



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **ACTIVIDAD FÍSICA E IMAGEN CORPORAL DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN TEÓRICA**

**Luis Zapata Velásquez**

Estudiante en Facultad de Cultura Física. Universidad Central de Ecuador, Ecuador  
Email: lazapatav@uce.edu.ec

### **RESUMEN**

La manera en la que un adolescente se autopercibe físicamente siempre ha representado un conflicto personal, debido a que se encuentra a una etapa de muchos cambios, realizar actividad física ayuda a tener una mejor imagen corporal. Está comprobado que la práctica regular de actividad física brinda beneficios en la salud, tanto mental como física, la mejora de la imagen corporal en los adolescentes se provoca porque al realizar constantemente actividad física, la apariencia física y las habilidades físicas aumentan considerablemente. El objetivo de estudio es identificar cual es la relación que existe entre la actividad física y la imagen corporal de los adolescentes. La metodología de investigación utilizada fue una revisión sistemática empleando como principal motor de búsqueda Google Académico, además de las bases de datos Scielo, Dialnet, Scopus y Redalyc, también se contó con información de revistas científicas, repositorios y publicaciones de organismos internacionales, la búsqueda de información se la realizó con la utilización de palabras claves "Actividad física", "autoconcepto", "imagen corporal" y "adolescentes" Como resultado principal se estableció que la práctica de actividad física y la imagen corporal de los adolescentes se relaciona íntimamente ya que, a mayor regularidad e intensidad en la práctica de actividad física mejor es la imagen corporal que presentan estos adolescentes en comparación de adolescentes sedentarios. La realización de actividad física debe ser fortalecida en la adolescencia, de manera que se convierta en hábito saludable para toda la vida.

### **PALABRAS CLAVE:**

**Actividad física; imagen corporal; autoconcepto y adolescentes**

# PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL SELF-CONCEPT OF ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

## ABSTRACT

The way in which an adolescent perceives himself/herself physically has always represented a personal conflict, due to the fact that he/she is at a stage of many changes, doing physical activity helps to have a better body image. It has been proven that the regular practice of physical activity provides health benefits, both mental and physical, the improvement of body image in adolescents is caused because by constantly performing physical activity, physical appearance and physical skills increase considerably. The objective of the study is to identify the relationship between physical activity and body image in adolescents. The research methodology used was a systematic review using Google Scholar as the main search engine, in addition to the databases Scielo, Dialnet, Scopus and Redalyc, we also had information from scientific journals, repositories and publications of international organizations, the search for information was performed with the use of keywords "Physical activity", "As a main result, it was established that the practice of physical activity and the body image of adolescents are closely related, since the greater the regularity and intensity of physical activity, the better the body image of these adolescents compared to sedentary adolescents. The practice of physical activity should be strengthened in adolescence, so that it becomes a healthy habit for life.

## KEYWORD

Physical activity; body image; self-concept; physical self-concept; adolescents

## 1. INTRODUCCIÓN

La autopercepción física en un adolescente siempre ha representado un conflicto intrapersonal, debido a que se encuentran en una etapa de muchos cambios, siendo más evidente y conflictivo el cambio físico, la práctica de actividad física podría mejorar la confrontación personal de este problema juvenil (Gaete, 2015). Realizar actividad física brinda beneficios ampliamente reconocidos en la salud, tanto mental y física (Franco et al., 2017). La actividad física en adolescentes mejora la imagen corporal, ya que la apariencia física y las habilidades físicas aumentan en comparación con adolescentes sedentarios (Zagalaz et al., 2017). De ahí la importancia de que se desarrolle este hábito desde la escolaridad, fomentando costumbres que promuevan dicha experiencia en los alumnos y ayuden en reforzar su autopercepción física (Gentil et al., 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud-OMS. (2020), la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal que implique un gasto energético. Este acto representa una necesidad básica que permite vivenciar y experimentar las capacidades físicas, que un ser humano tiene, conociendo y aceptando sus limitaciones corporales (González, 2015) La Organización Panamericana de la Salud-OPS. (1999), afirma que la actividad física mejora la salud y calidad de vida de las personas, siendo efectiva en la mejora de la autopercepción individual. En la adolescencia la actividad física se presenta en las actividades cotidianas escolares y recreativas, el disfrute de la misma está condicionada a la intensidad, competitividad, afinidad y motivación que provoque dicha actividad (Herrera y Flórez, 2020). La práctica de actividad física con relación a la mejora de la imagen corporal es significativa en la adolescencia ya que en esta etapa de desarrollo evolutivo se constituyen los hábitos a efectuarse el resto de su vida.

