

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL LIBERCIENCIA

Volumen 18 | **2023**
Número 2

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes

Satisfaction of body image and the practice of physical exercise in adolescents

Satisfação com a imagem corporal e a prática de exercícios físicos em adolescentes

Stalin Javier Beltrán Vásquez^{1*} 

¹Unidad Educativa "Leonardo Maldonado Pérez". Ecuador.

Autor para la correspondencia: stalinbeltran10@gmail.com.

Recibido: 2023-02-17.

Aprobado: 2023-03-24.

RESUMEN

En la actualidad, para los adolescentes y jóvenes, el aspecto corporal se considera importante para ser aceptados en los grupos sociales. En correspondencia, se trazó como objetivo de la investigación determinar la correlación entre la satisfacción de la imagen corporal con la práctica del ejercicio físico, en adolescentes de 12 a 18 años de la Unidad Educativa "Leonardo Maldonado Pérez", en el año lectivo 2020-2021. El estudio fue cuantitativo correlacional de tipo no experimental transversal, lo que permitió medir la correlación entre las variables imagen corporal y la práctica del ejercicio físico. Para la



recolección de datos se aplicaron dos instrumentos el Body Shape Questionnaire, para explorar nivel de satisfacción corporal y la identificación de la insatisfacción sobre el peso y el Autoinforme del Estadio de Cambio para el Ejercicio Físico, para evaluar la intención de practicar ejercicio físico. El muestreo fue estratificado proporcional y aleatorio simple de 400 estudiantes distribuido en seis grupos. El resultado fue una correlación negativa alta significativa entre el nivel de insatisfacción con la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico. Se determinó que los estudiantes buscan la satisfacción de su imagen corporal mediante la práctica del ejercicio físico, pues tener una mejor imagen motiva la responsabilidad de mantenerse saludable, a través de la práctica moderada de ejercicios en diferentes espacios, de forma que lo ubican como meta personal.

Palabras clave: Actividad física, autopercepción, ejercicio físico, imagen corporal.

ABSTRACT

Currently, for adolescents and young people, body appearance is considered important to be accepted in social groups. Correspondingly, the objective of the research was to determine the correlation between the satisfaction of body image with the practice of physical exercise, in adolescents from 12 to 18 years of age of the Educational Unit "Leonardo Maldonado Pérez", in the school year 2020- 2021. The study was quantitative correlational of a non-experimental cross-sectional type, which made it possible to measure the correlation between the body image variables and the practice of physical exercise. For data collection, two instruments were applied: the Body shape Questionnaire, to explore the level of body satisfaction and the identification of dissatisfaction about weight and the Self-report of the Stage of Change for Physical Exercise, to assess the intention to practice physical exercise. The sampling was stratified proportional and simple random of 400 students divided into six groups. The result was a significant high negative correlation between the level of dissatisfaction with body image and the practice of physical exercise. It was determined that the students seek the satisfaction of their body image through the practice of physical exercise, since having a better image motivates the responsibility of



staying healthy, through the moderate practice of exercises in different spaces, so that they place it as a personal goal.

Keywords: Physical activity, self-perception, physical exercise, body image.

RESUMO

Atualmente, para adolescentes e jovens, a aparência corporal é considerada importante para serem aceitos em grupos sociais. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa foi determinar a correlação entre a satisfação com a imagem corporal e a prática de exercícios físicos em adolescentes de 12 a 18 anos da Unidade Educacional "Leonardo Maldonado Pérez", no ano letivo de 2020-2021. Trata-se de um estudo quantitativo correlacional não experimental de corte transversal, que nos permitiu medir a correlação entre as variáveis imagem corporal e prática de exercício físico. Para a coleta de dados, foram aplicados dois instrumentos: o Body Shape Questionnaire, para explorar o nível de satisfação corporal e a identificação de insatisfação com o peso, e o Self-Report of the Stage of Change for Physical Exercise, para avaliar a intenção de praticar exercícios físicos. A amostragem foi estratificada, proporcional e aleatória simples de 400 alunos distribuídos em seis grupos. O resultado foi uma correlação negativa alta e significativa entre o nível de insatisfação com a imagem corporal e o exercício físico. Foi determinado que os alunos buscam a satisfação com sua imagem corporal por meio da prática de exercícios físicos, pois ter uma imagem melhor motiva a responsabilidade de se manter saudável, por meio da prática moderada de exercícios em diferentes espaços, de modo que eles a colocam como uma meta pessoal.

Palavras-chave: Atividade física, autopercepção, exercício físico, imagem corporal.



INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es una representación mental que tienen las personas sobre el aspecto de su cuerpo; Salazar (2008) añade que los sujetos perciben cómo los miran las demás personas, pero este sentir no es lo significativo, sino lo que conlleva la percepción personal de la imagen corporal, como son las actitudes y los comportamientos negativos o positivos producidos por el aspecto físico.

En la actualidad, el aspecto físico es muy importante y el estar delgado es la tendencia entre los adolescentes y jóvenes; Águila *et al.* (2020) afirman que el estar delgado aparentemente refleja la figura perfecta y saludable y no solo es el hecho de estar delgado, sino el cómo se logra esta figura y la sobrevaloración que se da para conseguir este aspecto y ser aceptados socialmente en grupos selectos.

López-Sánchez *et al.* (2017) expresan que la práctica del ejercicio físico contribuye a que exista desgaste calórico y, en consecuencia, se consigue bajar de peso con una evaluación positiva sobre el aspecto propio del cuerpo; Espejo *et al.* (2017) complementan esta idea al mencionar que el ejercicio físico mantiene el equilibrio emocional de las personas sobre la apariencia física, incrementa la autoestima y desde luego mejora el criterio de imagen corporal.

En la adolescencia, es difícil mantener la figura delgada producto a efectos propios del crecimiento; en esta etapa, una mala alimentación y el uso de la tecnología conlleva al sobrepeso e incluso a la obesidad; al respecto, López (2017) comenta que en la adolescencia existe alta insatisfacción corporal por problemas de sobrepeso y obesidad y se debe tomar en cuenta que se encuentran en una edad escolarizada, en la que se maneja curricularmente la práctica del ejercicio físico en las horas de Educación Física, lo que genera una intervención directa para mejorar el aspecto corporal, a través de las clases.

Es preciso que en el Currículo Nacional de Educación Física del Ecuador se aborde el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas, sociales y afectivas, a través del ejercicio físico (Posso, *et al.*, 2020), en sus cuatro bloques curriculares principales y en sus dos bloques transversales para mejorar la identidad corporal y la relación del ejercicio con la salud



(Posso, 2018) en dependencia de las necesidades y requerimientos de los estudiantes, establecidas en el diagnóstico pedagógico.

Todas estas acciones curriculares que el Ministerio de Educación ha incorporado, permiten alcanzar los perfiles de salida del bachiller ecuatoriano, debido a que estos perfiles forman verdaderos valores como son la justicia, la solidaridad y la innovación, ello posibilita la autonomía de los estudiantes en la práctica del ejercicio físico y se conviertan en ciudadanos activos y saludables, en una sociedad cada vez más inactiva (Posso, *et al.*, 2021).

Precisamente, sobre la inactividad física la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) menciona que el sobrepeso y la obesidad son muy perjudiciales para la salud por las enfermedades asociadas y que este problema es global, debido al fácil acceso de dispositivos electrónicos, la conectividad y el uso frecuente de redes sociales, juegos, aplicaciones, entre otros.

La inactividad física durante la pandemia agudizó este problema, debido a las medidas de aislamiento, confinamiento, distanciamiento y educación remota (Posso, *et al.*, 2021). Esta educación remota generó que la Educación Física se trabaje desde los hogares, en espacios físicos inadecuados y sin materiales; además, la carga horaria para esta asignatura se limitó a 40 minutos a la semana (Ministerio de Educación, 2020), lo que propició se perdiera la continuidad de la práctica del ejercicio físico y como consecuencia de esta inactividad, el surgimiento de casos de sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes.

Cabe señalar que algunas sociedades plantean diferentes modos de pensar sobre la belleza, uno de estos pensamientos ideales es el ser delgado, y se excluyen de los grupos sociales a las personas que no se alinean a este patrón. Estas posiciones se globalizan de forma inmediata, a través de las redes sociales como medio de comunicación y son aceptadas por adolescentes y jóvenes (Manrique, *et al.*, 2018) que quieren conseguir una supuesta belleza corporal. González y Ham (2007) mencionan que la autopercepción de imagen corporal es la idea que las personas tienen de su apariencia; es decir, buscan conseguir la figura perfecta para lograr satisfacción, bienestar y ser considerados parte de los grupos sociales.



Conocerse a sí mismo, sus características físicas desde lo emocional y cognitivo es considerado una autopercepción concreta; Gómez *et al.* (2013) mencionan que la autopercepción corporal es como tener una fotografía en movimiento resultado de cómo se percibe uno mismo, y en muchos casos no tiene que ver con la realidad; un estudio realizado en México constató que los adolescentes presentan del 44 % al 77 % de insatisfacción con su imagen corporal y el deseo por ser delgados en este estudio alcanzó un 94 % (Gómez y Acosta 2002).

