

## Autoconcepto físico y satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar: revisión sistemática

### Physical self-concept and body satisfaction of adolescents in relation to school Physical Education: a systematic review

Alba Valverde-Sánchez, Alba González-Palomares, Josué Prieto-Prieto  
Universidad de Salamanca (España)

**Resumen.** Objetivo: el principal objetivo de esta investigación fue determinar, por medio de una revisión sistemática, cuáles son los factores relacionados con el autoconcepto físico y la satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar, y que de esta manera el docente pueda intervenir en el fomento de la creación de un autoconcepto físico positivo. Metodología: Se realizó una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA, por medio de la combinación de los términos "Physical education", "Self-concept", "Body image" y "Factors" en tres bases de datos (WOS, SCOPUS Y ERIC). Resultados: se incluyeron un total de 8 artículos que, según la temática, las variables analizadas en las distintas investigaciones, y sus resultados, se dividieron en los cuatro factores detectados: la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el fomento de la seguridad emocional, la promoción del ejercicio físico extraescolar y la evitación de la comparación de apariencias. Conclusiones: Los cuatro factores detectados, pueden servir de herramienta para el docente de Educación Física que, a través del conocimiento de dichos elementos, puede confeccionar su programación con el fin de potenciar la satisfacción de las necesidades básicas, la motivación hacia el ejercicio físico extraescolar, el trabajo de la seguridad emocional y la evitación de comparaciones de apariencias.

**Palabras clave:** Imagen corporal, Factores, Adolescentes, Educación Física, Revisión sistemática.

**Abstract.** Objective: the main objective of this research was to determine, by means of a systematic review, which are the factors related to physical self-concept and body satisfaction of adolescents in relation to school Physical Education, so that teachers can intervene in promoting the creation of a positive physical self-concept. Methodology: A systematic review was carried out following PRISMA guidelines, by combining the terms "Physical education", "Self-concept", "Body image" and "Factors" in three databases (WOS, SCOPUS and ERIC). Results: a total of 8 articles were included which, according to the subject matter, the variables analyzed in the different investigations, and their results, were divided into the four factors detected: satisfaction of basic psychological needs, promotion of emotional security, promotion of out-of-school physical exercise and avoidance of comparison of appearances. Conclusions: The four factors detected can serve as a tool for the Physical Education teacher who, through the knowledge of these elements, can prepare his programming in order to promote the satisfaction of basic needs, the motivation towards extracurricular physical exercise, the work of emotional security and the avoidance of comparisons of appearances.

**Keywords:** Body image, Factors, Adolescents, Physical Education, Systematic review.

---

Fecha recepción: 15-06-23. Fecha de aceptación: 19-09-23

Alba Valverde-Sánchez

alba\_valverde97@usal.es

## Introducción

En la adolescencia existen numerosos cambios en el desarrollo emocional y físico, estableciendo los conceptos fundamentales sobre uno mismo en referencia a las creencias sobre el peso y la figura (Dahill et al., 2022), etapa en la que, en base a las conclusiones que presentaron Navarro-Patón et al. (2020), los adolescentes sienten una menor percepción de las cinco dimensiones que forman el autoconcepto físico (condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima).

Estos aspectos, cada vez han ido cobrando más importancia debido al incremento significativo de los casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria (en adelante TCA) (Meier et al., 2022) sobrevenidos ante el aumento de la insatisfacción corporal y el deseo de adelgazamiento por la creación de una imagen corporal idealizada que, en mayor medida, es causada por la sobreexposición de este grupo de población a los medios de comunicación social, entre ellos las redes sociales (Jiotsa et al., 2021).

Asimismo, López et al. (2018), analizaron la imagen corporal y la sobrecarga ponderal (sobrepeso y obesidad) en niños y adolescentes españoles, percibiendo que el problema

psicológico de la insatisfacción corporal tiene mayor prevalencia que el problema fisiológico de la obesidad.

Ante esta situación, nos centramos en la imagen corporal, concepto que podríamos definirlo como la representación mental que construye cada individuo sobre su cuerpo, pero Castro-Lemus (2016) nos ha ayudado a comprenderlo mejor, pues pone de manifiesto la necesidad de distinguir entre representación interna del cuerpo, sentimientos y actitudes hacia él, destacando que la mayoría de autores coinciden en que es un constructo multidimensional, pues engloba los pensamientos, las creencias, las autopercepciones, los sentimientos y las acciones referentes al propio cuerpo.

Por estos motivos, Castro-Lemus (2016) resaltó la necesidad de que este concepto se defina en base a dicha multidimensionalidad, donde se tienen en cuenta los aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y actitudinales, que influyen en los cambios psicológicos como la distorsión, la insatisfacción, la presión corporal e incluso la realización de actos perjudiciales para la salud. Weng et al. (2022) señalaron algunas de estas consecuencias en las que puede derivar la insatisfacción corporal, como pueden ser las conductas suicidas, el consumo de alcohol, el abuso de medicamentos recetados, sentirse deprimido o saltarse el desayuno.