Al autoconcepto se lo puede definir como la construcción de una imagen personal sobre sí mismo, teniendo en cuenta las experiencias vividas y la interpretación que se les da (Espejo et al., 2018; Torres et al., 2017). Esta construcción subjetiva no es algo inalterable, debido a que puede cambiar mediante futuras experiencias (Garcerán, 2016). Una personalidad equilibrada está estrictamente ligada a un desarrollo equilibrado del autoconcepto (Guillamón, 2015). Al ser una estructura multidimensional es clasificado por Marsh y Shavelson (1985), en dos dominios, el dominio del autoconcepto académico y el dominio del autoconcepto no académico. En el segundo dominio existen tres subdominios: social, emocional y físico (imagen corporal). Este último se divide en competencia física y apariencia física. El autoconcepto físico o imagen corporal es una representación mental que las personas fabrican con respecto a su realidad corporal, presentado distintas dimensiones dependiendo del modelo de imagen corporal que se aborde (Rodríguez, 2009). El modelo de Fox y Corbin (1989), dimensiona a la imagen corporal en cuatro dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

Para la OMS. (2020) la adolescencia es una de las transiciones más importantes de crecimiento del ser humano, la cual tiene un ritmo muy apresurado de desarrollo y que transcurre desde los 10 hasta los 19 años, mientras que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), clasifica la adolescencia en tres etapas: inicial, media y tardía. En la etapa inicial se presenta los primeros cambios físicos, en la etapa media continúan los cambios físicos y psicológicos, como la creación de su identidad y una mayor atención de su grupo social, en la

adolescencia tardía se concretan sus intereses, responsabilidades y su autopercepción física mejora notoriamente en comparación de las dos etapas anteriores (Güemes et al., 2017).

Durante toda la adolescencia se presenta un cambio importante en el crecimiento y el desarrollo físico, pero es en la etapa inicial y media donde existe una mayor insatisfacción en la manera en que los adolescentes se ven a sí mismos físicamente, debido a que en estas etapas los cambios puberales y físicos son más notables. Otro aspecto que determina una baja autopercepción física a parte de la apariencia física en el adolescente, es la poca habilidad física en comparación de sus pares (Fernández., et al 2010). En la etapa media empieza la aceptación corporal y una mejora voluntaria de la apariencia física, debido a la presión social. Este avance mejora notoriamente cuando se realiza actividad física que fomente el disfrute, potenciando de esta manera efectos positivos en su imagen corporal y condición física (Lizandra y Peiró-Velert, 2020; Moreno et al., 2008).

La relación entre la actividad física y la imagen corporal varía entre los adolescentes que la realizan y los que no (Candel et al., 2008). Los adolescentes que presentan obesidad, inseguridad y baja autoestima tienen una autopercepción física negativa de ellos mismos, el no practicar actividad física es un factor determinante (Palomino-Devia et al., 2018). Desde una percepción física se puede observar que los adolescentes que realizan actividad física, tienden a exteriorizar mayores habilidades motrices que les permiten realizar distintas actividades, brindándole mayor seguridad sobre su cuerpo y sí mismo, lo cual es importante, ya que en esta etapa de desarrollo evolutivo se sienten expuestos a evaluaciones internas y sociales (Reigal et al., 2012; Poitras et al., 2016). Un óptimo desarrollo de la condición física en los adolescentes mediante la práctica de actividad física, aumenta la percepción de la construcción corporal y mental de cada individuo, es decir la impresión de sus habilidades y apariencia física (Fernández-Álvarez et al., 2020; Zurita et al., 2018).

