



Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes

Relationship between body image and physical activity index in adolescents

Relação entre imagem corporal e índice de atividade física em adolescentes

Víctor Andrés Ventura-Cruz ^I

profvictoref33@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1335-7482>

Luis Miguel Pacheco ^{II}

pachecoferreira1992@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

Jeyson Julio Peña-Polanco ^{III}

jeysonpenapolanco@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7629-8443>

Juan Francisco Cruceta-Gutiérrez ^{IV}

cruceta.gutierrez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

José Luis Arias-Ureña ^V

socrates2260@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9337-7821>

Miguel Israel Bennasar-García ^{VI}

miguelbennasar7884@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Correspondencia: profvictoref33@gmail.com

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 28 de abril de 2022 * **Aceptado:** 18 de mayo de 2022 * **Publicado:** 08 de junio de 2022

- I. Doctor en Educación Física, actividad física y recreación, Magíster en Gestión de la Educación Física y el Deporte, Magíster en Educación Física Integral, Licenciado en Educación Física, Docente del Ministerio de Educación, Docente del Instituto Superior de Formación Docente, Instituto Superior de Formación Salomé Ureña; Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- II. Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación, Magíster en Educación Física Integral, Magíster en Educación Física y el Deporte, Licenciado en Educación Física Instituto Superior de Formación Salomé Ureña; Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- III. Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación, Magíster en Educación Física Integral, Magíster en Gestión de la Educación Física y el Deporte, Licenciado en Educación Física, Instituto Superior de Formación Salomé Ureña; Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- IV. Magíster: Maestría en Gestión de la Educación Física y el Deporte, Licenciado en Educación Física, Instituto Superior de Formación Salomé Ureña; Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- V. Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación, Máster en Investigación en Actividad Física, Deporte y Salud, Magíster en Educación Física y el Deporte, Magíster Profesionalizante en Formación de Formadores de Docentes para la Educación Básica, Licenciado en Educación Física, Universidad Autónoma de Santo Domingo; Instituto Superior de Formación Salomé Ureña, República Dominicana.
- VI. Postdoctor en el Programa: Políticas Públicas y Educación, Doctor en Ciencias de la Educación, Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física, Profesor, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación, Docente de Educación Física e Investigador, Director de Tesis Doctoral, Coordinador e Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS). ISFODOSU, RLNNM, Universidad Abierta Para Adultos; Instituto Superior de Formación Salomé Ureña, República Dominicana.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la percepción de imagen corporal y el índice de actividad física de los estudiantes del nivel secundario del distrito educativo 08-05, Santiago. Con relación a la metodología, la investigación fue de campo, de carácter descriptivo. La población estuvo constituida por 5102 estudiantes del segundo ciclo del nivel secundario, es decir, 2687 hembras y 2415 varones. La muestra fue de 272 alumnos, con un muestreo aleatorio por conveniencia. Las variables estudiadas fueron la imagen corporal y el índice de práctica de actividad física. El instrumento de recolección de datos fue el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA), utilizado en estudios similares para el rango de edad de la muestra seleccionada. Para el análisis de datos se utilizó el paquete de análisis estadístico SPSS STATISTICS en su versión 22.0. Se utilizó la estadística descriptiva para el estudio de las variables. Dentro de los resultados, se evidencia la percepción que tienen los estudiantes con relación a las habilidades físicas que poseen y a su imagen corporal. Como conclusiones, existe una relación directamente proporcional en varones entre la percepción de habilidades físicas con la satisfacción de la imagen corporal, pero en las hembras esto es inversamente proporcional. De igual manera, existe la probabilidad de que si los adolescentes continúan con un estilo de vida sedentario su percepción y aceptación de la IC cambiara en la etapa de la adultez.

Palabras clave: Distrito Educativo 08-05; imagen corporal; índice de actividad física.

Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between the perception of body image and the physical activity index of secondary school students in educational district 08-05, Santiago. Regarding the methodology, the research was a descriptive field study. The population consisted of 5102 students of the second cycle of the secondary level, that is, 2687 females and 2415 males. The sample consisted of 272 students, with random convenience sampling. The variables studied were body image and physical activity practice index. The data collection instrument was the International Student Lifestyle Questionnaire (CIEVA), used in similar studies for the age range of the selected sample. The statistical analysis package SPSS STATISTICS version 22.0 was used for data analysis. Descriptive statistics were used for the study of the variables. Among the results, the perception that the students have in relation to their physical abilities and their body image is

evidenced. As conclusions, there is a directly proportional relationship in males between the perception of physical abilities and body image satisfaction, but in females this is inversely proportional. Similarly, there is a likelihood that if adolescents continue with a sedentary lifestyle their perception and acceptance of BF will change in adulthood.

Keywords: Educational District 08-05; body image; physical activity index.

Resumo

O objetivo do estudo era determinar a relação entre a percepção da imagem corporal e o índice de atividade física dos alunos do ensino médio no distrito educacional 08-05, Santiago. Com relação à metodologia, a pesquisa foi um estudo de campo, de natureza descritiva. A população consistia de 5102 estudantes do segundo ciclo do nível secundário, ou seja, 2687 fêmeas e 2415 machos. A amostra consistia de 272 estudantes, com amostragem aleatória de conveniência. As variáveis estudadas foram imagem corporal e índice de atividade física. O instrumento de coleta de dados foi o Questionário de Estilo de Vida Estudantil Internacional (CIEVA), utilizado em estudos semelhantes para a faixa etária da amostra selecionada. O pacote de análise estatística SPSS STATISTICS versão 22.0 foi usado para análise de dados. A estatística descritiva foi utilizada para estudar as variáveis. Os resultados mostram a percepção dos estudantes sobre suas capacidades físicas e imagem corporal. Como conclusões, existe uma relação diretamente proporcional nos homens entre a percepção das habilidades físicas e a satisfação da imagem corporal, mas nas mulheres isso é inversamente proporcional. Da mesma forma, há uma probabilidade de que, se os adolescentes continuarem com um estilo de vida sedentário, sua percepção e aceitação da BF mudará na vida adulta.

Palavras-chave: Distrito educacional 08-05; imagem corporal; índice de atividade física.

Introducción

La adolescencia es la etapa etaria ubicada entre la niñez y la adultez, en donde se comienzan a observar grandes transformaciones físicas y psico-sociales (Persano, 2018). Además se observa un incremento significativo de las habilidades cognitivas y afectivas las cuales incrementan de manera significativas (Gabriel et al., 2021). Estas dimensiones serán determinantes en el desarrollo de la vida post adolescencia o adultez. En ese mismo orden, los jóvenes tienen un poder de auto

reflexionar y de toma de decisiones que pueden llevar a conductas de riesgos que logran con frecuencia obstaculizar su proyecto de vida (Ledesma-Amaya et al., 2022).

Esta manera de tomar decisiones y de emisión de opiniones sobre sí mismo e incluso sobre su imagen corporal (IC) es constantemente cambien al punto de que es la normalidad en los adolescentes (Guerrero et al., 2021). La IC hace referencia a las percepciones que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, además de los que puedes hacer con tu cuerpo (Castillo et al., 2019). En estos tiempos, la IC es un tema relevante para los adolescentes, a tal punto, que puede generar conflictos internos y externos que le autodefinirse, adaptar y aceptar su apariencia física (Guadarrama-Guadarrama et al., 2018).

La apariencia física trasciende a medida que se desarrolla la identidad y el rol sexual, por tanto, el concepto de IC es un concepto dinámico debido a que se mantiene en constante cambio y puede ser influenciado por contextos socioculturales (Terán, 2021). A tendiendo a estos cambios, con frecuencia la percepción de la IC no es del todo correcta, tanto en chicas como en chicos (Toma, 2018).