Estudios previos como el de Contreras et al. (2009), mostraron la importancia de trabajar la imagen corporal en la asignatura de Educación Física, dada su eficacia en la prevención y reducción de los TCA.

De este modo, Kerner et al. (2018a), evidenciaron que la imagen corporal en Educación Física parece obvia pero es ignorada tanto en la práctica como en la exploración científica, incidiendo sobre la investigación basada en intervenciones en relación al autoconcepto físico, ya que esta tan solo recalca la idea de que la actividad física en sí es un precursor de una imagen corporal más positiva, pues se observan resultados satisfactorios sin enfoques coherentes en sus diseños y ejecuciones prácticas, centrados en su mayoría en debates sobre la imagen corporal en relación con las cuestiones de género.

Estos autores han incidido en la necesidad de plantear cuestiones de investigación previas, tales como los factores desencadenantes de la imagen corporal en la Educación Física y la figura del profesorado para poder llevar a cabo intervenciones eficaces en la investigación de estrategias para aliviar las alteraciones corporales.

En esta línea, dentro de la investigación en Educación Física y pedagogía del deporte, observamos estudios que indican la importancia de indagar en los factores relacionados con la satisfacción corporal, explorando los mecanismos asociados a los cambios en la comprensión de la imagen corporal (Córtes et al., 2013; Kerner et al., 2022; Kerner et al., 2018a), junto a la necesidad de prestar menos atención al cuerpo como objeto y prestar más atención a cómo importa el cuerpo (Larsson, 2014). Nogueira-Neves et al. (2015) señalaron al profesorado de Educación Física como la figura de resiliencia ante el trauma emocional y de desarrollo de la identidad corporal, considerando imprescindible indagar en estos ámbitos para impartir una Educación Física saludable acorde con los principios de la justicia social, la diversidad y la equidad.

Este análisis en busca de respuestas para trabajar el autoconcepto físico se justifica por medio de la vigente legislación a nivel estatal, pues en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, se considera la relevancia de la educación sobre la corporeidad. Comenzando por los objetivos marcados para la Educación Secundaria Obligatoria en el artículo 7, donde el punto "k" hace referencia a conocer el propio cuerpo siendo consciente de los hábitos de cuidado y de la diversidad, contribuyendo a la salud corporal con relación a la asignatura de Educación Física. Asimismo, dentro de las directrices curriculares en la asignatura de Educación Física, encontramos una competencia específica centrada en la creación de un estilo de vida activo y saludable, donde se integran contenidos vinculados a la imagen corporal percibida, la alimentación saludable, el autoconcepto, la autoestima, la movilidad activa, el cuidado del cuerpo, el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, así como los malos hábitos para la salud entre otros.

Lo expuesto, nos hace reflexionar acerca de la necesidad de investigar sobre los elementos que rodean la construcción de la imagen corporal, respecto a la asignatura de Educación Física, ya que esta es un elemento del sistema educativo capaz de influir en la formación de sujetos activos físicamente, por lo tanto, sujetos con un autoconcepto más positivo y saludable.

En consecuencia, el objetivo de esta investigación es determinar, por medio de una revisión sistemática, cuáles son los factores relacionados con el autoconcepto físico y la satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar, a fin de orientar de manera efectiva la intervención docente para promover la creación de una imagen positiva en el alumnado.

## Metodología

### *Recursos de información y ecuaciones de búsqueda*

En este estudio, se desarrolló una revisión sistemática, llevada a cabo por medio de una metodología mixta, utilizando métodos cuantitativos para la recopilación de los documentos según las directrices del protocolo Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) según las indicaciones de Page et al. (2020), y donde se emplearon métodos cualitativos para el análisis de la información seleccionada, presentando las evidencias en forma descriptiva.

Se realizó una búsqueda en tres bases de datos científicas (SCOPUS, WOSY ERIC) durante el mes de marzo del año 2023. La estrategia de búsqueda incluyó una combinación de los términos: "Physical Education", "Self-concept", "Body image" y "Factors" resultando 3 combinaciones de búsqueda: a) "Physical education" AND "Self-concept" AND "Factors"; b) "Physical education" AND "Body image" AND "Factors"; c) "Physical education" AND "Body image".

Cada una de ellas, junto a la combinación de elementos de exclusión AND NOT ("Questionnaire validation" OR "Systematic review" OR "Adults" OR "University students" OR "college students" OR "gymnasts" OR "military"), conforman las tres ecuaciones de búsqueda utilizadas en esta revisión sistemática.

### *Criterios de inclusión/exclusión*

Los artículos fueron incluidos en el estudio según los siguientes criterios: ser publicaciones realizadas entre enero del 2012 y marzo del 2023 de acceso abierto, que investiguen los factores que exploran el cuerpo, la imagen o fenómenos relacionados con la asignatura de Educación Física en adolescentes, y que versen sobre el papel del docente frente a dichos factores.