Realizar este estudio es importante, porque nos permitirá conocer la relación que existe entre la práctica de actividad física y la construcción de la imagen corporal de los adolescentes. Una revisión sistemática sobre este tema contempla gran interés ya que, presenta una interdisciplinariedad entre el campo de la Educación Física y Psicología. Los expertos en el campo educativo relacionado a la Educación Física se verán beneficiados debido a que les permitirá comprender de mejor manera la importancia que tiene la actividad física en la adolescencia, fomentando hábitos saludables en sus estudiantes, los cuales también serán favorecidos. No hay una excesiva cantidad de estudios realizados sobre este tema en el país, por lo cual resulta prudente realizar una revisión sistemática que nos ayude a comprender la importancia de este tema en una fase crucial como lo es la adolescencia, al ser una revisión sistemática los recursos económicos son bastante asequibles y la información que se necesita se puede encontrar si realizamos una investigación prudente en distintos motores de búsqueda y bases de datos.

## 2. MÉTODO

### 2.1. DISEÑO DEL ESTUDIO

Se realizó una investigación sistemática, describiendo el proceso de recolección, selección, evaluación crítica y resumen de toda evidencia que aporte al objeto de estudio (Moreno et al., 2018). Para lo cual se utilizó el motor de búsqueda Google Académico y las bases de datos Scielo, Dialnet, Scopus y Redalyc, adicionalmente se obtuvo información de repositorios, revistas científicas y publicaciones de organismos internacionales, con la finalidad de obtener datos veraces y relacionados al tema de investigación, se consideró estudios que describan la relación de la actividad física y la imagen corporal de los adolescentes. Las palabras claves que se usaron para realizar esta investigación fueron “actividad física”, “imagen corporal”, “autoconcepto” y “adolescentes”.

