

Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes

Physical activity level and body image perception in adolescents

Kelly Mercedes Díaz Therán*

kelly.diaz@cecar.edu.co

Carmen Cadrazco Salcedo**

carmen.cadrazco@cecar.edu.co

Blanca Pérez Contreras***

blanca.perez@cecar.edu.co

Rosana Martínez Carazo****

rosana.martinez@cecar.edu.co

*Corporación Universitaria del Caribe CECAR, ** Corporación Universitaria del Caribe CECAR,
*** Corporación Universitaria del Caribe CECAR, **** Corporación Universitaria del Caribe CECAR,
Colombia.

Recibido: 13/10/2023 - Aceptado: 20/12/2023.

Correspondencia: kelly.diaz@cecar.edu.co

Resumen

La imagen corporal y la actividad física tienen un gran impacto en la vida de los jóvenes en múltiples áreas. Este estudio se propuso analizar el nivel de actividad física y el grado de satisfacción con la imagen corporal en adolescentes de 12 a 18 años en una institución educativa. Se adoptó un enfoque cuantitativo dentro del paradigma positivista con un diseño descriptivo. Para evaluar el nivel de actividad física, se empleó el cuestionario PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), y para la imagen corporal, el SFS (Standard Figural Stimuli), en una muestra de 137 jóvenes. Entre los hallazgos más relevantes, se observó que alrededor del 25,5% de los participantes se ubicaron en las categorías "Distorsionado" y "Muy distorsionado" respecto a su imagen corporal. En cuanto a la satisfacción con la imagen corporal, aproximadamente el 45,3% se consideraron "Satisfechos", mientras que un tercio, equivalente al 34,3%, expresó estar "Poco Satisfecho". Respecto al nivel de actividad física, se registraron cifras del 21,2% en la categoría de actividad física 'Muy baja' y un 27,7% en 'Baja'. En conclusión, este estudio subraya la diversidad en la percepción de la imagen corporal entre los jóvenes y señala la necesidad de estrategias que fomenten una percepción más realista y positiva de la imagen corporal. Además, destaca la importancia de promover niveles más elevados de actividad física entre la población juvenil para mejorar su bienestar integral."

Palabras clave: Imagen corporal; satisfacción; actividad física; adolescentes.

Abstract

Body image and physical activity have a great impact on the lives of young people in multiple areas. This study aimed to analyze the level of physical activity and the degree of satisfaction with body image in adolescents aged 12 to 18 years in an educational institution. A quantitative approach was adopted within the positivist paradigm with a descriptive design. To evaluate the level of physical activity, the PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents) was used, and for body image, the SFS (Standard Figural Stimuli), in a sample of 137 young people. Among the most relevant findings, it was observed that about 25.5% of the participants were in the categories "Distorted" and "Very distorted" with respect to their body image. Regarding satisfaction with body image, approximately 45.3% considered themselves "Satisfied", while one third, equivalent to 34.3%, expressed being "Not very satisfied". Regarding the level of physical activity, 21.2% were in the 'Very low' physical activity category and 27.7% in the 'Low' category. In conclusion, this study highlights the diversity in the perception of body image among young people and points to the need for strategies that encourage a more realistic and positive perception of body image. Furthermore, it highlights the importance of promoting higher levels of physical activity among the youth population to improve their overall well-being."

Keywords: Body image; satisfaction; physical activity; adolescents.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia, una etapa caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, se ve afectada por un preocupante declive en la actividad física entre los jóvenes a nivel mundial. Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revelan que más del 80% de los adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2018). Esta tendencia se ve influenciada por una serie de factores, entre ellos la presión ejercida por los medios de comunicación y la industria de la moda.

Los estándares de belleza poco realistas promovidos por estos medios tienen un impacto significativo en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes. Estudios como los realizados por Arrayás, Tornero y Díaz (2018) y Cruz y Maganto (2002) han destacado cómo esta presión sociocultural contribuye a la distorsión e insatisfacción corporal, creando un terreno fértil para problemas de autoestima, trastornos alimentarios y otros desórdenes psicológicos.

Dentro de las alteraciones de la imagen corporal, se reconocen dos términos validados en la literatura

científica: la insatisfacción de la imagen corporal (IIC), cuando el individuo no está contento con su cuerpo en comparación con los estándares de belleza sociales, y la distorsión de la imagen corporal (DIC), que ocurre cuando la percepción mental del cuerpo no concuerda con la realidad física (Rueda-Jaimes et al., 2012).