La imagen corporal se construye mentalmente, a través de varios factores psicológicos que están directamente influenciados por la sociedad, la cultura y la comunicación del momento; para Slade (citado por Baile, 2004) se construye un modelo de imagen corporal que refleja mejor factores como las normas sociales y culturales, las actitudes de figura y peso, las variables de carácter cognitivo, afectivo y biológicas, los cambios en el peso y la experiencia corporal, como se puede observar en la ilustración 1 (Figura 1).

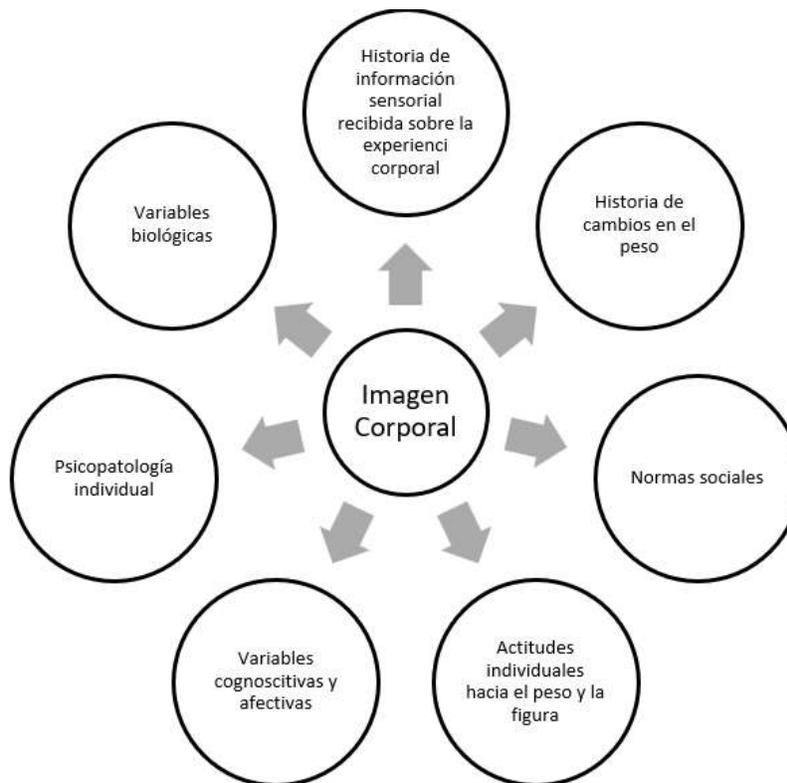


Fig. 1 - Ilustración 1. Modelo de imagen corporal



Por lo general, los adolescentes pueden realizar diferentes acciones para así acercarse a sus deseos de ser delgados, como dietas sin un control médico, ejercicio sin intensidades, volúmenes y descansos planificados por un especialista e ingesta de productos varios (Quiroz Ríos, 2015); debido a eso, las instituciones educativas basan los contenidos establecidos, en el bloque curricular de relaciones de las prácticas corporales con la salud (Posso, *et al.*, 2021) y toman acciones positivas, a través de la Educación Física. Dulanto (2000) expresa que a los jóvenes se les debería orientar hacia la práctica del ejercicio físico, como una motivación para alcanzar la salud integral y no realizar ejercicios para ser delgados.

En la adolescencia, se presentan diferentes cambios físicos, psicológicos y cognitivos, lo que genera que su comportamiento también cambie; fundamentado en esta idea, Papalia *et al.* (2009) indica que en esta edad se producen comportamientos positivos y negativos que generan actitudes introspectivas y autocríticas y son susceptibles a adoptar fácilmente concepciones de estándares de bellezas, pensamientos y actitudes falsas, los que seguramente afectan la salud, si no se combina la práctica del ejercicio físico con la alimentación adecuada.

Con base en el argumento anterior, la práctica del ejercicio físico tiene efectos positivos para mejorar la imagen corporal. Carson *et al.* (2014) aseguran que, si el ejercicio físico se realiza con mayor esfuerzo, mejores resultados se obtendrán; pero también hay que considerar que en la adolescencia es donde baja el interés por realizar ejercicio físico (Castillo, *et al.*, 2018) y la disminución de la práctica del juego y del deporte en los adolescentes es alarmante, Da Cuña *et al.* (2017) mencionan que solo el 20 % de los adolescentes siguen las recomendaciones de práctica de ejercicio físico de la OMS.

Se puede considerar que el espacio donde realizan ejercicio físico los adolescentes de forma obligatoria son las clases de Educación Física que, según el Acuerdo Ministerial 020A (2016) son destinadas cinco horas semanales para los estudiantes de primero a décimo de Educación General Básica de cinco a 14 años, y para los estudiantes de primero a tercero de Bachillerato de 15 a 18 años se destinan dos horas semanales; en este sentido, el modelo



educativo constructivista y los enfoques curriculares lúdico, inclusivo y de la corporeidad del currículo incrementan la motivación por la práctica física, en espacios extraescolares.