Por otro lado, fueron excluidas las investigaciones que muestran alguno de estos criterios: estudios que indaguen en disciplinas deportivas en concreto o en alto rendimiento, en patologías, sujetos adultos o imágenes de los libros de texto; artículos de validación de cuestionarios o instrumentos,

metaanálisis o revisiones; investigaciones sobre intervenciones o programas basados en Educación; y que tengan una muestra con edades inferiores a 10 años.

Tras realizar las búsquedas, se obtuvieron un total de 227 documentos, de los cuales se excluyeron 131 por duplicidad y 71 artículos que no cumplían con los criterios de inclusión tras revisar por título y por resumen, quedando un total de 25 investigaciones para analizar. Tras el análisis de esos 25 artículos y la aplicación de los criterios, se excluyeron 17 artículos en base a los motivos de exclusión expuestos en la figura 1. Por lo tanto, un total de 8 documentos fueron seleccionados a través de las ecuaciones de búsqueda (Véase Figura 1).

## Resultados

### Análisis descriptivo de los estudios seleccionados

La presente revisión sistemática recoge un total de N= 8 investigaciones realizadas en distintos países (España, Lituania, Italia, Reino Unido, Estados Unidos y Alemania), incluyendo una muestra de 4728 adolescentes de ambos géneros, con un rango de edad entre los 10 y los 18 años. Todos los estudios seleccionados analizan cómo influyen distintas dimensiones en el autoconcepto físico de los adolescentes.

En la Tabla 1 se muestran las características, junto a los principales resultados de los estudios seleccionados. Según la temática, las variables analizadas en las distintas investigaciones y sus resultados, se realizó una clasificación de cuatro grupos para exponer los datos de estos artículos científicos en base a los elementos detectados para trabajar la satisfacción corporal. Así pues, en la Tabla 1 se señalan dichas áreas agrupadas en 4 niveles: la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el fomento de la seguridad emocional, las apariencias y los niveles de ejercicio físico extraescolar.

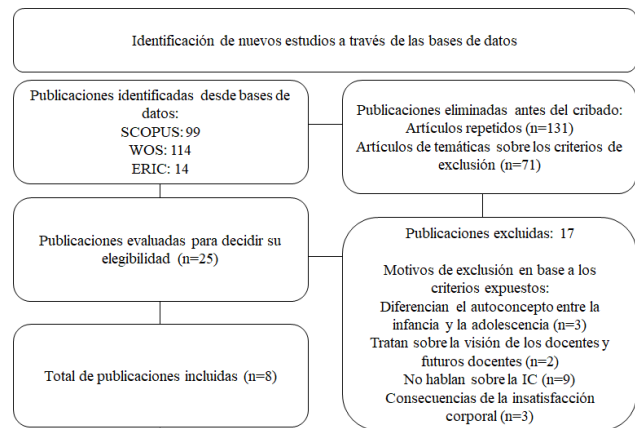


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección de los artículos.

Tabla 1. Descripción y características de los estudios incluidos en la revisión.

AUTORES	PAIS	N	EDAD	OBJETIVO	DIMENSIONES ANALIZADAS	RESULTADOS PRINCIPALES
<b>SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS</b>						
Valero-Vallenzuela et al. (2021)	España	618	10-14	Analizar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada hacia la Educación Física y el autoconcepto de adolescentes españoles.	Necesidades psicológicas básicas Motivación autónoma hacia la Educación Física Autoconcepto físico	La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se relaciona positivamente con la satisfacción corporal.
Jan-kauskienė et al. (2022)	Lituania	715	14-18	Evaluar las relaciones entre el apoyo del profesorado a la autonomía, las motivaciones de los estudiantes para la Educación Física y la imagen corporal positiva en una muestra de adolescentes lituanos.	Motivación hacia la Educación Física Apreciación corporal Percepción del refuerzo hacia la autonomía Ejercicio en el tiempo libre	El apoyo del profesor a la autonomía de los alumnos se asocia con una mayor imagen corporal positiva.
Méndez-Giménez et al. (2013)	España	246	12-17	Examinar el patrón de relaciones entre la importancia del rol, las necesidades básicas, las regulaciones motivacionales y el autoconcepto físico del alumnado a partir de la teoría de la autodeterminación.	Papel importante o rol del alumno Necesidades psicológicas básicas Autoconcepto físico	La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se relaciona positivamente con la motivación intrínseca y la regulación introyectada, que a su vez predicen positivamente la satisfacción corporal.
Kerner et al. (2018b)	Reino Unido	446	13-14	Explorar las relaciones entre la insatisfacción corporal y las percepciones de competencia. Explorar las diferencias en la insatisfacción corporal en función del contenido de las clases (actividades en equipo o individuales) de Educación Físicas.	Competencia percibida Insatisfacción corporal	Existe una asociación negativa significativa entre la insatisfacción corporal y la percepción de competencia en la actividad física. El contenido de las clases no predijo significativamente las variaciones en las puntuaciones de insatisfacción corporal.
<b>INSEGURIDAD EMOCIONAL</b>						
Klein et al. (2017)	Alemania	1399	12-17	Medir el grado de relación entre el autoconcepto físico (autodefinición) y la autoestima (escala corta de autodesarrollo) y la actividad deportiva.	Autoconcepto físico Rendimiento motor Factores de personalidad	Existen relaciones entre los rasgos de personalidad y el autoconcepto físico, detectando una relación entre el rasgo "neuroticismo" (inseguridad emocional), y la insatisfacción con el propio atractivo físico.
<b>APARIENCIA</b>						
Ibáñez (2017)	España	236	12-14	Investigar la influencia de la comparación de la apariencia realizada en contextos de práctica de ejercicio físico sobre el riesgo de presencia de TCA en población adolescente, considerando a su vez el posible papel moderador de	Comparación de apariencias Riesgo de presencia de TCA Insatisfacción corporal	Existe una relación entre la frecuencia en la comparación de la apariencia considerada de forma genérica y el riesgo de presencia de TCA en población adolescente de ambos sexos.