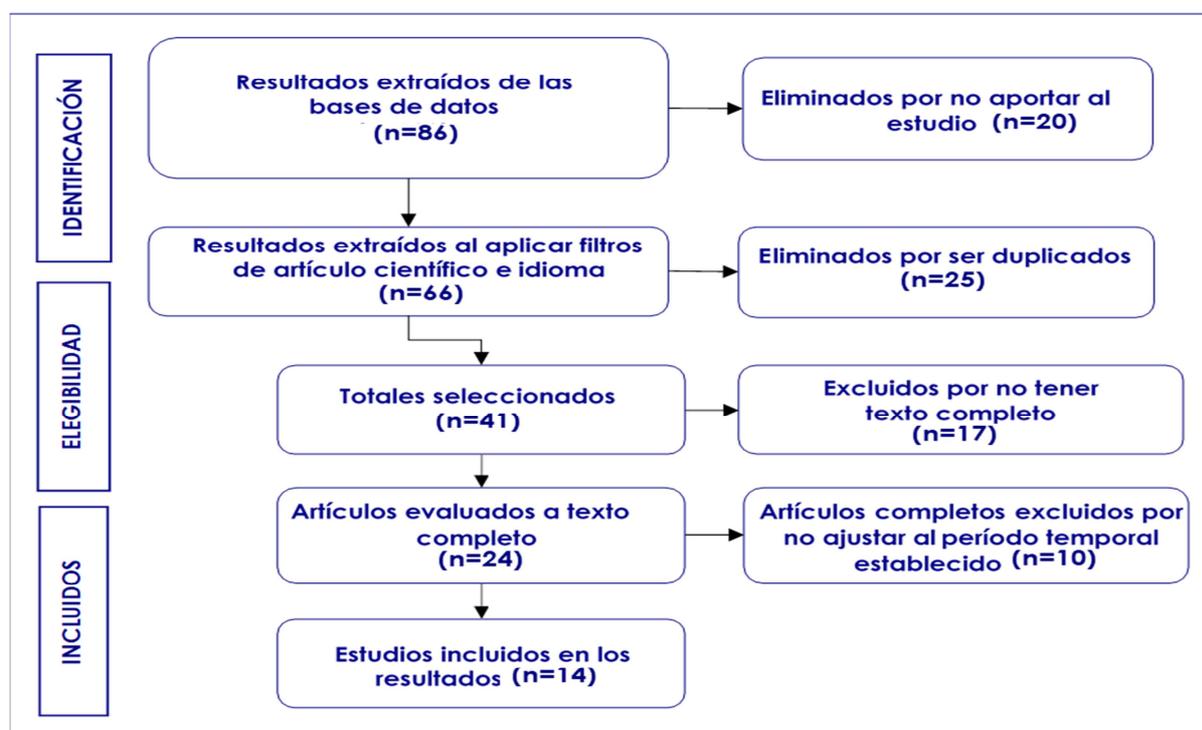


Figura 1. Diagrama de búsqueda y elección de fuentes: Elaboración propia

### 2.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se determinó como criterio de inclusión el período del 2008 al 2022, permitiendo la recolección, selección y evaluación de los resultados, filtrando únicamente aquellos que aporten significativamente al estudio, se tuvo en consideración:

- Artículos publicados en revistas científicas
- Que analicen una o ambas variables del estudio
- Trabajos escritos en español e inglés
- Artículos originales, de revisión, libros o capítulos de libro

## 2.3. IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE ESTUDIOS

Se obtuvieron 86 estudios en la búsqueda en bases de datos originales, posteriormente, se eliminaron 20 resultados que no aportaban significativamente con la presente investigación, 25 estudios fueron descartados por ser duplicados, luego se descartaron 17 artículos que no tenían el texto completo y 10 artículos que estaban fuera del período temporal establecido, los artículos que cumplieron con todos los criterios de inclusión y que servirán para fundamentar esta investigación fueron 14, los cuales se relacionaban con una o ambas variables del estudio.

## 3. RESULTADOS.

Para comprender y analizar los resultados de forma adecuada se clasificó a los estudios revisados en dos tablas. De manera que en la primera tabla se engloba a todos los trabajos que tienen una relación más directa con el objeto de estudio, en la segunda tabla se incluirá aquellos trabajos que mencionen el tipo de actividad física que practican los adolescentes y su relación con la imagen corporal.

### 3.1. IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

El trabajo de Fernández-Álvarez et al., (2020) mostró que existe una correlación directa entre la práctica de actividad y la imagen corporal de los adolescentes, participaron 135 estudiantes de secundario con un rango de edad entre 12 y 14 años, para la medición del autoconcepto físico/imagen corporal se usó el (AF-5), pero únicamente la dimensión física del cuestionario. El estudio precisó que la imagen corporal de los adolescentes que realizan actividad física o alguna práctica deportiva es mayor a los que no lo hacen ( $M=6.44$ ;  $M=4.79$ ), respectivamente. También se indica que en una de las dimensiones de la imagen corporal (condición física) existe una mayor valoración para las mujeres ( $M=3.91$ ) en comparación a los hombres ( $M=4.82$ ). Moreno et al., (2008) usó el Physical Self-Perception Profile, adaptándolo al español para valorar la imagen corporal y algunas dimensiones de la misma. Se concluyó que, sin importar el sexo, los adolescentes que practican actividad física tienen una mejor autopercepción física en diferentes dimensiones.

Gentil et al., (2019) empleó tres instrumentos de evaluación a 2388 jóvenes entre 11 y 17 años, el más destacado fue el Cuestionario Autoconcepto Forma-5 (AF-5), los tres instrumentos ayudaron para precisar sexo, edad, nivel de actividad física, autoconcepto en varias dimensiones y el contexto familiar de los adolescentes encuestados. El resultado más determinante estableció que los participantes que realizaban actividad física con regularidad presentaron una imagen corporal mayor ( $M=3.63$ ) en comparación de los adolescentes que no realizaban actividad física con la misma frecuencia ( $M=3.29$ ), esta predominancia permaneció en las valoraciones del autoconcepto académico, social y familiar a excepción del emocional. El estudio realizado por Espejo et al., (2018) al igual que el anterior usó el AF-5, puntualizando que de los 452 adolescentes entre 14 y 17 años que participaron del estudio, 328 realizan actividad física, mostrando una imagen corporal superior ( $M=3.41$ ) al resto de participantes que no lo efectúan.