Este fenómeno no solo tiene consecuencias a nivel emocional, sino que también está fuertemente ligado a la salud física de los jóvenes. Investigaciones respaldadas por la OMS han establecido conexiones entre la baja actividad física, la insatisfacción con la imagen corporal y un aumento en enfermedades crónicas desde edades tempranas (OMS, 2022; Rosa et al., 2018). Estos hallazgos subrayan la necesidad crítica de intervenir en estos patrones de comportamiento para preservar la salud integral de los adolescentes.

El reconocido investigador Oñate (2021) enfatiza el rol fundamental de la actividad física en la adolescencia para fomentar un estilo de vida saludable, reduciendo el sedentarismo y estimulando el desarrollo físico y cognitivo de los jóvenes. Es crucial comprender en profundidad cómo la relación entre la práctica de actividad física y la percepción

de la imagen corporal interactúan entre sí en esta etapa de desarrollo, atendiendo que, la recomendación de la Organización Panamericana de Salud OPS y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) es que los jóvenes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física, principalmente aeróbica, durante la semana, incorporando actividades para fortalecer músculos y huesos al menos tres días. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el ocio frente a pantallas es igualmente importante.

La OMS advierte que la mayoría de los adolescentes en el mundo no cumplen con esta recomendación, poniendo en peligro su salud presente y futura (OMS, 2022). Este déficit de actividad física, junto con hábitos alimentarios poco saludables, ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas, incluso en edades tempranas (Rosa et al., 2018). En España, por ejemplo, la mayoría de los adolescentes no siguen estas recomendaciones, con factores socioeconómicos y culturales influyendo en esta falta de actividad física (Roselló et al., 2023).

A pesar de los beneficios evidentes, la disminución de la actividad física en

adolescentes es notable, con más del 80% sin alcanzar niveles adecuados según la OMS (2018). Este descenso se atribuye a cambios en los patrones de comportamiento social, lo que conlleva consecuencias negativas para la salud, especialmente entre las chicas, donde la falta de actividad física es una preocupación relevante.

Es evidente que tanto la imagen corporal como la actividad física juegan roles fundamentales en la vida de los adolescentes. No obstante, la relación entre ambas durante esta etapa crítica acarrea repercusiones significativas. Investigaciones, como la de Akil (2022), apuntan a una disminución en la actividad física a medida que cobra importancia la imagen corporal, generando un momento crucial para entender su influencia mutua.

Estudios, como los de Gifari et al. (2022), han revelado asociaciones entre la imagen corporal, el porcentaje de grasa y la actividad física en adolescentes, subrayando la importancia de comprender cómo los estilos de vida afectan tanto la salud física como mental. En este escenario, la adolescencia, marcada por cambios biológicos, físicos, sociales y psicológicos, la insatisfacción (IIC) surge cuando el sujeto no está contento con su

cuerpo en relación con estándares sociales, mientras que la distorsión (DIC) se presenta cuando la percepción mental no concuerda con la realidad (Rueda-Jaimes et al., 2012).

La literatura también resalta las diferencias de género en la percepción corporal: los varones buscan cuerpos más musculosos, mientras que las chicas persiguen la delgadez (Adami et al., 2008), donde las mujeres jóvenes experimentan más insatisfacción y deseo de perder peso en comparación con los varones (Arrayás, Tornero y Díaz, 2018). La práctica de actividad física durante la adolescencia, como destaca Oñate (2021), es crucial para reducir el sedentarismo, estimular el desarrollo físico y cognitivo, y fomentar un estilo de vida saludable. Esta relación entre actividad física y salud ha sido respaldada por investigaciones que muestran mejoras en la salud y un aumento en la esperanza de vida con una práctica regular y continua de actividad física.

De esta forma, para medir la actividad física en adolescentes, existen métodos confiables como el cuestionario PAQ-A, diseñado para esta población (Rincón et al., 2021), donde la medición objetiva de la actividad física ya sea por

observación directa, laboratorios o autoinformes sobre actividades cotidianas, es crucial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Haskell, WL, 2012).