La literatura expresa que los varones muestran menos preocupación que las hembras con relación a su IC (Lagos et al., 2021) y quienes más se preocupan por su IC son los individuos que usan la estética de su cuerpo para actividades específicas como la gimnasia (Vallés et al., 2020). Ante ello, se debe tener en cuenta que una percepción errónea de la IC podría estar relacionada con la insatisfacción corporal, esta última puede estar relacionado con el sobrepeso y el desorden alimenticio, comúnmente ocurre en edad escolar (Salas-Morillas et al., 2021). Además, en esta edad la sociedad tiende a imponer un estereotipo de belleza corporal con la cual el adolescente, por el poco poder de decisión, logra tener una afina sobre IC con la cual se identifica (Ceballos et al., 2019; Rodríguez y Alvis-Gómez, 2015).

En otro orden de ideas, la autopercepción de la IC tiene una estrecha relación con el índice de actividad física (AF), este como un componente esencial de un estilo de vida activo y saludable es determinante para una IC asertiva (Lara y Nieto, 2019). En otras palabras, la IC puede ser distorsionadas si los niveles de AF son bajos. Los niveles bajos de AF son aquellos que no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cuales dicen que las personas en edad escolar deben realizar un promedio de 60 minutos de AF por día de manera moderada a vigorosa y que mayormente sea aeróbica (OMS, 2020).

Las personas que no cumplen con estas recomendaciones son consideradas sedentarias y el sedentarismo a su vez es el cuarto factor de mortalidad a nivel mundial producidas por enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2018). La falta de AF es una problemática global, pero es en Latinoamérica en donde se encuentran los niveles más altos de sedentarismo, notándose que las chicas (44%) son más inactivas que los chicos (34%) (Guthold et al., 2020).

Numerosos estudios muestran que un alto porcentaje de los adolescentes son sedentarios (Crespo et al., 2022; Llamas, 2022; Ocampo et al., 2022; OMS, 2018). En este sentido, una de las acciones para contrarrestar este flagelo es la creación de políticas públicas destinadas al aumento de los niveles de AF (OMS, 2019) teniendo en cuenta que toda forma de AF es esencial para una buena salud (OMS, 2021).

La realización de AF trae consigo múltiples beneficios a la salud del practicante tanto en el aspecto psicosocial (Mera et al., 2020), en el cognitivo (Urquidi et al., 2022) y en el aspecto físico (Rodríguez-Torres et al., 2022). Otros aspectos positivos de la AF es que mejora la calidad de vida y el bienestar físico (Morales et al., 2017; Rosado et al., 2020).

En otro orden de ideas, este estudio se realizará con la intención de aportar resultados significativos a la comunidad científica para que así se puedan llevar a cabo investigaciones aplicadas relacionadas a la percepción de la IC y el índice de AF. En la República Dominicana es escaso ver este tipo de estudio, por lo que, caracterizar la población en materia de percepción de IC es un punto de partida favorable para el desarrollo de proyectos más ambiciosos que pueden ser desarrollados por los principales responsables políticos relacionado con la salud, educación y la actividad física.

Finalmente, partiendo de lo expuesto con anterioridad, el objetivo de este estudio fue: Determinar la relación existente entre la percepción de IC y el índice de AF del alumnado del nivel secundario del distrito educativo 08-05, Santiago.

Metodología

El presente estudio estuvo inserto en el paradigma cuantitativo. La investigación fue de campo, de carácter descriptivo. Esta busca determinar las características de una población. El muestreo empleado fue el aleatorio simple por conveniencia, debido que el alumno encuestado era el que estaba a disposición en ese momento.

En el estudio participaron 272 alumnos (42.6% varones y 54,7% hembras) de una población de 5102 en donde el 52.7% fueron hembras y el 47.3% varones, todos pertenecientes al segundo ciclo de educación secundaria del distrito 08-05, Santiago El rango de edad del alumno fue de 15 a 18 con un promedio de edades de 16.9 ± 1.9 años. El estudiante pertenece a centros educativos públicos de jornada escolar extendida tales como: Onésimo Jiménez, Ulises Francisco Espailat, Nuestra Señora de las Mercedes, Altagracia Iglesia de Lora, Politécnico Padre Zegrí, Isabel Rosalba Torres, Pastor abajo, Julio Alberto Hernández, Juan Bosch, Hermana Josefina Serrano, Ernesto Disla y Madre teresa de Calcuta. En la Tabla 1 se describe la distribución de la muestra en función de la edad y género.