Se ha descrito el problema, justificado y fundamentado el estudio de los antecedentes sobre el concepto y los factores que motiven la práctica del ejercicio físico; en consecuencia, se plantea como objetivo determinar cuál es la correlación entre la satisfacción de la imagen corporal con la práctica del ejercicio físico en adolescentes de 12 a 18 años de la Unidad Educativa "Leonardo Maldonado Pérez", en el año lectivo 2020-2021.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es empírica cuantitativa, correlacional, de tipo no experimental, transversal, lo que permitió medir la correlación de las variables imagen corporal y la práctica del ejercicio físico; la población del estudio comprende los 1100 estudiantes de octavo año de Educación General Básica hasta el tercer año de Bachillerato General Unificado, es decir de 12 a 18 años de la Unidad Educativa "Leonardo Maldonado Pérez", de la Parroquia de Puenbo, la muestra se obtuvo después de la aplicación de la fórmula de población finita con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

El muestreo fue aleatorio simple estratificado proporcional, debido a que fue de tipo probabilística y así la población tiene mayor representatividad. Para esto, se utilizó la lista de estudiantes matriculados con base a ($n=1100$) y se calculó la muestra de 400 estudiantes para el estudio que representa el 36 % del universo, se distribuyó en seis grupos, conformados de octavo a décimo de Educación General Básica [EGB] y de primero a tercero de Bachillerato General Unificado [BGU], 198 hombres y 202 mujeres; es decir, se asignó proporcionalmente (36 %) a los diversos estratos con el tamaño relativo de la población de forma aleatoria simple.



Para esta investigación, se aplicaron dos instrumentos que permitieron recopilar la información requerida para el cumplimiento del objetivo, el primero es el Body Shape Questionnaire [BSQ] que permitió explorar nivel de satisfacción corporal y la identificación de la insatisfacción sobre el peso; consta de 34 ítems con una escala de seis puntos en que uno es igual a nunca y seis es igual a siempre; el segundo instrumento Autoinforme del Estado de Cambio para el Ejercicio Físico [AECEF] (Capdevila, 2005), para evaluar a las personas en función de su intención de practicar ejercicio físico en activos e inactivos físicamente, consta de tres ítems con respuestas sí o no (Tabla 1).

Tabla 1. -Instrumentos de recopilación de datos

Instrumento	Dimensión	Indicadores	Ítems
Body Shape Questionnaire	Autopercepción de la imagen corporal	Insatisfacción Corporal	1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31 y 32.
		Preocupación por el peso	2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34.
Autoinforme del estado de cambio para el ejercicio físico	Ejercicio Físico	Activos físicamente Inactivos físicamente	3 ítems preguntas cerradas.

Procedimiento

El investigador obtuvo la autorización de cada uno de los representantes legales de los 400 estudiantes mediante el consentimiento firmado. Las autoridades de la Unidad Educativa permitieron que durante el mes de mayo del 2021 se realicen las encuestas por la plataforma Zoom en las clases virtuales de Educación Física, a través de software de administración de encuestas Google Forms en presencia del docente y los padres de familia, el tiempo necesario para rellenar las encuestas fue, aproximadamente, de 30 minutos.



Todos los resultados fueron analizados por el software SPSS para Windows versión 20.0. Se calcularon la media y la desviación típica; también se realizó la correlación de Pearson para el análisis de la relación entre el ejercicio físico y la satisfacción por la imagen corporal.

RESULTADOS

Autopercepción de la imagen corporal

Los resultados obtenidos de la prueba BSQ se basaron en la siguiente resolución, producto de la sumatoria de los ítems, menos de 110 puntos los estudiantes están satisfechos con su imagen personal y más de 111 puntos se ubican en insatisfacción corporal y preocupación por el peso.

En los resultados expresados en la tabla 2, los estudiantes hasta los 14 años o décimo año de EGB, tanto en hombres como en mujeres, el porcentaje indicó que estuvieron satisfechos con la imagen corporal; la diferencia no fue medible con los estudiantes que tuvieron insatisfacción con su imagen corporal y preocupación por su peso, oscilando entre el 43 % y 49 %. En cambio, cuando se analizaron los estudiantes de 15 a 18 años, o sea, de primero a tercer de BGU, tanto hombres como mujeres mostraron un mayor porcentaje de insatisfacción con respecto a su imagen corporal y preocupación por su peso y solo entre el 41 % al 45 % de los estudiantes encuestados estuvieron satisfechos con la imagen corporal.