Investigaciones recientes, como las de Paludo et al. (2022) sobre la influencia de la pandemia en la percepción corporal y actividad física, así como los estudios que exploran las disparidades culturales y la relación entre estilos de vida, IMC y salud física (Alcides et al., 2023), brindan una visión matizada de la interacción entre la actividad física y la imagen corporal en diferentes contextos. La conexión entre la actividad física, la imagen corporal y el bienestar psicológico en distintas etapas del desarrollo, desde la educación primaria hasta la universitaria, es explorada por distintos estudios (Gutiérrez-Higuera et al., 2023; Martín Sánchez et al., 2023; Blanco Ornelas et al., 2023). Cada investigación aporta valiosos elementos a la comprensión general de esta relación compleja, beneficiando tanto a la investigación actual como a futuras intervenciones y políticas de salud.

METODOLOGÍA

Objetivo

Analizar el nivel de actividad física y el grado de satisfacción con la imagen corporal en adolescentes de 12 a 18 años

Población y Muestra

Este artículo revela sus resultados bajo el paradigma positivista desde el enfoque cuantitativo, ya que además de utilizar mediciones numéricas y análisis estadísticos, se tiene que realizar un proceso inicial de observación para poder establecer una recolección y categorización de los datos para finalmente poder armar la problemática a resolver o mitigar (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), El muestreo se realizó a conveniencia este incluyó a 137 estudiantes de edades comprendidas entre los 12 y 18 años, de una institución educativa de la ciudad de Sincelejo, sucre-Colombia. El grupo se dividió en 64 chicos y 73 chicas.

Instrumento

Instrumentos de Actividad Física: Para medir el nivel de actividad física, se empleó el cuestionario Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Este cuestionario consta de dos preguntas que exploran la frecuencia de la práctica de actividad física. La primera indaga

sobre la actividad física realizada durante al menos 60 minutos en la última semana, mientras que la segunda pregunta se refiere a una semana típica. La introducción al cuestionario define la actividad física como cualquier actividad que incremente el ritmo cardíaco y acelere la respiración, excluyendo el tiempo dedicado a las clases de educación física escolar. Las respuestas se recopilan en una escala de 0 a 7 posibilidades, y, según Martínez-Gómez et al. (2009), un sujeto se considera activo si la media de estas dos respuestas es ≥ 5 días. Aunque inicialmente diseñado para adultos, se validó para jóvenes, demostrando correlación aceptable con la medición de la cantidad de actividad física (Proschaska et al., 2001). La fiabilidad del instrumento fue de $\alpha = 0.88$.

Se empleó el cuestionario PAQ-A para evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes, un instrumento diseñado específicamente para estimar los niveles de actividad física en adolescentes durante los últimos 7 días, tanto en entornos escolares como en días festivos (Kowalski, Crocker y Kowalski, 1997). Este cuestionario consta de 9 preguntas formuladas en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica un nivel bajo de

actividad física y 5, un nivel muy alto. La puntuación final se determina mediante la media aritmética de las puntuaciones resultantes de las primeras ocho preguntas, ya que la última pregunta no se tiene en cuenta en la estimación. Esta última pregunta proporciona información sobre si el adolescente ha enfrentado alguna enfermedad o situación que le haya impedido realizar actividad física durante la última semana. El tiempo estimado para completar este cuestionario es de aproximadamente 10 a 15 minutos.

El PAQ-A se clasifica según los estándares internacionales para evaluar los niveles de actividad en adolescentes (Benítez-Porres, et al., 2016). Cabe destacar que la versión en español del cuestionario ha demostrado tener una buena validez y fiabilidad test-retest, evidenciada por un coeficiente de correlación intraclase de 0,71 y un nivel de significancia de $p < 0,05$, lo cual se considera adecuado para clasificar los niveles de actividad física medidos por el PAQ-A en comparación con el acelerómetro (Martínez-Gómez, et al., 2009).

Imagen Corporal: Para evaluar la percepción de la imagen corporal en estudiantes adolescentes, se utilizó la

Standard Figural Stimuli (SFS), diseñada por Stunkard, Sorensen y Schulsinger (1983) y validada por Rueda-Jaimes, Camacho, Milena y Martínez-Villalba (2012). Esta escala presenta 9 siluetas masculinas y femeninas ordenadas por índice de masa corporal (IMC) de menor a mayor (con valores desconocidos para los encuestados). Los participantes debieron indicar la figura con la que se identificaban y, posteriormente, la figura que consideraban deseable por representar el ideal al que aspiran. La evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal se derivó de la diferencia entre la figura actual y la deseable. Además, se calculó la distorsión de la imagen corporal auto percibida mediante la diferencia entre el IMC real y el IMC correspondiente a la figura seleccionada. Procedimiento: Se obtuvo el consentimiento informado del centro educativo y las familias. Los cuestionarios se administraron durante el horario escolar, garantizando la confidencialidad y el anonimato de las respuestas.