Esnaola y Revuelta (2009) realizaron un estudio para determinar la relación entre la imagen corporal y la dificultad percibida para realizar actividad física, se hizo uso del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) elaborado por Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez (2006), aclarando que en las escalas de imagen corporal, condición física y atractivo físico la valoración es mayor para los 203 adolescentes activos, mientras que la habilidad física es la única escala en la cual los 93 adolescentes inactivos tienen una mejor valoración. Revuelta et al., (2016) busca mostrar la correlación que tienen la imagen corporal y la actividad física, sobre sí mismas, en este estudio se también se hizo uso del CAF, lo cual ayudó a establecer que una autopercepción negativa sobre el atractivo físico conlleva a una menor intensidad y frecuencia en la práctica de actividad física. Reigal y Videra (2011) con ayuda del CAF, expresaron las diferencias significativas entre las chicas activas e inactivas, las cuales obtuvieron más distancia en la mayoría de subdimensiones a excepción del atractivo físico, mientras que los chicos solo tuvieron diferencias significativas en la escala de la condición física.

Tabla 1:  
Matriz Analítica de Revisión Documental

Autores/ Diseño/ País	Año/ Sujetos/	Muestra	Instrumentos	Resultados
Gentil et al. 2019/ Descriptivo y corte transversal/ adolescentes/ España	2019/ 2388	Adolescentes entre 11 a 17 años de 8 ciudades distintas de España.	Cuestionario de tipo sociodemográfico, Autoconcepto Forma-5 (AF-5) y Family APGAR.	Los participantes que realizan actividad física con regularidad presentaron un autoconcepto físico mayor en comparación de los adolescentes que no.
Fernández-Álvarez et al. 2020/ Corte transversal/ adolescentes/ España	2020/ 135	Adolescentes entre 12 a 14 años de un instituto público al norte de España.	AF-5 (únicamente la dimensión física), test de condición física y coordinación motriz.	La actividad física extraescolar es importante para el desarrollo de la condición física, está íntimamente relacionados con el autoconcepto físico de los adolescentes.
Moreno et al. 2008/ Descriptivo/ 2332 adolescentes/ España	2008/ 2332	Adolescentes entre 9 a 23 años, siendo 1152 hombres y 1180 mujeres.	Physical Self-Concept Questionary (PSQ).	Este estudio muestra la relevancia que la edad, el género y la práctica físico-deportiva extraescolar parecen tener sobre la elaboración del autoconcepto físico.
Espejo et al. 2018/ Descriptivo y corte transversal/ adolescentes/ España	2018/ 452	Adolescentes entre 14 a 17 años, de educación secundaria obligatoria.	Cuestionario sociodemográfico y AF-5.	Los adolescentes que realizan actividad física, muestran un autoconcepto físico superior (M=3.41) al resto de participantes que no lo efectúan.
Esnaola y Revuelta. 2009/ Descriptivo y corte transversal/ adolescentes/	2009/ 300	Adolescentes entre 12 a 24 años, de instituciones públicas y la	Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), Cuestionario sobre la dificultad	Los varones se perciben mejor que las mujeres en el autoconcepto físico y sus dominios específicos, valoran más positivamente y perciben

España	privadas.	percibida y con menor dificultad las actividades físicas.	Cuestionario sobre práctica físico-deportiva.
Revuelta et al. 2016/ Descriptivo y corte transversal/ 704 adolescentes/ España	Adolescentes entre 11 a 19 años, instituciones públicas y privadas.	CAF Cuestionario creado.	y Las influencias entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva se producen de forma bidireccional.
Reigal y Videra. 2011/ Correlacional/ 2079 adolescentes/ España	Adolescentes entre 14 a 17 años, instituciones en Málaga.	CAF cuestionarios alternos.	y Los individuos que tenían una mayor frecuencia de actividad físico deportiva semanal poseían mayores puntuaciones en el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF).

### 3.2. TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

El trabajo elaborado por Reigal et al., (2012) pone en evidencia las diferentes evaluaciones que presentan los adolescentes sobre su imagen corporal, dependiendo de si realizan actividad física deportiva y la frecuencia con la que lo hacen, el primer resultado nos muestra que los adolescentes que no practican actividad física tienen una menor valoración en todos los subdominios de la imagen corporal. El resultado más determinante indica que los adolescentes que realizan actividad física deportiva con una frecuencia alta no presentan una diferencia tan significativa en lo que respecta a habilidad física y atractivo físico, en comparación con los adolescentes que tienen una frecuencia baja y media, las diferencias más significativas se presentan en la condición física y en la fuerza, todo esto a favor de los adolescentes más activos. Fernández et al., (2012) haciendo uso del CAF concluyó, que todo practicante de actividad física tiene una percepción más alta de su imagen corporal, específicamente en lo que respecta a habilidad física y condición física.