La insatisfacción de la imagen corporal y la preocupación por el peso se reflejó en los estudiantes de 16 años, con un 58 % en los hombres y un 59 % en las mujeres; por el contrario, se registró la mayor satisfacción por la imagen corporal en adolescentes con 12 años, en un 57 % los hombres y en 53 % las mujeres.

No existió una clara diferencia entre hombres y mujeres sobre quién tiene mayores niveles de satisfacción con su imagen corporal. Hasta el décimo año de EGB los hombres tuvieron un ligero incremento de satisfacción en la imagen corporal, y desde primero hasta tercer año de BGU, la manifestaron las mujeres (Tabla 2).



Tabla 2.- Resultados de la prueba Body Shape Questionnaire

	Octavo 12 años		Noveno 13 años		Décimo 14 años		Primero 15 años		Segundo 16 años		Tercero 17 y 18 años													
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M												
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%												
Satisfacción Corporal	2	5	1	5	1	5	1	5	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4		
	0	7	9	3	7	2	9	1	7	3	8	6	5	5	6	7	4	2	4	1	4	4	3	5
Insatisfacción Corporal y Preocupación por el peso	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	2	5	1	5	1	5	1	5
	5	3	7	7	6	8	8	9	5	7	4	4	8	5	8	3	9	8	0	9	8	6	6	5

Práctica del ejercicio físico

Los resultados del AECEF tuvieron base en que los estudiantes son activos cuando son ubicados en los estadios de Mantenimiento y de Acción, en cambio los estudiantes son considerados inactivos cuando se les ubican en los estadios de preparación, contemplación y precontemplación.

Los estudiantes de acuerdo con la tabla 3, hasta los 14 años o décimo de EGB, tanto en hombres y mujeres fueron activos, con un porcentaje sumado entre el 53 % y el 66 %. Sin embargo, existió una notable diferencia con los estudiantes que no resultaron activos y osciló entre el 34 % y 47 %.

En cambio, se revirtieron los resultados cuando se analizó a los estudiantes de 15 a 18 años, tanto hombres y mujeres, pues tuvieron un mayor porcentaje, lo que indicó que entre el 52 % al 66 % no fueron activos frente a los estudiantes activos que estuvieron entre el 34 % y el 48 %.

Al analizar la edad en que los estudiantes fueron más inactivos, el resultado mostró a los de 17 y 18 años con un 59 % en hombres y un 66 % en mujeres; por el contrario, la edad que registró mayor actividad fueron los de 13 años, con un 61 % en hombres y un 59 % mujeres. Tampoco existió diferencia entre hombres y mujeres acerca de los mayores niveles de



práctica de ejercicio físico, pero se pudo comprobar que, desde octavo de EBG hasta tercero de BGU, los hombres tuvieron un porcentaje ligeramente superior (Tabla 3).

Tabla 3. - Resultados del Autoinforme del estadio de cambio para el ejercicio físico

	Octavo 12 años		Noveno 13 años		Décimo 14 años		Primero 15 años		Segundo 16 años		Tercero 17 y 18 años													
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M												
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%												
Estadio de mantenimiento	9	2	1	2	8	2	7	1	8	2	7	2	5	1	3	9	6	1	4	1	6	1	4	1
		6		0		8		4		9		5		2		5		8		2		9		4
Estadio de Acción	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3	9	2	1	3	9	2	7	2	6	2
	2	4	1	1	2	6	5	1	3	1	0	1	0	0	6	0	0	6	0	6	2	2	6	1
Estadio de preparación	5	1	6	1	5	1	6	1	4	1	5	1	9	2	1	3	9	2	1	3	1	3	1	4
	4	4	7	7	5	5	6	6	3	6	6	7	2	5	7	1	2	2	2	2	8	4	8	8
Estadio de contemplación	3	9	6	1	4	1	5	1	4	1	6	1	4	1	6	1	5	1	9	2	5	1	3	1
				7		2		4		6		9		2		8		5		6		6		0
Estadio de precontemplación	6	1	3	8	4	1	4	1	2	6	4	1	5	1	4	1	3	9	1	3	2	6	2	7
		7				2		1		6		3		5		2								

Correlación entre la satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico

En la tabla 4, se muestran los datos estadísticos de la media y la desviación típica de la satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico, destacados de la tabla del porcentaje. Se puede observar que el grado de insatisfacción con la imagen corporal fue medio, es decir que en el mismo porcentaje existió satisfacción por la imagen corporal. Con respecto al nivel de práctica del ejercicio físico también fue cercano a la mitad, pero existió una alta dispersión indicio de que, aproximadamente entre el 40 y 60 % fueron activos (Tabla 4).