diversas variables previamente asociadas con dicho desorden.						
Grosick et al. (2013)	Estados Unidos	334	12-18	Investigar varios atributos asociados con la imagen corporal.	Atributos asociados a la imagen corporal (tiempo invertido, descripciones, mantenimiento de la imagen corporal y la salud)	La mayoría de los sujetos indican que la salud y la apariencia son aspectos importantes en sus vidas. Además, señalan que los componentes familiares, los amigos y otros adultos (profesores, entrenadores...) son fuentes de apoyo y consejo sobre salud y aspecto físico.
NIVELES DE EJERCICIO FÍSICO						
Fernández-Bustos et al. (2019)	España	634	12-17	Estudiar la mediación de la insatisfacción corporal, el autoconcepto físico y el índice de masa corporal (IMC) sobre la relación entre la actividad física y el autoconcepto en adolescentes.	Autoconcepto físico Insatisfacción corporal Mediciones antropométricas (IMC) Niveles de actividad física	La actividad física se asocia con una menor insatisfacción corporal.
Fischetti et al. (2020)	Italia	100	14-15	Indagar sobre las diferencias de género relativas a la insatisfacción y malestar corporal percibidos por los adolescentes y el papel desempeñado por la Educación Física en el proceso de desarrollo positivo de la representación mental de la corporeidad diferenciando un grupo que practica regularmente deporte fuera del horario escolar, y grupo que no practica ninguna actividad física extraescolar.	Mediciones antropométricas (IMC) Insatisfacción corporal Percepción de la talla corporal	Las puntuaciones sobre la insatisfacción corporal y la percepción de la talla corporal fueron significativamente inferiores en el grupo entrenado y en las mujeres entrenadas. Además, el grupo entrenado total y las mujeres entrenadas mostraron un IMC significativamente inferior. No se observaron diferencias significativas entre el grupo de varones no entrenados y el de entrenados para la insatisfacción corporal y la percepción de la talla corporal.

Respecto a las necesidades psicológicas básicas, un total de 4 artículos versan sobre atributos relacionados con la teoría de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) y la teoría de la autodeterminación (motivación intrínseca y extrínseca), mostrando la importancia de intervenir en dichos aspectos para promover los tipos de motivación más autodeterminados (motivación intrínseca y regulación introyectada).

El estudio realizado por Méndez-Giménez et al. (2013), analizó todos los factores mencionados, indagando en el patrón de relaciones entre la importancia del rol en la Educación Física, las necesidades psicológicas básicas, las regulaciones motivacionales (motivación intrínseca, desmotivación y regulaciones identificadas, introyectada y externa) y el autoconcepto físico del alumnado a partir de la teoría de la autodeterminación.

Estos autores, observaron una relación entre el papel importante del alumno y las necesidades psicológicas básicas relacionadas con los tipos de motivación de la siguiente manera: las relaciones sociales poseen un enlace positivo con la motivación intrínseca (realiza tareas por disfrute) y la regulación identificada (realiza tareas porque las considera importantes para alcanzar metas personales); la competencia cuenta con una relación positiva con la motivación intrínseca y las regulaciones identificadas e introyectadas (acciones realizadas para evitar culpabilidad o aumentar su ego), y negativa con la regulación externa y la desmotivación; y la autonomía se relaciona positivamente con la motivación intrínseca.

Asimismo, en relación con el autoconcepto, encontraron vinculaciones positivas con la motivación intrínseca y la regulación introyectada. A fin de comprender estos resultados, Méndez-Giménez et al. (2013) concluyeron que los datos revelan que:

Junto con la motivación intrínseca, la presión interna

(culpa, vergüenza) que controla el comportamiento de algunos alumnos para tratar que su profesor piense que son competentes o para evitar que los compañeros crean que son poco hábiles, también puede producir un incremento del autoconcepto físico. (p. 79)

Por lo tanto, según mostraron estos autores, si el docente tiene en cuenta el rol de cada alumno y logra que perciba un ambiente donde se incrementen sus relaciones, haciendo que se sienta más autónomo y competente, aspectos que aumentan la motivación intrínseca y la regulación introyectada, el alumno podrá valorar su yo-físico eficazmente.

