baja se alimenta de forma inadecuada.

Por lo que en cuanto a la dimensión de autoestima los resultados coinciden sin embargo el malestar psicológico se manifiesta de forma predominante con la insatisfacción con la imagen corporal

Es evidente que existe un malestar psicológico en cuanto a la insatisfacción con la imagen corporal ya que el 49.1% de la muestra exhibió perturbación a nivel cognitivo-emocional; 49% a nivel perceptivo; 39.1% a nivel comportamental y 48.2% a nivel general de insatisfacción con la imagen corporal.

Por otro lado cuando la insatisfacción con la imagen corporal es marcada en el 39.3% de los casos la alimentación es inconsistente y en el 50% de los casos inadecuada.

Por otra parte cuando la insatisfacción con la imagen corporal es severa en el 42.9% de los casos la alimentación es inconsistente y en el 50% de los casos la alimentación es inadecuada.

Por otro lado la investigación de (Andressa Melina Becker da Silva, 2018) señala que las niñas tienen mayor riesgo de trastornos alimentarios y preocupación con la imagen corporal, más estrés y menor autoestima, mientras que los varones desean ser más musculosos. Aunque en la presente investigación no se examinaron las diferencias entre sexo que se distingue de la investigación enunciada en los antecedentes; es evidente que existe un malestar en cuanto a la percepción de la imagen corporal con un 28.2% de la muestra exhibiendo una perturbación “marcada” y un 20% perturbación “severa” independientemente del sexo.

Por otro lado los resultados de la investigación de (Cerdeira, 2019) señalan la correlación estadísticamente significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y los comportamientos de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Coincidiendo con los hallazgos de la presente investigación es evidente que la insatisfacción con la imagen corporal incide en las actitudes hacia la alimentación ya que cuando la insatisfacción con la imagen corporal es marcada el 39.3% de la muestra

demonstró perturbaciones en su alimentación de forma inconsistente y el 50% de forma inadecuada; mientras que cuando la insatisfacción con la imagen corporal es severa el 42.9% demostró perturbaciones en su alimentación de forma inconsistente y 50% de forma inadecuada.

Por otro lado las investigaciones de (Patricia Cruz-Bello, 2018) y (Cazho, 2020) señalan que los conocimientos de nutrición son esenciales para una alimentación adecuada sin embargo en la investigación realizada en el apartado de “permiso incondicional para comer” 26.4% de la muestra registró una alimentación adecuada y el 33.6% registró una alimentación regular; en el apartado de “comer por razones físicas no emocionales el 23.6% registró una alimentación adecuada y el 37.3% una alimentación regular; en el apartado de “confianza en las señales de hambre y saciedad” el 31.8% de la muestra registró una alimentación adecuada y el 42.7% registró una alimentación regular; en el apartado de “coherencia entre elección de comida y cuerpo” el 27.3% de la muestra registró una alimentación adecuada y el 47.3% registró una alimentación regular. Finalmente en la puntuación total de alimentación intuitiva el 13.6% de la muestra registró una alimentación adecuada y el 59.1% registró una alimentación regular. No obstante se desconoce el nivel de conocimientos de los participantes sobre nutrición sin embargo cuando se trata de alimentación intuitiva en general sus conocimientos son óptimos.

Por otra parte la investigación de (Laura María Lizarazo López, 2020) señala que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre la autoestima y la realización de actividad física y coincide con los hallazgos de la presente investigación en vista de que entre los participantes que exhibieron una autoestima elevada el 54.1% exhibió actitudes regulares hacia la actividad física y el 47.6% exhibió actitudes adecuadas hacia la actividad física.

Por otra parte en la investigación de (Domínguez-Alonso, 2017) que señala que existen una serie de barreras para la realización de actividad física en contraste la presente investigación evidencia que las actitudes hacia la actividad se manifiestan a niveles óptimos. Por ejemplo en el apartado de “importancia percibida” se exhiben actitudes adecuadas en el 55.5% de la muestra y actitudes regulares en el 21.8% de la muestra. Por otro lado en el apartado de “actividad practicada” se exhiben actitudes

adecuadas en el 60% de la muestra y actitudes regulares en el 15.5% de la muestra. Aunque existen aun así perturbaciones para la realización de la actividad física y su importancia la gran mayoría de los participantes no presentan ese problema.