En el estudio de Barrio et al., (2017) se realizó un proyecto del cual unos de sus objetivos fue analizar si el número de sesiones de Educación Física influyen en la imagen corporal, esto condujo a que se aumentaran dos sesiones en la asignatura de 55 minutos a 4 sesiones obligatorias a la semana. En definitiva, no hubo resultados significativos en ninguna de las dimensiones de la imagen corporal parte de los adolescentes que participaron en el estudio, esto se puede deber a la obligatoriedad de dicha actividad física, dejando de lado la elección y la satisfacción al realizar actividad física voluntariamente. Contreras et al., (2010) volviendo a usar el CAF, realizaron un estudio muy interesante en el cual se concluye lo que ya se conoce, pero también se muestra que los ex practicantes de actividad física tienen una estimación menor en su imagen corporal y todas sus dimensiones con respecto a los adolescentes no practicantes, lo cual nos da una ejemplificación de lo que puede pasar al abandonar la práctica de actividad física con regularidad.

Las razones por las cuales los adolescentes realizan actividad física extra escolar son decisivas y esto es explicado en el estudio elaborado por Navas y Soriano (2016), en los resultados se manifiesta que las razones por las cuales los adolescentes no practican actividad física extra escolar son: falta de tiempo, ganas, agrado y compañía, mientras que las razones para realizarlo son: por salud, diversión, superación y para mantenerse en forma. Esto ayuda a dimensionar que la elección libre de realizar cualquier tipo de actividad física extra escolar a gusto del adolescente, dará como resultado una mejor autopercepción de la imagen corporal y todas las dimensiones que esta contiene, además que la motivación para hacerlo será superior y esto puede definirse como un hábito a futuro.

Tabla 2:  
Matriz Analítica de Revisión Documental

Autores/ Diseño/ País	Año/ Sujetos/	Muestra	Instrumentos	Resultados
Reigal et al. 2012/ Transversal correlacional/ adolescentes/ España	y 1504	Adolescentes entre 14 a 16 años, de la ciudad de Málaga.	Cuestionario sociodemográfico, CAF, Cuestionario de Salud General y Escala de Satisfacción Vital.	Enfatiza la importancia de la práctica física en la adolescencia, la cual debe ser indispensable en un estilo de vida saludable.
Fernández et al. 2010/ 894 adolescentes/ España	Cuantitativo/ adolescentes/	Adolescentes entre 12 a 17 años, educación secundaria obligatoria.	CAF y el Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva.	Los resultados permitieron comprobar cómo el autoconcepto físico fue significativamente menor, en las mujeres, en aquellas prácticas dónde es importante el factor estético.
Barrio et al. 2017/ Descriptivo cuantitativo/ adolescentes/ España	y 516	Adolescentes entre 12 a 15 años, de institutos secundario de Madrid.	Cuestionario de datos generales y CAF.	No hubo diferencias significativas en el autoconcepto físico entre los estudiantes que doblaron las sesiones. Estos resultados podrían deberse a la obligatoriedad de la asignatura
Contreras et al. 2010/ Correlacional/ adolescentes/	400	Adolescentes entre 12 a 17 años, en distintos cursos de	CAF Y Cuestionario sobre Intensidad de la Motivación hacia el Deporte.	Los adolescentes que practicaban habitualmente algún deporte