Tabla 1. Datos descriptivos de la muestra por edad y género.

Varones				Hembras			
N = 116				N = 156			
n	%	M	SD	n	%	M	SD
116	42.6%	16.9	± 1.9	156	57.4%	16.9	± 1.9

Fuente: Elaboración propia, 2022

Las variables estudiadas fueron la imagen corporal y el índice de práctica de actividad física auto informado que tienen los estudiantes del segundo ciclo de educación secundaria de del distrito 08-05, Santiago.

El cálculo del “índice de actividad física” se realizó a partir del número de horas en las que el alumnado indicaba hacer actividad física cada día. Se tuvieron en cuenta: (i) las horas y días que participan en clases de educación física, (ii) la actividad deportiva en la escuela fuera del horario escolar, (iii) la actividad deportiva fuera de la escuela realizada en gimnasios, clubs, ligas, programas, etc. y, (iv) las actividades deportivas y recreativas sin organizar. Partiendo de estos criterios se determinaron los activos y sedentarios.

La variable “Imagen Corporal” se obtuvo a partir de la pregunta: escoge el cuadro que parezca representarte mejor en la escala”. Las posibles respuestas de estas preguntas son: Soy atlética(o), No tengo buenas capacidades atléticas, Soy habilidosa(o) físicamente, Soy torpe, Estoy en forma, Me canso fácilmente, Soy rápida(o), Soy lenta(o), Soy fuerte, Soy débil, Soy valiente, Soy cobarde,

Soy delgada(o), Estoy demasiado gorda(o), Estoy satisfecha(o) con mi apariencia, No estoy satisfecha(o) con mi apariencia.

Se utilizó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA), utilizado en estudios similares para el rango de edad de la muestra seleccionada (Sierra et al., 2019; Lago-Ballesteros et al., 2021; Castrillo et al., 2019). Para poder utilizar el cuestionario en el contexto dominicano, se realizó una adaptación que permitiera garantizar la validez de contenido. Para ello se utilizó el juicio de expertos y se realizó una prueba piloto en población similar a la que luego fue objeto de estudio. Como resultados de consistencia interna en la prueba piloto se obtuvieron valores de $\alpha > 0,80$, tanto para el cuestionario en general como para cada una de las dimensiones. El CIEVA está compuesto de 39 preguntas divididas en 4 categorías: (i) información personal (6 preguntas), (ii) estilo de vida (12 preguntas), (iii) actitudes y percepciones (12 preguntas) y (iv) evaluación de la escuela, la clase de Educación Física y la participación deportiva (9 preguntas). La consistencia interna del CIEVA medida a través de Alfa de Cronbach arrojó valores aceptables ($\alpha = 0.78$), de igual forma en cada una de las categorías ($\alpha > 0.78$).

Para la aplicación del CIEVA, se solicitaron autorizaciones a la Regional de Educación 08-00, Santiago y al Distrito Educativo 08-05 de la misma ciudad, así como a los directores. Además, se les envió un consentimiento informado a los tutores de los estudiantes objeto de estudio, En donde se le informaba el compromiso de uso ético que se le daría a los datos obtenidos.

Para el análisis de datos se utilizó el paquete de análisis estadístico SPSS STATISTICS en su versión 22.0. Se utilizó la estadística descriptiva para el estudio de las variables.

Resultados

La tabla 2 muestra la percepción que tienen los alumnos con relación a las habilidades físicas que poseen y a su imagen corporal. Con respecto a la percepción de habilidades físicas, teniendo en cuenta los “soy atlético o no tengo buenas capacidades atléticas”, “soy habilidoso o soy torpe”, “soy rápido o soy lento” y “soy fuerte o soy débil”.

