Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS-C) - versió en català

Subtítol:

Instrument per avaluar la imatge corporal positiva en adolescents en contextos educatius i sanitaris.

Autors:

Glòria Tort-Nasarre, Eva Artigues-Barberà, Mercè Pollina-Pocallet, Anna Espart.

Novembre de 2025

INTRODUCCIÓ

La imatge corporal és un constructe multifacètic que engloba dimensions afectives, cognitives, perceptives i conductuals vinculades a la percepció i valoració del propi cos (Cash et al., 2011; Tort-Nasarre et al., 2021).

La **imatge corporal positiva** es defineix com l'amor, el respecte, l'acceptació i l'apreciació que senten les persones cap al seu cos, així com la comoditat que experimenten amb ell, més enllà de l'aspecte físic real. A més, implica la capacitat d'interpretar els missatges socials i culturals de manera que protegeixi i reforci aquesta percepció positiva del propi cos (Tylka et al., 2015; 2018).

L'escala **Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS)**, desenvolupada per Maes et al. (2021), avalua els factors que afavoreixen o dificulten el desenvolupament i el manteniment d'una imatge corporal positiva en adolescents.

Fins ara, aquesta escala no havia estat traduïda ni validada al català. Aquesta tasca s'ha realitzat amb el permís i la col·laboració de l'autora principal de l'escala original, la Dra. Maes.

Aquest material docent correspon a la t**raducció i adaptació transcultural al català** de l'escala original Positive Body Image among Adolescents Scale. Anomenada **PBIAS-C.**

Els resultats de la traducció i validació mostren una alta fiabilitat i validesa estadística, comparables als de la versió original en anglès, fet que la converteix en una eina adequada per avaluar la imatge corporal positiva en adolescents de parla catalana.

L'objectiu dels autors és que aquest material pugui ser utilitzat lliurement i de manera gratuïta per professionals i investigadors dels àmbits de la salut, l'educació i les ciències socials, per tal d'avaluar i promoure la imatge corporal positiva en adolescents, contribuint així al benestar i la salut mental durant aquesta etapa del desenvolupament.

REFERENCIES

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.

Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1140. https://doi.org/10.3390/ijerph18031140

Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image, 38*, 270–288. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004

Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6–33). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108297653.002

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Els continguts d'aquesta **Escala d'Imatge Corporal Positiva en Adolescents – Versió en català (PBIAS-C)** estan subjectes a una **llicència internacional Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional**.
Els usuaris poden copiar, distribuir, mostrar i reproduir únicament còpies directes d'aquest treball amb finalitats no comercials i dins dels límits especificats a la llicència.
Podeu consultar la llicència completa aquí:https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

CARACTERÍSTIQUES I APLICABILITAT DE L'ESCALA

Característiques

L'escala PBIAS-C consta de 15 ítems agrupats en quatre dimensions, amb un format de resposta tipus Likert de 7 punts, que va d'1 (totalment en desacord) a 7 (totalment d'acord).

Les quatre dimensions són:

- Apreciació del propi cos (ítems 1–6): Avalua la satisfacció, acceptació i respecte pel propi cos.
- Apreciació del cos dels altres (ítems 7–9): Mesura la capacitat per reconèixer i valorar la diversitat corporal
- Resiliència davant dels ideals corporals promoguts pels mitjans de comunicació i les xarxes socials (ítems 10–11): Mesura la capacitat per afrontar i protegir la imatge corporal davant dels ideals físics difosos pels mitjans i les xarxes socials.
- Resiliència davant de comentaris negatius sobre l'aparença (ítems 12–15): Analitza la resposta davant de judicis o comentaris negatius sobre la seva imatge.

L'escala està adreçada a adolescents d'entre 12 i 18 anys i es pot aplicar tant en contextos educatius com sanitaris, de manera individual o col·lectiva.

La seva administració és senzilla i requereix aproximadament 10 minuts per completar-se.

La puntuació total s'obté sumant les respostes de tots els ítems i pot oscil·lar entre 15 i 105 punts. Puntuacions més altes indiquen un nivell d'imatge corporal positiva alt, caracteritzat per l'acceptació, el respecte i l'apreciació del propi cos, així com per una major resiliència davant de pressions externes. Puntuacions més baixes suggereixen una percepció corporal més negativa o menys capacitat per afrontar els missatges sobre els ideals corporals i els comentaris crítics sobre l'aparença. També és possible analitzar els resultats per dimensions específiques, calculant la mitjana de les puntuacions dels ítems que componen cadascuna de les quatre dimensions.

Aplicacions principals

L'escala PBIAS es pot utilitzar com a eina de:

- Avaluació del benestar corporal i emocional dels adolescents.
- Detecció precoç de conductes o percepcions de risc relacionades amb la imatge corporal.
- Planificació i avaluació de programes deducació per a la salut centrats en la promoció de l'autoacceptació i la diversitat corporal.
- Investigació en salut mental adolescent, educació emocional i promoció del benestar.