Análisis de datos: Se realizaron análisis descriptivos, a partir de tablas de frecuencia.

RESULTADOS

Tabla 1.
Análisis de las variables cuantitativas

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
Peso	38,0	85,0	54,6	9,07
Talla	1,37	1,75	1,58	,0776
IMC	15,62	36,31	21,83	2,897
Edad	12,0	18,0	14,569	1,58

Los datos recopilados ofrecieron una visión detallada de las características de los jóvenes participantes en el estudio, en este podemos destacar que participaron en total 137 jóvenes de los cuales el 53,3% se ubica en el sexo femenino y el 46,7% en el masculino. En cuanto al peso, se observó que oscilaba entre 38,0 kg y 85,0 kg, con una media de 54,6 kg y una desviación estándar de 9,07 kg, mostrando una variabilidad significativa entre los individuos. Respecto a la altura, esta se encontraba en un rango de 1,37 metros a 1,75 metros, con una media de 1,58 metros y una desviación estándar de 0,0776 metros, indicando una concentración más estrecha de los datos alrededor de la media de altura, por otro lado, el índice de masa corporal (IMC), derivado del peso y la altura, fluctuaba entre 15,62 y 36,31, con una media de 21,83 y una desviación estándar de 2,897, sugiriendo que, en

promedio, los jóvenes se encontraban dentro de un rango saludable de IMC, del mismo modo, en cuanto a la edad, esta variaba entre los 12,0 y 18,0 años, con una media de 14,569 años y una desviación estándar de 1,58 años, mostrando cierta variabilidad en las edades de los participantes, aunque los datos tendían a estar cercanos a la media.

Tabla 2.
Análisis de la variable Distorsión con la imagen corporal

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Distorsión con la imagen corporal	Distorsionado	21	15,3
	Muy distorsionado	14	10,2
	Muy poco distorsionado	40	29,2
	Nada distorsionado	25	18,2
	Poco distorsionado	37	27,0

Los datos de la tabla proporcionan información sobre la percepción de la imagen corporal en los participantes, segmentados en distintas categorías según el nivel de distorsión que presentan. La categoría "Distorsionado" y "Muy distorsionado" conjuntamente abarcan alrededor del 25,5% de los individuos, lo que indica que un cuarto de la muestra exhibe niveles significativos de distorsión en su percepción corporal. Por otro lado, el grupo que reportó estar "Muy poco distorsionado" o "Nada distorsionado"

comprende casi el 47,4% de la muestra, señalando que la mayoría de los participantes poseen una percepción menos distorsionada de su imagen corporal.

Estos hallazgos coinciden con la teoría psicológica que sugiere que la percepción distorsionada de la imagen corporal puede variar significativamente entre individuos. Las categorías "Poco distorsionado" y "Muy poco distorsionado" sugieren que una parte considerable de la muestra tiene una percepción más realista o precisa de su imagen corporal. Sin embargo, la presencia de porcentajes notables en las categorías "Distorsionado" y "Muy distorsionado" indica que una proporción significativa de individuos experimenta niveles considerables de distorsión en su percepción corporal, lo que puede estar asociado con la influencia de factores sociales, culturales o individuales en la construcción de la imagen corporal.

Tabla 3.

Análisis de la variable satisfacción con la imagen corporal

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Satisfacción con la imagen corporal	Nada	28	20,4
	Satisfecho	47	34,3
	Poco	62	45,3
	Satisfecho	137	100,0

En este conjunto de datos sobre la satisfacción con la imagen corporal, observamos que la mayoría de los participantes, alrededor del 45,3%, se consideran "Satisfechos" con su imagen corporal. Además, el grupo de "Poco Satisfecho" comprende aproximadamente un tercio de la muestra, representando el 34,3%, mientras que aquellos que se sienten "Nada Satisfechos" constituyen alrededor del 20,4%.

Estos resultados reflejan una tendencia donde la mayoría de los individuos encuestados expresan niveles significativos de satisfacción con su imagen corporal. Sin embargo, es esencial señalar que un porcentaje considerable también informa niveles moderados o bajos de satisfacción, lo que indica que hay una proporción notable de individuos que no se sienten completamente satisfechos con su percepción de la imagen corporal.