Por otro lado la investigación de (Marilene Cabral dos Santos Silva, 2017) que encontró una correlación positiva estadísticamente significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y la práctica excesiva de actividad física en contraste con la presente investigación no se halló relación estadísticamente significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión de actividad practicada de la prueba de actitudes hacia la actividad física, probablemente con la utilización de otro instrumento de medición los resultados sean semejantes no obstante con el instrumento utilizado no es evidente tal asociación.

Por otro lado la investigación de (Perea-Caballero A.L, 2019) señala que los adolescentes no conocen la importancia de la realización de actividad física mientras que la presente investigación encontró hallazgos contrastantes en vista de que el 55.5% de la muestra registra en el apartado de “importancia percibida” actitudes adecuadas y el 21.8% de la muestra registra actitudes regulares en cuanto a su importancia.

## **V. Conclusiones**

La prevalencia de baja autoestima afectó al 16,4%, de la muestra con un IC del 95% (9,5% - 20,5%), en los estudiantes de cuarto y quinto curso del colegio José Engling de la ciudad de Quito en el mes de noviembre de 2022, en tanto que la elevada autoestima se presentó en el 48,2%, IC 95% (38,8% - 61,2%). Por lo que en cuanto al objetivo de determinar la prevalencia de autoestima de los adolescentes es evidente que se encuentra en niveles óptimos.

Por otro lado El 20.0% de la muestra percibió insatisfacción corporal severa, con un IC del 95% (12,5% - 20,7%) y el 19.1%, con un IC del 95%(11,7% - 19,8%) insatisfacción corporal mínima o ausente. Por lo que en cuanto a al objetivo de determinar la prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal se concluye que existe mayor perturbación en cuanto a la autoimagen percibida.

Por otra parte en cuanto a la alimentación intuitiva fue adecuada en el 13,6% de la muestra, con un IC del 95% (13,0% - 20,0%) e inadecuada en el 1,8%, con un IC del

95% (1,6% - 4,3%). Información que permite concluir que en general las actitudes frente a la alimentación son adecuadas y que en minúscula medida se ven afectadas.

Por otro lado en cuanto a las actitudes adecuadas frente a la actividad física y el deporte estuvo presente en el 55.5% de la muestra, con un IC del 95% (54,6% - 56,3%), mientras que la inadecuada solo afectó al 8.2 %, con un IC del 95% (7,7% - 8,7%). Lo que permite concluir que las actitudes frente a la actividad física son en general adecuadas y que ligeramente en algunos casos se ven aquejadas.

Finalmente existió asociación estadísticamente significativa entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de 15 a 18 años con la alimentación intuitiva, sin embargo no fue así con las actitudes frente a la actividad física y el deporte. Estos resultados obligan a desechar la hipótesis de la investigación que plantea que la autoestima y/o la percepción de la imagen corporal tienen relación con las actitudes hacia la alimentación y/o actividad física. No obstante la hipótesis de investigación se cumple parcialmente en vista de que tanto la autoestima como la percepción de la imagen corporal mantienen relación con las actitudes hacia la alimentación pero no con las actitudes hacia la actividad física.

## **VI. Limitaciones**

La investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida la autoestima y/o la percepción de imagen corporal influyen en las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años y una vez llevada a cabo la investigación se observaron las siguientes limitaciones.

La selección de la muestra fue de solamente adolescentes de 15-17 años en vista de que los estudiantes de tercero de bachillerato no pudieron formar parte del estudio por temas internos del Colegio Católico José Engling.

Por otro lado una ligera cantidad de estudiantes se negaron a formar parte del estudio que contribuyó a una selección de muestra menor a la prevista no obstante no tuvo mayor impacto para la recolección de datos.

## **VII. Recomendaciones**

En base al objetivo de la investigación “determinar la prevalencia de autoestima y/o la percepción de imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años, Colegio José Engling, Noviembre 2022.” Se recomienda explorar con otros instrumentos que midan las actitudes hacia la actividad física que describan la experiencia cognitiva-emocional de las personas antes, durante y después del ejercicio físico para determinar con mayor validéz cuales son las actitudes que tienen las personas frente a la actividad física.

En base a los resultados obtenidos se recomienda la utilización de otro instrumento para la medición de la autoestima preferiblemente alguno que incluya la autoimagen ya que es evidente la estrecha relación entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal.

En base a la justificación del problema es recomendable indagar sobre las razones por detrás de la perturbación en la imagen corporal al igual que en la autoestima de modo que distinguiendo las razones sea posible inclusive elaborar planes de contención.