En esta línea, los tres estudios restantes concuerdan con dichos hallazgos, pues Valero-Valenzuela et al. (2021) reflejaron que la autonomía percibida, la competencia y las relaciones sociales, aprecian la motivación autónoma, que a su vez percibe el autoconcepto de los sujetos estudiados.

En segundo lugar, Kerner et al. (2018b), centrándose en la necesidad psicológica de competencia, detectaron que existe una relación negativa entre la insatisfacción corporal y la percepción de competencia en la actividad física, exponiendo que en los centros educativos y, en concreto, en la asignatura de Educación Física se deberían ofrecer más oportunidades para realizar ejercicio físico, centradas en las capacidades funcionales de sus cuerpos, con el fin de que lo valoren más allá del ámbito estético.

En tercer lugar, Jankauskiene et al. (2022) analizando la necesidad básica de la autonomía y enfocando su estudio en las relaciones entre el apoyo del profesorado a la autonomía, mostraron que la aptitud física percibida y los niveles de actividad física son factores mediadores para sentirse motivado hacia la realización de ejercicio físico y la construcción de una imagen corporal positiva, y que los sujetos que perciben mayor apoyo a la autonomía por parte del docente disfrutaban en mayor medida y se preocupan menos por su imagen corporal, sugiriendo a los docentes que realicen in-

tervenciones educativas utilizando estrategias pedagógicas que favorezcan la motivación autodeterminada de los alumnos.

Por otra parte, uno de los estudios seleccionados indica que la inseguridad emocional está ligada a la insatisfacción corporal, pues Klein et al. (2017) encontraron relaciones entre los rasgos de personalidad y el autoconcepto físico, donde la valoración del propio atractivo físico es menor cuanto menor es la estabilidad emocional.

En relación con el ejercicio físico extraescolar, se detectaron dos estudios que evidenciaron la importancia de realizar ejercicio físico, pues en sus resultados existe una asociación positiva entre mayores niveles de ejercicio físico y satisfacción corporal, desvelando la necesidad de promover la actividad física en los adolescentes con el fin de que abandonen el sedentarismo, pues si se potencia dicha práctica, los adolescentes podrán construir un autoconcepto físico satisfactorio. Estas investigaciones, sugieren que los docentes de Educación Física optimicen el tiempo motriz (Fernández-Bustos et al., 2019) además de incidir en que las horas de Educación Física incluidas en el programa escolar no son suficientes si deseamos influir en la percepción corporal y la autoestima de los adolescentes, puesto que el vínculo positivo entre las actividades deportivas y la conciencia de la propia corporeidad están estrechamente vinculados (Fischetti et al., 2020).

La última clasificación, consta de dos artículos de temáticas diferentes en relación con la apariencia física. En primer lugar, el estudio de Alcaraz-Ibáñez (2017) observó “que la comparación de la propia apariencia y, en concreto, la ocurrida en el contexto de la práctica de ejercicio físico, contribuiría a explicar el riesgo de aparición de TCA tanto en chicas como en chicos” (p. 82) debido a que los resultados muestran correlaciones positivas entre las variables estudiadas y el riesgo de padecer TCA, aspecto que se ve incrementado ante la presencia de una insatisfacción corporal.

Finalmente, la investigación de Grosick et al. (2013) sirve como sustento al anterior estudio dentro de esta clasificación, ya que expusieron la importancia de la apariencia en los adolescentes, pues en la mayoría de la muestra señalan el ítem “Mi aspecto es una parte importante de lo que soy”. Ante estas obtenciones, Grosick et al. (2013) y Alcaraz-Ibáñez (2017) señalaron la importancia de la apariencia en los adolescentes, ya que estos consideran que su aspecto es importante, constituyendo un factor de riesgo sobre su imagen corporal en la aparición de TCA, resaltando la importancia de que los profesionales que trabajen con población adolescente eviten situaciones en las que se incentiven las comparaciones de la apariencia física.

## Discusión

A través de la revisión bibliográfica presentada, en este estudio se pretendió determinar cuáles son los factores relacionados con el autoconcepto físico y la satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar, con el fin de iniciar un camino en la búsqueda de herramientas con las que el docente pueda enfrentarse a la realidad de

la insatisfacción corporal en los adolescentes.

Los resultados de esta investigación permiten comprender los distintos factores que pueden modificar la comprensión de la propia imagen corporal en los adolescentes, y se exponen en base a cuatro dimensiones o ámbitos detectados en los que se considera que el docente de Educación Física puede intervenir para favorecer la configuración de una imagen corporal positiva.