España	secundaria.		tenían percepciones superiores de su autoconcepto físico, en comparación con quienes no eran practicantes habituales.
Giner et al. 2019/ Descriptivo correlacional/ adolescentes/ España	812 Adolescentes entre 9 a 18 años, en distintos cursos de educación.	The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) y CAF.	La práctica de actividad física extraescolar no parece relacionarse con el rendimiento académico, que las diversas dimensiones del autoconcepto físico correlacionan con el rendimiento académico en el área de Educación Física.
Murgui et al. 2016/ Cuantitativo/ adolescentes/ España	698 Adolescentes entre 12 a 17 años, que realizan alguna actividad deportiva.	AF-5 y pruebas de habilidad motriz.	Mejores habilidades motrices implicaban más altas puntuaciones en el autoconcepto físico y, por medio de éste, en el resto de dimensiones del autoconcepto.
Navas y Soriano. 2016/ Descriptiva/ 1773 adolescentes/ España	Adolescentes que cursan distintos niveles de educación.	CAF, el Cuestionario de actividad física y Escala de motivación deportiva.	La cuarta parte de los participantes no realizaba actividad física. Los motivos alegados eran la falta de tiempo y de ganas. Quienes sí practicaban lo hacían como fuente de salud, para estar en forma o por diversión.

## 4. DISCUSIÓN

Tras examinar e investigar la relación entre la actividad física y la imagen corporal de los adolescentes, estudios abarcados en esta revisión sistemática como los de (Gentil et al., 2019; Espejo et al., 2018; Fernández-Álvarez et al., 2020; Moreno et al., 2008), demuestran que, sin importar el sexo de los adolescentes, aquellos que realicen actividad física, tanto extra escolar como deportiva tienen una mejor autopercepción física en general, mientras que los adolescentes menos activos tienen una valoración menor, dejando en evidencia una correlación directa entre las variables consideradas para la investigación. Un dato importante que se señala en el estudio de (Contreras et al., 2010) es que, los adolescentes ex practicantes de cualquier tipo de actividad física tienen una valoración aún menor que la de los adolescentes inactivos.

La investigación de (Esnaloa y Revuelta, 2009) precisa que las dimensiones de la condición física y el atractivo físico son las de mayor valoración por parte de los adolescentes activos, la habilidad física es la única dimensión en la cual los adolescentes inactivos tienen una mejor valoración. Mientras que en el estudio de (Reigal y Videra et al., 2011) puntualizan específicamente que, en el caso de las mujeres activas, la mayoría de dimensiones tienen una valoración alta y significativa a excepción de la del atractivo físico, al contrario, los hombres únicamente tienen una diferencia significativa en la condición física. Para (Barrio et al., 2017) los adolescentes que no realizan actividad física exteriorizan una menor valoración en las dimensiones de habilidad física y condición física.

La relación entre la actividad física y la imagen corporal de los adolescentes existe y se ha encontrado una correlación directamente significativa entre ambas variables, de forma que, a mayor frecuencia de actividad física, aumenta la imagen corporal, especialmente en las dimensiones de condición física y habilidad física (Contreras et al., 2010; Revuelta et al., 2016; Murgui et al., 2016; Martínez y González, 2017). La dimensión de la fuerza presenta una cualidad interesante ya que es la única de las cuatro dimensiones que presenta mayormente una autopercepción positiva en los chicos y una autopercepción negativa en las chicas, ya que se suele relacionar esta dimensión con la masculinidad mientras que las chicas disminuyen su imagen corporal a mayor musculatura que presenten (Grao-Cruces et al., 2016).

El correcto desarrollo de la imagen corporal positiva es fundamental para tener un buen desenvolvimiento personal y social, se ha podido establecer que una imagen corporal negativa deriva en ciertos problemas e insatisfacciones psicológicas y corporales, estas dificultades se evidencian mucho más en los adolescentes al ser un proceso biológico muy abrumador por todos los cambios que se presentan (Videra-García y Reigal-Garrido, 2013).

Autores como (Espejo et al., 2018; Giner et al., 2019) concuerdan en la adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo humano en la cual se consolida la personalidad y se definen ciertos hábitos, de este modo la práctica de actividad física resulta ser un hábito saludable físico, mental y social en comparación de aquellos que provocan sedentarismo y rutinas nocivas. La promoción de la actividad física durante la adolescencia es esencial en toda sociedad que busque consolidar un estilo de vida saludable es sus ciudadanos, por lo tanto, se debe fomentar la actividad física extraescolar en los estudiantes para que estos se formen integralmente.