Este análisis sugiere que la mayoría de los participantes tienen una percepción relativamente positiva de su imagen corporal, aunque existe una proporción considerable que podría experimentar algún grado de insatisfacción con su imagen física. Estos resultados podrían indicar diferencias individuales en la autoimagen corporal, lo que puede estar

influenciado por una variedad de factores como presiones sociales, estándares culturales y experiencias personales.

Tabla 4.

Análisis de la variable nivel de actividad física

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de actividad física	Baja	38	27,7
	Intensa	30	21,9
	Moderada	40	29,2
	Muy baja	29	21,2

Esta tabla muestra la distribución de los encuestados según su nivel de actividad física. Se observa cifras de nivel de actividad física muy baja con un 21,2% y actividad física baja un 27,7%. Este dato es preocupante porque denota que los jóvenes encuestados no cumplen las recomendaciones mínimas de la OMS.

La mayor proporción de individuos se sitúa en los niveles de actividad física muy baja y baja, lo que indica que una parte significativa de la muestra no participa en niveles altos de actividad física. Esto puede sugerir la necesidad de promover intervenciones o programas que fomenten niveles más altos de actividad física entre esta población, dada la proporción considerable de participantes con niveles bajos de actividad física.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio subrayan la importancia de entender la compleja relación entre la percepción de la imagen corporal y los niveles de actividad física en la población joven. En consonancia con la investigación de Serpa dos Santos et al. (2017), nuestros hallazgos sugieren que la mayoría de los participantes exhiben un nivel bajo de actividad física. Esta relación plantea interrogantes sobre la influencia bidireccional entre la práctica de ejercicio regular y la percepción de la imagen corporal, tal como Urrutia et al. (2010) indican al resaltar que la percepción de un mejor estado de salud se asocia con una imagen corporal más positiva.

Además, la distribución equilibrada entre sexos en nuestra muestra se asemeja a la diversidad presente en estudios universitarios previos (Serpa dos Santos et al., 2017), lo que refuerza la necesidad de considerar estas diferencias al abordar la relación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal.

Los datos antropométricos mostraron una variabilidad significativa en el peso, destacando la diversidad morfológica en la muestra, lo cual

respalda la idea de que la percepción corporal puede influir en los hábitos de actividad física y viceversa, tal como sugieren Urrutia et al. (2010). Estos resultados enfatizan la complejidad de los factores que intervienen en la construcción de la autoimagen corporal.

La evaluación de la percepción de la imagen corporal reveló que un cuarto de la muestra presentaba niveles significativos de distorsión en su percepción, mientras que la mayoría exhibía una percepción menos distorsionada. Este hallazgo está en línea con la noción de que la actividad física puede influir positivamente en la percepción de la imagen corporal (Urrutia et al., 2010; Reigal, Videra Parra y Juárez, 2012), pero sugiere la necesidad de explorar más a fondo cómo los patrones de actividad física pueden afectar estas percepciones.

La relación entre la satisfacción con la imagen corporal y los niveles de actividad física es un área clave de interés. Nuestros resultados apuntan a una mayoría de participantes satisfechos con su imagen corporal, aunque un porcentaje significativo expresó niveles moderados o bajos de satisfacción, lo que coincide con la idea planteada por Urrutia et al. (2010)

sobre la percepción de una mejor salud asociada a una imagen corporal más positiva.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la importancia de promover una comprensión integral de la relación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal en la juventud, reconociendo la diversidad individual y considerando cómo los factores socioculturales pueden influir en la construcción de la autoimagen corporal y los hábitos de actividad física.

CONCLUSIONES

En conclusión, este estudio ofrece una visión detallada de la relación entre la actividad física, la percepción de la imagen corporal y diversos aspectos de la composición corporal en una muestra representativa de jóvenes. Los resultados revelan una diversidad significativa en la percepción individual de la imagen corporal, donde un porcentaje notable de participantes exhibe niveles diversos de distorsión en su percepción corporal. Aunque una mayoría reporta niveles moderados o altos de satisfacción con su imagen corporal, una proporción considerable muestra insatisfacción.

La distribución de los niveles de actividad física refleja una participación

variada en esta muestra, con la mayoría concentrada en niveles moderados y bajos. Esta tendencia hacia la actividad física moderada o baja podría indicar la necesidad de estrategias dirigidas a promover niveles más altos de actividad física entre este grupo de jóvenes.