En primer lugar, en base a las investigaciones de Valero-Valenzuela et al. (2021), Jankauskiene et al. (2022), Méndez-Giménez et al. (2013) y Kerner et al. (2018b), encontramos la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas potenciando así los tipos de motivación más autodeterminados. En esta línea y concordando con los resultados de los estudios seleccionados, Lewis (2014) pone de manifiesto que el disfrute de los alumnos y del profesor durante las sesiones de Educación Física es mayor cuando los adolescentes desean participar, y además se sienten competentes, señalando que este aspecto depende de la capacidad que perciben los alumnos en las actividades propuestas, así como las relaciones en estas con sus compañeros y el apoyo y comprensión del docente.

En estos estudios, observamos la cadena de factores que influyen en la formación del autoconcepto físico positivo en adolescentes (véase Figura 2), pues si el autoconcepto positivo se crea gracias a los tipos de motivación más autodeterminados hacia la realización de actividades en Educación Física, originada por el sentimiento de competencia, destacamos la importancia de que el docente trabaje en potenciar las necesidades básicas en sus alumnos.

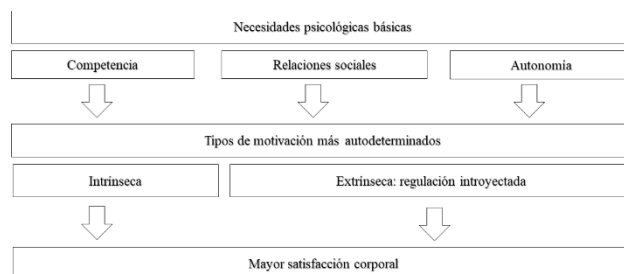


Figura 2. Cadena de factores que influyen en el autoconcepto físico.

Como nos indican Salazar-Ayala y Gastéum-Cuádras (2020), son muchos estudios los que confirman los beneficios de potenciar estas necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a la actividad físico-deportiva, aspecto que se enlaza con los hallazgos de Cayón et al (2013), Fernández-Bustos et al. (2019) y Fischetti et al. (2020), en los que los adolescentes con mayores niveles de ejercicio físico tienen mayor satisfacción corporal, observando que la satisfacción de las necesidades básicas influye en el autoconcepto físico potenciando el gusto por la realización de ejercicio. En este sentido, Kalajas-Tilga et al. (2020) y Gutiérrez (2014), indican la importancia de la motivación intrínseca, ya que, si los ambientes de aprendizaje en la asignatura de Educación Física se basan en aspectos de ejecución y comparación, da lugar a alumnos con deseos opuestos a la prác-

tica de actividades físico-deportivas debido al miedo a cometer errores, por lo que los docentes deberían centrarse en que los alumnos se sientan competentes potenciando de esta manera su motivación intrínseca y mejorando su ejercicio físico diario.

En base a la importancia de intervenir en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, Moreno-Murcia et al. (2021), tras un proceso de diseño y validación, nos facilitan de manera concreta unas estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía enmarcadas dentro de la teoría de la autodeterminación en el contexto de las clases de Educación Física con las que podemos trabajar influyendo en los alumnos. Dichos autores proponen que los docentes pueden utilizar distintas estrategias como: ofrecer varias elecciones motrices y utilizar la comunicación informativa y no controladora para promover la autonomía; ofrecer explicaciones aclaratorias de forma informativa y no evaluativa guiándoles en el aprendizaje para promover la competencia; y, por último, utilizar el trabajo cooperativo incidiendo en las relaciones positivas, siendo una figura de ejemplo mediante la muestra de afecto e interés con el fin de promover la necesidad psicológica de relación.

Asimismo, Delgado (2017) y Gentil et al. (2019) señalan que los niños que son más activos físicamente tienen mayores niveles de autoestima y una mayor satisfacción con su imagen corporal, coincidiendo con Ornelas et al. (2020) en que las personas activas tienen una mejor percepción de su imagen corporal que las sedentarias y, por lo tanto, el ejercicio físico y las experiencias corporales son herramientas valiosas con las que trabajar las lagunas en la identidad corporal (Fernández-Bustos, 2019; Nogueira-Neves et al., 2015).

Coincidiendo con los artículos analizados, Reigal et al. (2012) muestran en su investigación que los adolescentes que realizan ejercicio físico con mayor frecuencia semanal tienen mejor autoconcepto físico, considerando que la práctica de ejercicio físico en la adolescencia debe ser un aspecto indispensable para que los adolescentes puedan construir un estilo de vida saludable, y destacando la necesidad de promover la participación de los alumnos en actividades deportivas extraescolares como medio de impulso hacia la satisfacción corporal (Cayón et al., 2013), así como hacia el autoconcepto a nivel general (académico, social, emocional y familiar) (Adarve et al., 201). Ante estos datos, es relevante indicar la postura de Tapia (2019) mostrando que es necesario que los alumnos sientan satisfacción con la práctica, además de evitar las malas experiencias, añadiendo la importancia de que el adolescente se sienta competente para aumentar la probabilidad de mantener ese estilo de vida activo mejorando su bienestar.