Tabla 4. - Estadísticos descriptivos del nivel de insatisfacción con la imagen corporal y la inactividad

	Media	Desviación Típica S
Insatisfacción con la imagen corporal	51,166	4,83
Práctica del ejercicio físico	49,83333333	9,66

En la tabla 5, se puede observar que el valor estadístico r de Pearson fue de $-0,767692284$, lo que es una correlación alta significativa; por ello, se afirma con un 99 % de confianza que hay una correlación negativa alta entre el nivel de insatisfacción con la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico, porque el nivel del significativo bilateral fue de $0,01$. Es decir, a un aumento de la práctica del ejercicio físico hubo una disminución de insatisfacción de la imagen corporal (Tabla 5).

Tabla 5. - Correlación entre el nivel de insatisfacción con la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico

		Nivel de insatisfacción con la imagen corporal	Práctica de ejercicio físico
Nivel de insatisfacción con la imagen corporal	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	1	$-0,767692284^{**}$ 0,01
Práctica del ejercicio físico	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	$-0,767692284^{**}$ 0,01	1

DISCUSIÓN

Como ya se ha mencionado, en este estudio el objetivo fue determinar la correlación entre la satisfacción de la imagen corporal con la práctica del ejercicio físico en adolescentes, en relación con la satisfacción de la imagen corporal que tienen las mujeres y hombres, estos resultados se asemejan a lo investigado por Ramos *et al.* (2016) al mencionar que los hombres de 14 y 15 años tienen una percepción ligera de estar con obesidad, al contrario de la



percepción de las mujeres que es mayor en esta edad, debido a la conducta de hacer dieta con más frecuencia.

Los estudios realizados por Bhurtun y Jeewon (2013) también coinciden, al plantear que la percepción de obesidad es mayor en las mujeres con un 61 % y el 25,6 % en hombres y existe una ligera diferencia en los niveles de satisfacción con su imagen corporal; Zainuddin *et al.* (2014) afirman que la percepción de obeso es mayor en las mujeres. Los resultados presentados por Labre (2002) indican que la satisfacción de la imagen corporal en los hombres es mayor que la de las mujeres, lo que genera que los que tienen sobrepeso y obesidad se perciban como gordos.

Desde la perspectiva anterior, Ceballos *et al.* (2020) hacen una valoración en su estudio sobre la imagen corporal y las prácticas deportivas, las adolescentes mexicanas se preocupan por su imagen corporal más que los varones, sin llegar a ser determinante de la práctica deportiva, por lo que se genera un deterioro de la salud por la mala alimentación; de igual forma Camacho *et al.* (2006) argumentan que las mujeres adolescentes tienen una percepción negativa de su imagen corporal, lo que les motiva para realizar actividades deportivas, esta asociación entre imagen corporal y práctica deportiva, con una guía nutricional, previene la obesidad.

Ramos *et al.* (2013) indica que varias investigaciones muestran que las mujeres mayores de 15 años tienen un mayor porcentaje de insatisfacción en su imagen corporal, además comenta que la conducta por adelgazar genera implicaciones negativas en la salud; consecuentemente, Fan *et al.* (2010) advierten que estas implicaciones negativas para bajar de peso, sin una guía médica, perjudican la salud.

Cabral y Leal (2017) coinciden con los resultados obtenidos en la investigación que mencionan que a un aumento de la práctica del ejercicio físico hay una disminución de insatisfacción de la imagen corporal, al decir "(...) que la insatisfacción corporal hace que los adolescentes excesivamente practiquen ejercicios físicos" (p. 61). De la misma forma, González *et al.* (2010) señalan "(...) las diferencias significativas, en ambos sexos, para la discrepancia entre IMC percibido y deseado, el 46,2 % de los chicos están satisfechos con su



figura, frente a un 37,4 % de las chicas" (p. 7). Esto refleja que las mujeres adolescentes piensan que no se encuentran socialmente aceptadas por su imagen corporal con obesidad, esta apreciación física incide en la práctica excesiva de la actividad física deportiva, sin tomar en cuenta la alimentación.

Moreno y Perea Acevedo (2012) también coinciden en que la práctica del ejercicio físico deportivo en exceso, sin una guía nutricional, tiene un impacto negativo en la salud de quienes quieren bajar de peso, y afecta directamente la percepción de la imagen corporal; la motivación de esta práctica es el pertenecer a un grupo social sin importarles las consecuencias de cómo conseguir sus objetivos.

Este estudio es similar a los resultados obtenidos en esta investigación, así como las anteriores investigaciones mencionadas que indican la existencia de coincidencias, en las que el peso es un detonante para la insatisfacción de la imagen corporal, principalmente en las mujeres mayores de 15 años, estas líneas investigativas abordadas por otros estudios permiten tener información actualizada y contextualizada a la realidad ecuatoriana en las edades escolares.