## 5. CONCLUSIÓN

Se concluyó que la práctica de actividad física y la imagen corporal de los adolescentes se relaciona íntimamente ya que a mayor regularidad e intensidad en la práctica de actividad física extra escolar o deportiva se tiene una mejor imagen corporal en todas sus dimensiones, los adolescentes que realizan actividad física con regularidad presentan una autopercepción física superior a los adolescentes que no practican dicha actividad con regularidad, las dimensiones de la imagen corporal que más sobresalen entre los adolescentes que practican actividad física de los que no la practican son la condición física y las habilidades físicas, lo cual les permite sentirse a gusto con su percepción física y desenvolverse óptimamente en distintas actividades.

La práctica de actividad física en la adolescencia es trascendental ya que es un hábito saludable que aleja a los estudiantes de prácticas perjudiciales, fomentar este hábito en la etapa escolar mediante la recreación y el juego es primordial para que los adolescentes realicen actividad física extracurricularmente, desarrollando un estilo de vida saludable y formándose integralmente. La adolescencia es una etapa delicada en el desarrollo evolutivo del ser humano donde se empieza a definir la personalidad, por lo tanto, se debe crear una construcción mental positiva acerca de nuestra concepción física para que el adolescente se pueda desenvolver eficazmente en su contexto con sus pares que lo rodean.

De acuerdo a lo investigado, resulta necesario seguir trabajando en estudios sobre la imagen corporal que tengan como principal dimensión el atractivo físico, esta dimensión no ha sido muy explorada en los trabajos científicos, se puede seguir relacionando la variable de la actividad física a esta dimensión en la etapa de la adolescencia, sería un aporte científico muy novedoso y significativo en caso de ser realizado en el país ya que la investigación sobre este tema es muy escasa.

## 6. REFERENCIAS

- Barrio, M., Gómez, A., y Barriopedro, M. (2017). Análisis del autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza física que participan en el proyecto de especialización deportiva de la Comunidad de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 45-53.
- Candel, N., Olmedilla, A., y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-78.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Eснаоla, I., y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.

- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. J. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
- Fernández, J.G., Contreras, O.R., García, L.M., y González-Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico-deportiva realizada y la motivación hacia ésta; Physical Self-concept depending on the kind of physical activity practised and motivation to it. *Revista Latino-Americana de Psicología* 42(2), 251-263.
- Fernández-Álvarez, L. E., Carriedo, A., y González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12.
- Franco, E., Coterón, J., y Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. PSIENCIA. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.
- Garcerán, G. (2016). Desarrollo del autoconcepto desde el área de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (216).
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., y Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 342-347.
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F. P., y Soriano, J. A. (2019). Actividad física extraescolar, autoconcepto físico, orientaciones de meta y rendimiento académico.
- González, A. (2015). La actividad física orientada a la promoción de la salud.
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., y Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista latinoamericana de psicología*, 49(2), 128-136.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
- Guillamón, A. (2015). Actividad física y autoconcepto: una revisión teórica aplicada al ámbito escolar. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(202), 1-10.
- Herrera, E., y Flórez, J. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269).
- Lizandra, L., Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque

cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 41-47.

Martínez, F., y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., y Villanueva, J. (2018). Revisión Sistemática: definición y nociones básicas. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 11(3), 184-186.

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.

Murgui, S., García, C., y García, Á. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 19-25.

Navas, L., y Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Desarrollo adolescente*. Recuperado de: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F., y Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., y Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.

Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., y Ruiz de Mier, R. J. (2012). Physical sports activity, physical self-concept and psychological wellbeing in adolescent. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 19-23.

Reigal, R., y Videra, A. (2011). Frecuencia de práctica física y autoconcepto físico multidimensional en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*, (105), 28-34.

Revuelta, L., Esnaola, I., y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.

Rodríguez, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.

Torres, M., Ruiz, P., Pérez, M., Cosquillo, J., Sailema, Á., y Vaca, M. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 0-0.

Videra-García, A., y Reigal-Garrido, R. E. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(1), 141-147.

Zagalaz, L., Castro, R., Valdivia, P., y Cachón, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 53-57.

Zurita, F., Ubago, J. L., Puertas, P., González, G., Castro, M., y Chacón, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 218-221.

**Fecha de recepción: 12/9/2022**  
**Fecha de aceptación: 30/10/2022**