Partiendo de lo expuesto con anterioridad, un promedio de 60.2% del alumnado en general se percibe con altos niveles de habilidades física mientras que el 39.8% perciben todo lo contrario. Analizándolo desde una perspectiva de género este porcentaje (60.2%) se distribuye en 68.5% y

51.9% para varones y hembras respectivamente, se perciben con altos niveles de habilidades físicas.

Para determinar la percepción de la IC se asumieron los criterios “estoy en forma o me canso fácilmente” y “soy delgado o estoy demasiado gordo”, los cuales se analizarán a continuación de manera separada. En ese sentido el 61.2% de los varones y un 39.1% de las hembras se perciben en forma, así mismo se evidencia que el 38.8% y el 60.9% de las chicas y chicos respectivamente se cansan fácilmente. En otro orden, hay una similitud en la percepción de delgado con un 68.1% contra un 64.7% de los chicos y chicas, en este sentido no se evidencio una diferencia notoria.

Finalmente, se analizó el criterio “estoy satisfecho o no estoy satisfecho” para determinar el grado de satisfacción de la IC. En línea, el 81.1% de los chicos se muestran satisfecho de su IC contra un 66.7% de las hembras. Por lo que, es evidente que los varones están más satisfechos de su IC que las chicas.

Tabla 2. Percepción de la imagen corporal

	Varones		Hembras	
	N	%	N	%
Soy atlético	71	61.2	59	37.8
No tengo buenas capacidades atléticas	45	38.8	97	62.2
Soy habilidoso	85	73.3	92	59.0
Soy torpe	31	26.7	64	41.0
Estoy en forma	71	61.2	61	39.1
Me canso fácilmente	45	38.8	95	60.9
Soy rápido	81	69.8	88	56.4
Soy lento	35	30.2	68	43.6
Soy fuerte	81	69.8	85	54.5
Soy débil	35	30.2	71	45.5
Soy delgado	79	68.1	101	64.7
Estoy demasiado gordo	37	31.9	55	35.3
Estoy satisfecho	95	81.9	104	66.7
No estoy satisfecho	21	18.1	52	33.3

Fuente: elaboración propia, 2022

La tabla 3 muestra los el alumnado activo y sedentarios en función de la frecuencia y horas de práctica de AF. Con la intención de realizar un análisis general de la práctica de actividad física

del alumnado, se tomaron como referencia la cantidad de horas y días que realizan AF para así clasificarlos en activos o sedentarios. El criterio utilizado fue el cumplimiento o no de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sobre práctica de actividad física saludable para el grupo de edad de 5 a 17 años. El 73.3% de los varones y el 87.8% de las hembras se confirman como sedentarios. Por lo que en función del género, las hembras son más sedentarias que los varones.

Tabla 3. Niveles de actividad física

	Varones		Hembras	
	N	%	N	%
Activas	31	26.7	19	12.2
Sedentarias	85	73.3	137	87.8

Fuente: Elaboración propia, 2022

Discusión

El objetivo primordial de este estudio fue determinar la relación existente entre la percepción de IC y el índice de AF del alumnado del nivel secundario. Mediante los datos obtenidos, se evidencia que los varones se consideran más en forma, atléticos, habilidoso, rápido y fuerte que las hembras. Por su parte, un estudio realizado sobre la composición e imagen corporal en estudiantes, se obtuvo como resultados que los varones tiene más satisfacción IC que las hembras (González-Carcelén et al., 2018). Estos datos son corroborados en este estudio, pues indica que los varones están más conformes con su imagen corporal. De igual manera, se evidencia en otras investigaciones que las mujeres muestran una mayor insatisfacción con su IC (Sámano et al., 2015; López et al., 2017). No obstante, hablando de manera más específica, un porcentaje significativo revela que ambos géneros consideran estar delgados. Estos datos contradicen el estudio de Ariza-Vargas et al., (2020), quienes aseguran que un 20% de los varones y un 55% de las hembras anhelan estar más delgados, lo que se podría inferir que se percibían más gordos y el hecho de querer estar delgado muestra insatisfacción de su IC (Castillo et al., 2019). Otro estudio (Guadarrama-Guadarrama et al., 2018),

afirman que las chicas quieren ser más delgada y que, aunque los chicos se consideran delgados, aun desean ser más delgados.