Al abordar los resultados del AECEF, el estudio que se realiza tiene relación con los de Niñerola *et al.* (2006) "(...) de acuerdo al modelo de los estados de cambio respecto a la conducta de ejercicio físico, los sujetos de la muestra se han clasificado en activos (57,6 % en el estadio de mantenimiento)" (p. 59). Ello muestra, indudablemente que también los estudiantes son activos cuando son ubicados en los estadios de Mantenimiento. Consecuentemente, Capdevila (2004) expresa "(...) los sujetos de la muestra se han clasificado, según el nivel de actividad física que manifiestan, en activos (63.2 %)" (p. 61). Los datos confirman lo expuesto y reafirman la posibilidad de ampliar el estudio a nivel local o regional.

Los resultados obtenidos en la correlación sobre la satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en adolescentes coinciden, con los estudios realizados por varios autores, en que el grado de insatisfacción con la imagen corporal es medio. Urrutia *et al.* (2010) afirman que "(...) la correlación realizada demuestra que la relación entre la





percepción de estado de salud y la imagen corporal percibida es significativa y positiva, tanto en el grupo de las chicas como en el de los chicos" (p. 54). Moreno *et al.* (2011) también lo comparten "Para el motivo de práctica, referente a mejorar la imagen corporal, solamente aparecieron diferencias significativas en la variable referente a la imagen auto percibida" (p. 538). Estos resultados sugieren claramente que existe la correlación entre la satisfacción de la imagen corporal con la práctica del ejercicio físico, en adolescentes.

CONCLUSIONES

La insatisfacción por la imagen corporal es común en los sujetos investigados, en este estudio se encontró que los estudiantes mujeres de 15 a 18 años tienen tendencia a esta insatisfacción. Los espacios que se deben aprovechar para la práctica del ejercicio físico deben ser las horas de Educación Física, a través de metodologías lúdicas y de retos, para motivar la participación activa de todos los estudiantes y recordar que a medida que los estudiantes tienen más edad, se pierde el interés por realizar ejercicio físico.

Los estudiantes de 12 a 18 años, de la Unidad Educativa "Leonardo Maldonado Pérez" en el año lectivo 2020-2021, buscan la satisfacción de la imagen corporal mediante la práctica del ejercicio físico; es decir, al tener mejor imagen, la motivación les permite asumir la responsabilidad de mantenerse saludables mediante la práctica moderada de ejercicios en diferentes espacios, hasta convertirlos en metas personales.

Se recomienda, para futuros estudios, profundizar en una nueva línea de investigación para establecer la relación con diferentes variables como la práctica deportiva, la actividad física, la salud psicológica, los aspectos demográficos, la cultura, el clima motivacional y la labor docente de educación física, entre otros aspectos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, C., Sicilia, Á. y Segovia, L. (2020). El ideal de cuerpo delgado y la formación del sujeto neoliberal: un estudio de caso. *Movimiento*, 26, pp. 1-18. <https://www.scielo.br/j/mov/a/5q8pCyx7tSY7PXbP6VHgvZL/?lang=es>
- Cabral, M. y Leal, C. (2017). Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. 18(1), pp. 61-72. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664809006/html/>
- Camacho, M.J., Fernández, E., Rodríguez, M. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3(2), 1-19. <https://www.cafyd.com/REVISTA/art1n3a06.pdf>
- Capdevila, Lluís. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Edition: 4ª Publisher: Girona: Documenta Universitaria ISBN: 978-84-934349-4-6. pp. 282. https://www.researchgate.net/publication/301732424_ACTIVIDAD_FISICA_Y_ESTILO_DE_VIDA_SALUDABLE
- Capdevila- Ortís, L., Niñerola i Maymí, J., & Pintanel i Bassets, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de psicología del Deporte*, 13(1), 55-74. <https://n9.cl/klq85>
- Carson, V., Rinaldi, R. L., Torrance, B., Maximova, K., Ball, G.D. C., Majumdar, S. R. y McGavock, J. (2014). Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. *International Journal of Obesity*, 38(1), pp. 16-21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23887061/>
- Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I., & García Araujo, A. J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, pp. 85-88. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/52782>



- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Juvera-Portilla, J. L., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L. F. y Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), pp. 252-260.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100019
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-495.
[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O),
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:43.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:43.0.CO;2-O)
- Da Cuña-Carrera, I., Lantarón Caeiro, E. M., González González, Y. y Gutiérrez Nieto, M. (2017). Repercusión del sedentarismo en la respuesta cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17, pp. 367-378.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6123836>
- Dulanto G. (2000). *El adolescente (asociación mexicana de pediatría A. C.)*. Mc Graw Hill Interamericana.
- Espejo Garcés, T., Martínez Martínez, A., Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Castro Sánchez, M. y Cachón Zagalaz, J. (2017). Alcohol consumption and physical activity in adolescents from rural environment. *Health and Addictions. Salud y Drogas*, 17(1), pp. 97-105.
https://www.researchgate.net/publication/313223769_Alcohol_consumption_and_physical_activity_in_adolescents_from_rural_environment
- Fan, Y., Li, Y., Liu, A., Hu, X., Ma, G. y Xu, G. (2010). Associations between body mass index, weight control concerns and behaviors, and eating disorder symptoms among non-clinical Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 10, pp. 314-326.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20525394/>



Gómez-Peresmitré, G. y Acosta, V. (2002). *Valoración de la delgadez. Un estudio transcultural (México/España)*.: Psicothema. 14, (2) pp. 221-226.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714206>

Gómez-Peresmitré, G., Acosta, M., Gorischnik, R., Cuevas Renaud, C. Pineda García, G., Platas Acevedo, R., Guzmán Saldaña, R. y León Hernández, R. (2013). Un estudio preliminar de los factores predictores de la conducta de atracón en tres culturas: México, Argentina y España. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 4(2), pp. 68-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425741620001>

González-Montero de Espinosa, M., André, A. L., García-Petuya, E., López-Ejeda. N., Mora. A. y Marrodán, M. D. (2010). Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 30(3), pp. 4-12. https://revista.nutricion.org/PDF/Asociacion_actividad_fisica.pdf

González, C.A. & Ham-Chande, R. (2007). Functionality and health: a typology of aging in Mexico. *Revista de Salud Pública de México*, 49(4), pp. 448-458.
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4784?articlesBySimilarityPage=377>

Labre, M. (2002). Adolescents boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescents Health*, 30(4), pp. 233-242. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(01\)00413-X/pdf](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(01)00413-X/pdf)

López-Sánchez, G. F., Díaz-Suárez, A., Radzimiński, E. y Jastrzêbski, Z. (2017). Efects of a 12-week-long program of vigorous-intensity physical activity on the body composition of 10-and 11-year-old children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), pp. 235-244. doi:10.14198/jhse.2017.121.19

Manrique-Pincay, R., Suárez, R., Vallejo Flores, K., Manrique Suárez, C., Santamaría Robles, A. y Pincay Ávila, A. (2018). Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), pp.



- 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400013
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E. y Llamas E. (2011) Relationship of motives to practice sport in adolescents with perceived competence, body image and healthy habits, *Culture and Education*, 23(4), pp 533-542.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/113564011798392433>
- Niñerola i Maymí, J., Capdevila Ortís, L. y Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), pp. 53-69.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2027422>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Posso Pacheco, R. J. (2018). *Guía de estrategias metodológicas para educación física en EGB y BGU*. Ministerio de Educación Ecuador.
<https://ade.edugem.gob.mx/handle/acervodigitaledu/50475>
- Posso-Pacheco, R. J., Barba-Miranda, L. C., Rodríguez-Torres, Á. F., Núñez-Sotomayor, L. F. X., Ávila-Quinga, C. E., y Rendón-Morales, P. A. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), pp. 1-18.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000300294&script=sci_abstract&tlng=es
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Córdor Chicaiza, J., Córdor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), pp. 564-575.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>



- Posso Pacheco, R. J., Pereira Valdez, M. J., Paz Viteri, B. S., y Rosero Duque, M. F. (2021). Gestión educativa: factor clave en la implementación del currículo de educación física. *Revista Venezolana De Gerencia*, 26(5), pp. 232-247. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36442/39099>
- Ramos, P., Brooks, F., García-Moya, I., Rivera, F. J. y Moreno, C. (2013). Eating habits and physical activity in dieter and non-dieter youth: A gender analysis of English and Spanish adolescents. *The Social Science Journal*, 50, pp. 575-582. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0362331913001432>
- Ramos, P. R., Francisco, Pérez, R. S., Lara, L. y Moreno, C. (2016). Diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), pp. 42-50. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1989-38092016000100005
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Relexiones*, 87(2), pp. 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G. L. y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2). Pp. 51-56. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271/105621>
- Zainuddin, A. A., Manickam, M. A., Baharudin, A., Omar, A., Cheong, S. M., Ambak, R., Ahmad, M. H. y Ghaffar, S. A. (2014). Self-perception of body weight status and weight control practices among adolescents in Malaysia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 26, pp. 18-26. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25070695/>



Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2023 Osviel Hernández Sotolongo, Yusimil Ramos Quian, Ramón Martínez Vidal, Lianyi Salgado García