Finalmente y como oportunidad de mejora para futuras investigaciones la muestra preseleccionada representa un status socioeconómico medio/alto por lo que se han excluido otras demográficas y sería interesante investigar como de diferentes pueden llegar a ser los resultados utilizando alguna metodología similar. Es decir si existen diferencias en cuanto a la autoestima y/o la percepción de la imagen corporal y su relación con las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en diferentes contextos y poblaciones.

## VIII. Referencias Bibliográficas

Garrido, J. M. (s.f.). *Medir la Autoestima con la Escala de Rosenberg*. Obtenido de psicopedia.org: <https://psicopedia.org/1723/medir-la-autoestima-con-la-escala-de-rosenberg/#:~:text=La%20Escala%20de%20Autoestima%20de,en%20m%C3%A1s%20de%2050%20pa%C3%ADses.>

- Significados.com. (6 de Septiembre de 2022). *Significado de Autoestima*. Obtenido de significados.com: <https://www.significados.com/autoestima/>
- Bermúdez, V. E. (2018). ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS Y AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA. RELACIÓN, IMPLICACIONES Y CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN PRIVADA. *Cuestiones Pedagógicas*, 37-52.
- SIGÜENZA Campoverde, W. G., & QUEZADA Loaiza, E. y. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Espacios*, 19-26.
- Natalia Solano Pinto, A. C. (2010). *IMAGEN, Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal*. Madrid: TEA Ediciones, SA.
- Andressa Melina Becker da Silva<sup>1</sup>, 2. W. (2018). Jóvenes Insatisfechos con la Imagen Corporal: Estres, Autoestima y Problemas Alimentarios. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 483-495.
- ARIAS, M. M. (2018). RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, AUTOESTIMA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES HOMBRES Y MUJERES DE BACHILLERATO GENERAL DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA CIUDAD DE QUITO. *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE MEDICINA*, 1-112.
- Rodriguez, S. A. (2021). “INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE EN EL 2019. *Universidad Privada del Norte*, 1-95.
- Marle dos Santos Alvarenga, F. B. (2009). Eating attitudes of female brazilian university students with eating disorder risk behavior. *Journal of behavior, health & social issues*, 47-54.
- Cerda, L. D. (2019). Insatisfacción de la imagen corporal y comportamientos de riesgo asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de 12- 16 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Padre Miguel Gamboa 2018-2019. *UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y PSICORREHABILITACIÓN*, 1-133.

- Díaz, J. D. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 43-55.
- Marilene Cabral dos Santos Silva, \*. C. (2017). Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM.* , 61-72.
- Laura María Lizarazo López, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Universidad Católica del Norte*, 95-115.
- Patricia Cruz-Bello, M. D.-G.-R.-V.-M. (2018). Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria . *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 248-255.
- Cazho, T. V. (2020). Relación del conocimiento del etiquetado “Semáforo Nutricional” en el estado nutricional de adolescentes ecuatorianos/List of labeling knowledge: "Nutritional traffic light" in the nutritional status of Ecuadorian adolescents. *Knowledge E*, 47-63.
- Domínguez-Alonso, J. L.-C.-P. (2017). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO (ABPEF). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 753-768.
- Perea-Caballero A.L, L.-N. G.-M.-G.-L.-C.-V.-O.-L.-A.-M. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 121-125.
- Díaz-Sozoranga, D. P.-L.-M.-P. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Dialnet*, 147-162.
- Editorial Etecé. (5 de Agosto de 2021). *Concepto*. Obtenido de Investigación no experimental : <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>
- Arias, E. R. (5 de Febrero de 2021). *Economipedia.com*. Obtenido de Investigación descriptiva: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>

- Morales, F. C. (13 de Octubre de 2020). *Economipedia.com*. Obtenido de Estudio transversal: <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>
- qualtrix. (s.f de s.f de s.f). *Investigación cuantitativa*. Obtenido de qualtrix.com: <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cuantitativa/>
- Westreicher, G. (8 de Enero de 2021). *Variable independiente*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/variable-independiente.html>
- Westreicher, G. (9 de Enero de 2021). *Variable dependiente*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/variable-dependiente.html>
- Bastis Consultores. (24 de Enero de 2022). *Criterios de inclusión y exclusión*. Obtenido de online-tesis.com: <https://online-tesis.com/criterios-de-inclusion-y-exclusion/>
- QuestionPro. (S.f). *Tipos de muestreo: Cuáles son y en qué consisten*. Obtenido de questionpro.com: <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-muestreo-para-investigaciones-sociales/>
- Tesis y Masters. (s.f). *¿Qué son los instrumentos de recolección de datos?* Obtenido de tesisymasters.mx: <https://tesisymasters.mx/instrumentos-de-recoleccion-de-datos/#:~:text=Una%20t%C3%A9cnica%20o%20instrumento%20de,fen%C3%B3menos%20que%20se%20desean%20conocer.>