Con respecto al nivel de actividad física, se refleja que los varones son más activos y las hembras, aunque ambos géneros muestran niveles preocupantes de sedentarias (Crespo et al., 2022; Llamas, 2022; Ocampo et al., 2022; OMS, 2018). Los datos arrojados van en el mismo sentido que el estudio de Castañeda-Vázquez et al. (2016) donde se evidencia que el alumnado que más practica actividad física es el género masculino, por tanto, es el más activo físicamente. Igualmente, quienes declaran que un porcentaje superior de las hembras no cumplen con los niveles mínimos de actividad física deportiva (Baños et al., 2021).

Conclusiones

Este estudio se interesó por determinar la relación existente entre la IC y el índice de AF del alumnado del nivel secundario del distrito educativo 08-05, Santiago, en su totalidad adolescentes. Partiendo de los resultados analizados en este estudio, se puede concluir que existe una relación directamente proporcional en varones entre la percepción de habilidades físicas con la satisfacción de la imagen corporal, pero en las hembras esto es inversamente proporcional. Es decir, en general los alumnos están satisfechos con su IC a pesar de que los varones se perciben con habilidades físicas altas mientras las hembras no.

Finalmente, Los altos niveles de inactividad física evidencian un estilo de vida sedentario en la adolescencia y en cualquier otra etapa, esta conducta insalubre puede modificar el aspecto físico y por consiguiente la IC. Por lo que, existe la probabilidad de que si los adolescentes continúan con un estilo de vida sedentario su percepción y aceptación de la IC cambiará en la etapa de la adultez.

Referencias

1. Ariza-Vargas, L., Salas-Morillas, A., López-Bedoya, J., & Vernetta-Santana, M. (2020). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática. *Retos*, 39, 71-77. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78282>
2. Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., & Fuentesal-García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*, 42, 549-556. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>

3. Castañeda-Vázquez, C., Campos-Mesa, M. del C., & Castillo-Andrés, O. del. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200013
4. Castillo, S. S., Sánchez, G. F. L., Ahmed, M. D., & Suárez, A. D. (2019). Imagen Corporal y Obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en Niños y Adolescentes Indios de 8 a 15 Años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 19-31. <https://doi.org/10.6018/cpd.335621>
5. Ceballos, O., Medina Rodríguez, R. E., Juvera Portilla, J. L., Peche Alejandro, P., Aguirre López, L. F., & Rodríguez Rodríguez, J. (2019). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
6. Crespo, D., Narcisa, D., Reyes, V. y Sequera, A. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV Hacer*, 22(8), 1-8. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/2164>
7. Gabriel, E. T., Oberger, R., Schmoeger, M., Deckert, M., Vockh, S., Auff, E., & Willinger, U. (2021). Cognitive and affective Theory of Mind in adolescence: Developmental aspects and associated neuropsychological variables. *Psychological Research*, 85(2), 533-553. <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01263-6>
8. González-Carcelén, C. M., López Sánchez, G. F., Sánchez García, C., Ibáñez Ortega, E. J., & Díaz Suárez, A. (2018). Composición corporal e imagen corporal de estudiantes de Ciencias del Deporte. *Sportis*, 4(3), 411-425. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3443>
9. Guadarrama-Guadarrama, R., Hernández-Navor, J. C., Universidad Autónoma del Estado de México, México, Veytia-López, M., & Universidad Autónoma del Estado de México, México. (2018). “Cómo me percibo y cómo me gustaría ser”: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de psicología clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 37-43. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
10. Guerrero, L. V. L., Guajardo, E. G. P., & Garza, M. L. C. (2021). Construcciones subjetivas ante el duelo de un cuerpo sano en adolescentes con diabetes mellitus 1. *Psicología y Salud*, 31(1), 61-67. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2676>

11. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 23-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562/>
12. Lagos Hernández, R., Jerez Fuenzalida, T., Fuentes-Vilugrón, G., Willschrei Barra, A., Acuña Molina, K., & Leichte San Martín, M. (2021). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física. *Retos*, 44, 444-455. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91115>
13. Lara, B., & Nieto, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del Municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), 113-127. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.6025>
14. Ledesma-Amaya, L., Cruz, R. G., Guzmán-Saldaña, R., & Lilian, L. B. B. (2022). Evaluación de la Teoría de la Mente en adolescentes. *Universidad y Sociedad*, 14(4), 395-402. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/download/2884/2834/>
15. Llamas, A. M. (2022). *Determinantes sociales de la actividad física y el sedentarismo en la población adulta europea* (p. 1) [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Murcia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=305713>
16. López Sánchez, G. F., Díaz Suárez, A., & Smith, L. (2017). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología*, 34(1), 167. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294781>
17. Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., & Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
18. Morales Neira, D. J., Caraballo, M., de la Caridad, G., Vera Puebla, E., Neira Carbache, C., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 79-94. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78996_
19. Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Vasquez, M. H. T., Sosa, H. I. R., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños:

- Panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115.
<https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
20. Organización Mundial de la Salud (2018). *Reporte acerca de la Actividad física, Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Organización Mundial de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano* (WHO/NMH/PND/18.5). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
22. Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
23. Organización Mundial de la Salud (2021). *Discurso inaugural del Director General de la OMS en la 138.ª Sesión del Comité Olímpico Internacional*. <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-keynote-speech-at-the-138th-international-olympic-committee-session>
24. Persano, H. (2018). *Las Transformaciones Puberales y Adolescentes* (pp. 221-239). https://www.researchgate.net/publication/335456177_Las_Transformaciones_Puberales_y_Adolescentes
25. Rodríguez, D., & Alvis-Gómez, K. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
26. Rodríguez-Torres, Á. F., Cañar-Leiton, N. V., Gualoto-Andrango, O. M., Correa-Echeverry, J. E., & Morales-Tierra, J. V. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: Revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 662-681. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i2.2668>
27. Rosado, J. R., Fernández, Á. I., & López, J. M. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos*, 38, 129-136. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73921_
28. Salas-Morillas, A., Gutiérrez-Sánchez, Á., & Vernetta-Santana, M. (2021). Insatisfacción corporal y trastornos de conducta alimentaria en gimnastas: Revisión sistemática (Body

- dissatisfaction and eating disorders in gymnasts: a systematic review). *Retos*, 44, 577-585.
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91042>
29. Sámano, R., Rodríguez-Ventura, A. L., Sánchez-Jiménez, B., Godínez Martínez, E. Y., Noriega, A., Zelonka, R., Garza, M., & Nieto, J. (2015). Satisfacción de la imagen corporal en adolescentes y adultos mexicanos y su relación con la autopercepción corporal y el índice de masa corporal real. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1082-1088.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8364>
30. Terán, M. (2021). *Satisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de preparatoria*. [Tesis de Maestría] Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México.
<http://riaa.uaem.mx/handle/20.500.12055/1668>
31. Toma, E. (2018). *Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa*. [Tesis EP Nutrición]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7901>
32. Urquidi, V. A. P., Aguilar, E. C., Téllez, C. B. de O., Valverde, J. A. S., & González, F. B. (2022). Efecto del entrenamiento físico sobre la capacidad cognitiva del adulto mayor. *Revista de Divulgación Científica FOD*, 1(1), 8-11.
<https://rdcfod.uanl.mx/index.php/articulos/article/view/122/4>
33. Valles, G., Hernández, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos*, 37, 297-302. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>