En cuanto a la inseguridad emocional y la insatisfacción corporal a través del estudio de Klein et al. (2017), se dota de importancia al trabajo de Educación Física emocional por parte del docente como posible medio para cubrir este ámbito influyente en la satisfacción corporal del adolescente. Pellicer (2011) expone que cuando se crea un vínculo emoción-

aprendizaje, el aprendizaje se retiene con mayor fuerza perdurando en el tiempo, de esta manera podrían enfocarse los aprendizajes referidos a la imagen corporal a través de la educación emocional, proporcionando mayor seguridad emocional.

Por último, Ibáñez (2017) y Grosick et al. (2013) muestran la relevancia de la apariencia para los adolescentes. Ante este aspecto, Alcaraz-Ibáñez (2017) destaca la importancia de que los profesores de Educación Física traten de evitar comparaciones físicas en su práctica y situaciones que las pudiesen facilitar por parte de sus alumnos, considerando este aspecto a la hora de diseñar las distintas actividades.

Estos ámbitos, interrelacionados entre sí, afirman la naturaleza multidimensional del autoconcepto físico que señaló Castro-Lemus (2016), pues reúnen elementos perceptivos, cognitivos y emocionales, proporcionando una herramienta para trabajar la satisfacción corporal en adolescentes de manera consciente.

## Conclusión

Los resultados de estos artículos científicos mostraron los distintos factores detectados en esta investigación para trabajar la satisfacción corporal. Así pues, en la Figura 3 se muestran dichos factores agrupados en cuatro niveles: la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la promoción del ejercicio físico extraescolar, el fomento de la seguridad emocional y las apariencias.

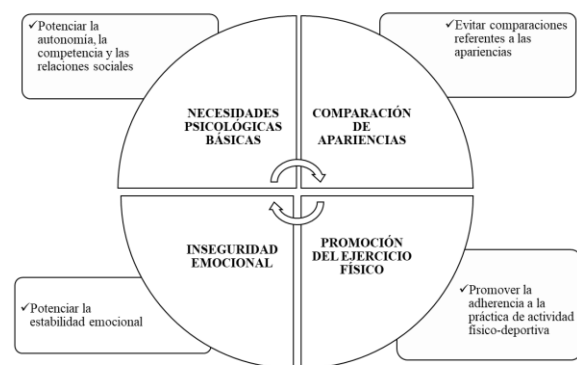


Figura 3. Factores de intervención detectados.

La presente revisión, permite comprender la manera de modificar la comprensión del autoconcepto físico en adolescentes a través de la asignatura de Educación Física. De esta forma, el docente de Educación Física a través del conocimiento de dichos factores, puede confeccionar su programación en base a la potenciación de la satisfacción de las necesidades básicas, la motivación hacia el ejercicio físico extraescolar, el trabajo de la seguridad emocional y las apariencias, utilizando distintas estrategias como el uso de la comunicación informativa, la promoción de actividades deportivas extraescolares, el trabajo según las directrices de la Educación Física emocional y evitando la comparación de apariencias entre otras.

Como futuras líneas de investigación y con la intención de cumplir con todo el campo de posibilidades para intervenir en la construcción de la imagen corporal en los adolescentes, sería conveniente seguir indagando en otros ámbitos que potencien la satisfacción corporal en los que el docente de Educación Física pueda intervenir.

Además, con el fin de darle sentido práctico a este estudio, es necesario crear investigaciones que analicen cómo intervenir en los ámbitos de actuación detectados en la asignatura de Educación Física, como observamos en el estudio Moreno-Murcia et al. (2021) enfocado en la teoría de la autodeterminación con relación a las mencionadas necesidades psicológicas básicas.

Por último, Navarro-Patón et al. (2020) indicaron que es conveniente reflexionar sobre la práctica docente y la metodología utilizada, pues la concepción de la imagen corporal es un elemento clave para mantenerse activo físicamente, así como para contribuir a desarrollar sentimientos más positivos (Medina et al., 2023). Este aspecto nos hace llegar a la necesidad de indagar en las metodologías que cubran los ámbitos de potenciación de una imagen corporal satisfactoria en las sesiones de Educación Física.