## IX. Anexos

### *Anexo 1*

#### *Consentimiento informado*

**Yo, Joaquín Eduardo Mancheno Arellano, INVESTIGADOR/A PRINCIPAL del estudio titulado “En qué medida la autoestima y/o la percepción de imagen corporal influyen en las actitudes hacia la alimentación y/o la actividad física en adolescentes de 15-18 años.”** Pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre su participación en el estudio.

**Resumen de la propuesta de investigación:** La investigación tiene como objetivo descubrir en qué medida las actitudes hacia la alimentación y la

actividad física tienen relación con la autoestima y la percepción de la imagen corporal. De acuerdo con los datos y resultados obtenidos se puede elaborar un plan de intervención si el Colegio, estudiantes y los padres de familia así lo desean.

**Participación en el estudio:** Los estudiantes entre 15-18 años de los niveles 1ro a 3ro de bachillerato coinciden con la población seleccionada para formar parte de la muestra. El estudio consiste en llenar 4 pruebas psicométricas las cuales son: La escala de autoestima de Rosenberg; la escala Imagen para medir la percepción de la imagen corporal; la escala de alimentación intuitiva para medir las actitudes hacia la alimentación; la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte y finalmente los estudiantes por voluntad propia antes de llenar cualquiera de las pruebas descritas si desean formar parte del estudio llenarán el consentimiento informado.

**Tiempo requerido y cronograma:** El estudio requiere de los estudiantes una sola sesión de 20-25 minutos para llenar las pruebas descritas.

**Derecho a retirarse del estudio:** Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, no firmar el acuerdo de más adelante.

Como investigador principal expreso mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendiendo que su participación es voluntaria. La información que usted de para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

**Con esos antecedentes acuerda:**

- Participación en el estudio de investigación especificado.
- NO participar en el estudio de investigación especificado.

Sexo \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

*Anexo 2*

*Escala de autoestima de Rosenberg*

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a				
En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a				
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo				
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
A veces creo que no soy buena persona				

*Anexo 3*

*Escala Imagen*

De acuerdo a los siguientes valores marcar tu respuesta

0. Casi nunca o nunca
1. Pocas veces
2. Unas veces si y otras no
3. Muchas veces
4. Casi siempre o siempre

**¿Con que frecuencia tienes los siguientes pensamientos y emociones?**

1. Debería ponerme a dieta. \_\_\_\_\_
2. Tendría que hacer ejercicio para controlar mi peso. \_\_\_\_\_
3. Es absolutamente necesario que esté delgada o delgado. \_\_\_\_\_
4. Estoy insatisfecha o insatisfecho con mi figura corporal. \_\_\_\_\_
5. Creo que si realizase ejercicio conseguiría disminuir mi peso. \_\_\_\_\_
6. Me da miedo conocer mi peso. \_\_\_\_\_
7. Admiro a las personas o modelos capaces de mantener una figura delgada. \_\_\_\_\_
8. Estoy triste cuando pienso en mi figura. \_\_\_\_\_
9. Me siento irritable cuando pienso en mi aspecto físico. \_\_\_\_\_
10. Me enfado cuando mi familia me indica algo sobre mi figura. \_\_\_\_\_
11. Me siento inferior cuando alguien halaga la figura de otras personas. \_\_\_\_\_
12. Me siento gorda o gordo cuando gano algo de peso. \_\_\_\_\_
13. Si engordase no lo soportaría. \_\_\_\_\_
14. Tengo miedo a perder el control sobre mi aspecto físico. \_\_\_\_\_
15. Tengo miedo a engordar. \_\_\_\_\_
16. Cuando como, tengo miedo a perder el control. \_\_\_\_\_
17. Imagino que si fuese una persona delgada estaría segura de mí. \_\_\_\_\_
18. Tengo miedo a tener celulitis (piel de naranja). \_\_\_\_\_
19. Me influyen de forma negativa los comentarios sobre mi cuerpo. \_\_\_\_\_
20. Recuerdo de forma negativa las burlas sobre mi aspecto físico. \_\_\_\_\_
21. Pienso que me estoy poniendo gorda o gordo. \_\_\_\_\_