Els continguts d'aquesta **Escala d'Imatge Corporal Positiva en Adolescents – Versió en català (PBIAS-C)** estan subjectes a una **llicència internacional Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional**.
Els usuaris poden copiar, distribuir, mostrar i reproduir únicament còpies directes d'aquest treball amb finalitats no comercials i dins dels límits especificats a la llicència.
Podeu consultar la llicència completa aquí:https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Recorda que...

- PBIAS-C és una escala en català útil per avaluar la imatge corporal positiva en adolescents.
- Es pot aplicar fàcilment en contextos educatius i de salut per fomentar l'autoacceptació i el benestar emocional.
- La disponibilitat de PBIAS-C ofereix als professionals de la salut i de l'educació una eina fiable, culturalment adaptada i accessible per treballar la imatge corporal positiva i la salut mental en adolescents.

Validació del qüestionari traduit al español y català

Tort-Nasarre, G., Artigues-Barberà, E., Pollina Pocallet, M., Espart, A., Roca, J., & Vidal-Alaball, J. (2023). Translation, cross-cultural adaptation, and psychometric validation of the Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS) into Spanish and Catalan. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 4017. https://doi.org/10.3390/ijerph20054017

Presentació i validació del cuestionario original:

Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image, 38*, 270–288. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004

Els continguts d'aquesta **Escala d'Imatge Corporal Positiva en Adolescents – Versió en català (PBIAS-C)** estan subjectes a una **llicència internacional Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional**.
Els usuaris poden copiar, distribuir, mostrar i reproduir únicament còpies directes d'aquest treball amb finalitats no comercials i dins dels límits especificats a la llicència.
Podeu consultar la llicència completa aquí:https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Universitat de Lleida

PBIAS-C

*Respon a les preguntes següents marcant **UNA ÚNICA RESPOSTA**.*

Recorda que la puntuació significa el següent:

1	2	3	4	5	6	7
Completament en desacord	Bastant en desacord	Més aviat en desacord	Ni en acord ni en desacord	Més aviat en acord	Bastant d'acord	Completament d'acord

1. Em sento satisfet amb l'aspecte del meu cos.	1	2	3	4	5	6	7
2. M'agrada el meu cos	1	2	3	4	5	6	7
3. Accepto les diferents característiques del meu cos, em fan ser qui sóc (per exemple, els meus ulls).	1	2	3	4	5	6	7
4. Em sento satisfet de la manera que el meu cos ha canviat/està canviant durant la pubertat (per exemple, els meus pits han crescut o el meu penis ha crescut).	1	2	3	4	5	6	7
5. Respecto el meu cos.	1	2	3	4	5	6	7
6. El meu cos, la seva aparença i el què pot fer, forma part de qui sóc jo com a persona.	1	2	3	4	5	6	7
7. Espero que tots els adolescents siguin capaços de sentir-se bé amb els canvis que succeeixen en els seus cossos durant la pubertat.	1	2	3	4	5	6	7
8. Espero que tothom sigui capaç d'estimar el seu cos tal com és.	1	2	3	4	5	6	7
9. Espero que tothom sigui capaç de veure el seu cos com una part única de qui són com a persones.	1	2	3	4	5	6	7
10. Si en els mitjans de comunicació em sento (em sentís) confrontat amb els ideals corporals (per exemple cossos prims o musculosos), intento (intentaria) distreure'm amb altres continguts dels mitjans que m'agraden.	1	2	3	4	5	6	7
11. Si en els mitjans de comunicació em sento (em sentís) confrontat amb els ideals del cos humà (per exemple cossos prims o musculosos), intento (intentaria) distreure'm i pensar en alguna cosa positiva.	1	2	3	4	5	6	7
12. Si rebés algun comentari negatiu sobre la meva aparença (per exemple dels amics), per mi és important no prestar-hi massa atenció.	1	2	3	4	5	6	7
13. Si rebés algun comentari negatiu sobre la meva aparença (per exemple dels amics), per mi és important oblidar-me'n.	1	2	3	4	5	6	7
14. Si rebés algun comentari negatiu sobre la meva aparença (per exemple dels amics), em recordaria a mi mateix que aquestes observacions no són importants i que estimo el meu cos.	1	2	3	4	5	6	7
15. Si rebés algun comentari negatiu sobre la meva aparença (per exemple dels amics), intentaria distreure'm i pensar en alguna cosa positiva.	1	2	3	4	5	6	7

Els continguts d'aquesta **Escala d'Imatge Corporal Positiva en Adolescents – Versió en català (PBIAS-C)** estan subjectes a una **llicència internacional Creative Commons Reconeixement-NoComercial 4.0 Internacional**.
Els usuaris poden copiar, distribuir, mostrar i reproduir únicament còpies directes d'aquest treball amb finalitats no comercials i dins dels límits especificats a la llicència.
Podeu consultar la llicència completa aquí:https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/