## Referencias

- Adarve, M. G., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara Sánchez, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36, 342-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Alcaraz-Ibáñez, M. (2017). Comparación social de la apariencia en contextos de ejercicio físico como variable predictora de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 10(21), 80-89. <https://doi.org/10.25115/ecp.v10i21.1031>
- Castro-Lemus, N. (2016). Reconceptualización del constructo de imagen corporal desde una perspectiva multidisciplinar. *Arbor*, 192(781), a353. <https://dx.doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>
- Cayón, A. C., De Mesa, C. G. G., & López, I. (2013). Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403, 13-24. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i403.53>
- Contreras, O., Gil, P., García, L., Fernández, J., & Pastor, J. (2009). Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de educación*, 357, 281-303. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-357-061>
- Côrtes, M. G., Meireles, A. L., De Lima Friche, A. A., Caiaffa, W. T., & Xavier, C. C. (2013). O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Cadernos De Saúde Pública*, 29(3), 427-444. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2013000300003>
- Dahill, L. M., Morrison, N. M., Mannan, H. R., Mitchison, D., Touyz, S., Bussey, K., Trompeter, N., & Hay, P. (2022). Exploring associations between positive and negative valenced parental comments about adolescents' bodies and eating and eating problems: a community study. *Journal of eating disorders*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00561-6>
- Delgado-Floody, P., Caamaño, F., Osorio, A., Jerez, D., Fuentes, J., Levin, E. D., & Tapia, J. A. (2017). Body image and self-esteem in children according to their nutritional status and frequency of physical activity. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 12-18. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000100002>
- Fernández-Bustos, J. G. F., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2). <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Pidal, R. P., & Lara, A. J. L. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36, 342-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Grosick, T. L., Talbert-Johnson, C., Myers, M. J., & Angelo, R. (2013). Assessing the landscape: Body image values and attitudes among middle school boys and girls. *American Journal of Health Education*, 44(1), 41-52. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos*, 26, 9-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732292002>
- Jankauskiene, R., Urmanavicius, D. & Baceviciene, M. (2022). Association between Motivation in Physical Education and Positive Body Image: Mediating and Moderating Effects of Physical Activity Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010464>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity

- among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018a). Comprender la imagen corporal en la educación física: conocimiento actual y direcciones futuras. *Revista Europea de Educación Física*, 24(2), 255-265. <https://doi.org.usal.idm.oclc.org/10.1177/1356336X17692508>
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018b). Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education. *Journal of School Health*, 88(8), 576-582. <https://doi.org/10.1111/josh.12644>
- Kerner, C., Prescott, A., Smith, R., & Owen, M. J. (2022). A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review*, 28(4), 942-967. <https://doi.org/10.1177/1356336x221097318>
- Klein, M., Fröhlich, M., & Emrich, E. (2017). Self-Concept in Adolescents—Relationship between Sport Participation, Motor Performance and Personality Traits. *Sports*, 5(2), 22. <https://doi.org/10.3390/sports5020022>
- Larsson, H. (2014). Materializando cuerpos: No hay nada más material que un cuerpo socialmente construido. *Deporte, Educación y Sociedad*, 19(5), 637-651. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.722550>
- Lewis, K. (2014). Pupils' and teachers' experiences of school-based physical education: a qualitative study. *BMJ Open*, 4(9), e005277. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005277>
- López, G. F., Díaz Suárez, A., & Smith, L. (2018). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(1), 167-172. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294781>
- Medina, J. U., Sagredo, A. J. V., Rivera, C. F., Hetz, K., Adasme, G. P., & Valderrama, F. P. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, (49), 510-518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Meier, K., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2022). Review of the unprecedented impact of the COVID19 pandemic on the occurrence of eating disorders. *Current opinion in psychiatry*, 35(6), 353-361. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000815>
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 71-82. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232013000100008>
- Moreno-Murcia, J. A., Barrachina-Peris, J., Ballester, M., Estévez, E., & Huéscar, E. (2021). Proposal for modeling motivational strategies for autonomy support in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7717. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147717>
- Navarro-Patón, R., Pazos-Couto, J.M., Rodríguez-Fernández, J.E., & Arufe-Giraldez, V. (2020). Measuring physical self-concept of schoolchildren aged 10 to 16 on physical education lessons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.01>
- Nogueira-Neves, A., Mayumi-Hirata, K. M., & Fernandes-Tavares, M. D. C. G. F. (2015). Imagem corporal, trauma e resiliência: reflexões sobre o papel do professor de Educação Física. *Psicologia escolar e educacional*, 19, 97-104. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0191805>
- Ornelas, M., Solis, O., Solano, N., & Rodríguez-Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos*, 37, 233-237. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72386>
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Inde.
- Page, MJ, McKenzie, JE, Bossuyt, PM, Boutron, I., Hoffmann, TC, Mulrow, CD, ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recresp.2021.06.016>
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., & Juárez, R. (2012). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos*, 22, 19-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34578>
- Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 38, 838-844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos*, 36, 185-192. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67130>
- Valero-Valenzuela, A., Huescar, E., Núñez, J. L., Conte, L., León, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Prediction of Adolescent Physical Self-Concept through Autonomous Motivation and Basic Psychological Needs in Spanish Physical Education Students. *Sostenibilidad*, 13(21), 11759. <https://doi.org/10.3390/su132111759>
- Weng, C. M., Sheu, J., & Chen, H. (2020). Factors Associated With Unhealthy Weight Control Behaviors Among a Representative Sample of U.S. High School Students. *Journal of School Nursing*, 38(6), 533-546. <https://doi.org/10.1177/1059840520965497>