**¿Con que frecuencia tienes las siguientes ideas?**

22. Mi estómago impide que me vea los pies. \_\_\_\_\_
23. Mis brazos son gordos. \_\_\_\_\_
24. Tengo las mejillas caídas. \_\_\_\_\_
25. Mi pecho está blando y caído. \_\_\_\_\_
26. El roce entre mis piernas me impide andar bien. \_\_\_\_\_
27. Ocupo demasiado espacio en las sillas. \_\_\_\_\_
28. Las dimensiones de mi cuerpo me impiden llevar una vida normal. \_\_\_\_\_
29. Las dimensiones de mi estómago o tripa me hacen parecer una foca. \_\_\_\_\_
30. Los rollos que me salen en la espalda me recuerdan a morcillas. \_\_\_\_\_
31. Las facciones de mi cara están deformes debido a mi peso. \_\_\_\_\_

**¿Con que frecuencia realizas los siguientes comportamientos?**

32. Me provocho el vómito para controlar mi peso. \_\_\_\_\_  
 33. Utilizo laxantes, diuréticos u otras pastillas para controlar mi peso. \_\_\_\_\_  
 34. Vomito después de las comidas. \_\_\_\_\_  
 35. Cuento las calorías como si fuese una calculadora. \_\_\_\_\_  
 36. Intento permanecer de pie para perder peso. \_\_\_\_\_  
 37. Tiro comida para controlar mi peso. \_\_\_\_\_  
 38. Escondo comida porque quiero controlar mi peso. \_\_\_\_\_

*Anexo 4*

*Escala de Alimentación Intuitiva-2 (23 items)*

Instrucciones para los participantes: Para cada ítem, encierre en un círculo la respuesta que mejor caracterice sus actitudes o comportamientos.

**Trato de evitar ciertos alimentos ricos en grasas, carbohidratos o calorías.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Tengo alimentos prohibidos que no me permito comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Me enoja conmigo mismo/a por comer algo poco saludable.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Si tengo antojo de cierta comida, me permito tenerla.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Me permito comer la comida que deseo en ese momento.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**No sigo reglas de alimentación o planes de dieta que dictan qué, cuándo y/o cuánto debo comer.**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Me pongo a comer cuando me siento emocional (por ejemplo, ansioso, deprimido, triste), incluso cuando no tengo hambre físicamente.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Me pongo a comer cuando me siento solo, incluso cuando no tengo hambre físicamente.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Utilizo la comida para ayudarme a calmar mis emociones negativas.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Me pongo a comer cuando estoy estresado, incluso cuando no tengo hambre físicamente.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Soy capaz de hacer frente a mis emociones negativas (p. ej., ansiedad, tristeza) sin recurrir a comida para la comodidad**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Cuando estoy aburrido, No como solo por hacer algo.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Cuando estoy solo/a, No recurro a la comida para mayor comodidad.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Encuentro otras formas de lidiar con el estrés y la ansiedad además de comer.**

1 2 3 4 5  
Muy en desacuerdo En desacuerdo Neutral De acuerdo  
Muy de acuerdo

**Confío en mi cuerpo para decirme cuándo comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Confío en mi cuerpo para decirme qué comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Confío en mi cuerpo para decirme cuánto comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Confío en mis señales de hambre para decirme cuándo comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Confío en mis señales de saciedad para decirme cuándo dejar de comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Confío en que mi cuerpo me diga cuándo dejar de comer.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**La mayor parte del tiempo, deseo comer alimentos nutritivos.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Principalmente como alimentos que hacen que mi cuerpo funcione de manera eficiente (bien)**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

**Principalmente como alimentos que le dan energía y resistencia a mi cuerpo.**

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral		De acuerdo
	Muy de acuerdo			

*Anexo 5*

*Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte*

**Teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta:**

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. En desacuerdo
4. Indeciso
5. De acuerdo
6. Bastante de acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

**Conteste a las siguientes afirmaciones colocando el número correspondiente en la casilla:**

La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida. \_\_\_\_\_

Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva. \_\_\_\_\_

Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte. \_\_\_\_\_

Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo. \_\_\_\_\_

Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte. \_\_\_\_\_

Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una transmisión deportiva. \_\_\_\_\_

En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte. \_\_\_\_\_

Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla. \_\_\_\_\_

Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla /o.

\_\_\_\_\_

Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma. \_\_\_\_\_

La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida. \_\_\_\_\_

Mis programas favoritos son los deportivos. \_\_\_\_\_

En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física/deporte. \_\_\_\_\_