La discusión de los resultados se entrelaza con estudios previos que señalan la relación entre la actividad física, la percepción de la imagen corporal y la salud mental. Estudios anteriores sugieren que la actividad física regular se asocia con una percepción más positiva de la imagen corporal y un mejor estado de salud, aspectos que parecen influir en la satisfacción con la imagen corporal.

Las implicaciones de estos hallazgos son significativas para el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar la percepción de la imagen corporal y promover hábitos saludables de actividad física en la población juvenil. Se sugiere la implementación de estrategias que fomenten una percepción más realista y positiva de la imagen corporal, así como programas que motiven la participación en actividades físicas adecuadas y satisfactorias.

Limitaciones del estudio

Una limitación importante de este estudio es el tamaño reducido de la muestra y el hecho de que todos los participantes provinieran del mismo centro educativo. Esto limita la generalización de los resultados. Futuras investigaciones deberían considerar muestras más grandes.

REFERENCIAS

- Adami, F., Frainer, D., Santos, J., Fernandes, D., Oliveira F. (2008). Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental. Santa Catarina. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 143-149.
- Akil, M. (2022). Participation in Physical Activity Contributes to Adolescents' Physical Activity Attitudes and Quality of Life Related to Their Body Image. *European Journal of Educational Sciences*, 9(1), 39-54.
- Alcides, F. P., Yony, Efraín Humberto, Pino, A. Y., Salvador, M. M., Pancca, D. C., . . . Angela Katiusca, L. G. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios (lifestyles and body mass index in university students). *Retos*, 50, 950-957.

- doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
- Arrayás, M. J., Tornero, I. y Díaz, M. S. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género ya la edad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 40-43.
- Cruz, C., & Maganto, C. (2002). Alteraciones de la imagen corporal y de la conducta alimentaria en adolescentes: un estudio empírico. *Psiquis*, 23(1): 65-72.
- Gifari, N., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Kuswari, M., & Teguh, J. P. (2022). The association of body image, percent body fat, nutrient intake, physical activity among adolescent. *Nutrition and Food Science*, 52(8), 1221-1230. <https://doi.org/10.1108/NFS-10-2021-0305>
- Haskell, WL (2012). Actividad física por autoinforme: una breve historia y problemas futuros. *Revista de Actividad Física y Salud*, 9(s1), S5-S10.
- Hernández, R. Fernández C. y Baptista P. (2010). Metodología de la Investigación. México DF: Mc Graw Hill.
- Martín Sánchez, J. A., Rafael Francisco Caracuel Cáliz, Diego Collado Fernández, Beatriz, T. C., & María del Mar Cepero González. (2023). Valoración de la imagen y la composición corporal tras la implementación de un programa de actividad física en alumnado de educación primaria. *Retos*, 47, 814-822. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v47.90727>
- OPS y OMS. (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2018). Actividad física. Notas descriptivas.
- Paludo, A. C., Duarte, C., Stein, A. M., Silva, M. P., Junior, H. S., & Cavazzotto, T. G. (2022). Perception of body image, food consumption, sedentary behavior and physical activity in a brazilian academic population during the lockdown due to the COVID-19 pandemic. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 22(3), 41-47.

- Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/perception-body-image-food-consumption-sedentary/docview/2718688126/se-2>
- Rosa, M., Sánchez, C., & Jiménez, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *European Journal of Health Research*, 4(1), 12-25.
- Rincón, J., Soto, R., & Paredes, G. (2021). Validez y fiabilidad del cuestionario PAQ-A para medir niveles de actividad física en adolescentes. *Revista de Investigación en Actividad Física y Salud*, 8(1), 23-32.
- Roselló, G., Pérez, S., & Ramírez, L. (2023). Percepciones sobre la actividad física y sus relaciones con la práctica de ejercicio en adolescentes. *Revista Internacional de Psicología y Educación*, 8(1), 47-63.
- Blanco Ornelas, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*, 47, 720-728. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Gutiérrez-Higuera, T., Zamarripa, J., Ochoa-Ávalos, M., & Ceballos-Gurrola, O. (2023). Nivel de actividad física y autopercepción de la complexión física según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos. *Retos*, 48, 894-900. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v48.97419>
- Serpa dos Santos, J. C., Castillo, E., Gama de Araujo, A. P., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48. <https://doi.org/10.6018/300381>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G.L. & Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico-deportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos Psicología del Deporte*, 20 (Supp. 1), 51-56.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L. & Juárez, R. (2012). Actividad físico

deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 22, 19-23.