

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

RELACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SAN JORGE 1” TARIJA, EN LA GESTIÓN 2025

Marco Antonio Soruco Castro¹
Dora Abigail Chura Ruiz²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000141

ISSN: 2966-0599

¹Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: marco.soruco@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6985-724X>

²Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: abigail.chura@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6428-0919>





v.2, n.7, 2025 - Julho

RELACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN JORGE 1” TARIJA, EN LA GESTIÓN 2025

Marco Antonio Soruco Castro e Dora Abigail Chura Ruiz

RELACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN JORGE 1” TARIJA, EN LA GESTIÓN 2025



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años de la Unidad Educativa San Jorge 1, en Tarija, Bolivia. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y tipo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 82 estudiantes a quienes se aplicaron el cuestionario PAQ-A (actividad física) y el BSQ-16Q (imagen corporal). Los datos fueron procesados mediante SPSS versión 25. Se realizaron análisis descriptivos, tablas cruzadas, prueba U de Mann-Whitney y correlación de Spearman. Los resultados mostraron que la mayoría de los adolescentes presentó un nivel moderado o bueno de actividad física, y el 63,4 % no evidenció preocupación significativa por su imagen corporal. Sin embargo, las mujeres reportaron menor actividad física y mayores niveles de preocupación corporal. Se identificó una correlación negativa y significativa entre el nivel de actividad física y la insatisfacción corporal ($\rho = -0,325$; $p = .003$). Se concluye que la actividad física influye positivamente en la percepción del cuerpo y puede ser una herramienta eficaz para mejorar el bienestar psicológico en la adolescencia. Los hallazgos tienen implicaciones prácticas para el desarrollo de programas escolares inclusivos que promuevan hábitos activos y una imagen corporal saludable.

Palabras clave: Imagen corporal, Actividad física, Adolescentes, Bienestar, Percepción, Género, Salud escolar.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between body image perception and physical activity levels in adolescents aged 13 to 17 from San Jorge 1 Educational Unit in Tarija, Bolivia. A quantitative, non-experimental, correlational design was applied. The sample consisted of 82 students who completed the PAQ-A (physical activity) and BSQ-16Q (body image) questionnaires. Data were analyzed using SPSS version 25. Descriptive analyses, cross-tabulations, the Mann-Whitney U test, and Spearman correlation were performed. Results indicated that most adolescents reported moderate or good levels of physical activity, and 63.4% showed no significant concern about their body image. However, female participants reported lower physical activity and higher levels of body dissatisfaction. A significant negative correlation was found between physical activity level and body dissatisfaction ($\rho = -0.325$; $p = .003$). It is concluded that physical activity positively influences body perception and may serve as an effective strategy to enhance psychological well-being in adolescence. These findings suggest the need for inclusive school programs that foster active lifestyles and healthy body image.

Keywords: Body Image, Physical Activity, Adolescents, Well-Being, Perception, Gender, School Health.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a percepção da imagem corporal e o nível de atividade física em adolescentes de 13 a 17 anos da Unidade Educacional San Jorge 1, em Tarija, Bolívia. Foi utilizado um enfoque quantitativo, com delineamento não experimental e tipo correlacional. A amostra foi composta por 82 estudantes que responderam aos questionários PAQ-A (atividade física) e BSQ-16Q (imagem corporal). Os dados foram analisados com o software SPSS versão 25. Foram realizados testes descritivos, tabelas cruzadas, teste U de Mann-Whitney e correlação de Spearman. Os resultados mostraram que a maioria dos adolescentes apresentou níveis moderados ou bons de atividade física, e 63,4% não demonstraram preocupação significativa com sua imagem corporal. No entanto, as meninas relataram menor prática física e maiores níveis de insatisfação corporal. Identificou-se uma correlação negativa e significativa entre o nível de atividade física e a insatisfação corporal ($\rho = -0,325$; $p = 0,003$). Conclui-se que a atividade física influencia positivamente a percepção corporal e pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar psicológico na adolescência. Os achados sugerem a importância de programas escolares inclusivos que incentivem estilos de vida ativos e uma imagem corporal saudável.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Atividade Física, Adolescentes, Bem-Estar, Percepção, Gênero, Saúde Escolar.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa decisiva en la construcción de la identidad y la percepción de la imagen corporal, influida por factores biológicos, sociales y culturales. En Bolivia, el

35% de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar presentan sobrepeso y obesidad, una condición que refleja estilos de vida sedentarios y hábitos poco saludables (UNICEF, 2018). A nivel regional, la Organización Mundial de la

Salud (2020) advierte que “más del 80% de los adolescentes en todo el mundo no realizan suficiente actividad física”, lo cual agrava los riesgos asociados al bienestar físico y emocional. Si esta problemática no se aborda, pueden generarse consecuencias como baja autoestima, trastornos alimentarios, depresión, aislamiento social e incluso disminución del rendimiento académico (OPS, 2022).

En este sentido, con el propósito de generar evidencia contextualizada que permita diseñar estrategias educativas enfocadas en promover el bienestar físico y psicológico. Como indica la OPS (2022), “la promoción de la actividad física en la adolescencia no solo mejora la salud cardiometabólica, sino que también fortalece la salud mental y la imagen corporal positiva” (p. 3), por lo que estudiar esta relación resulta urgente y necesario en contextos escolares bolivianos.

La relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en adolescentes constituye un tema de creciente interés en la investigación actual, dado que la autoestima es un componente esencial del bienestar psicológico en esta etapa del desarrollo. La autoestima, entendida como la valoración que el individuo tiene de sí mismo, influye directamente en la percepción de autovalía y satisfacción personal. Desde la perspectiva de Carl Rogers, la autoestima forma parte del concepto de sí mismo, el cual se desarrolla a partir de las experiencias personales y la interacción con el entorno. Rogers sostiene que un entorno que brinde aceptación incondicional y apoyo favorece el desarrollo de una autoestima positiva, permitiendo al individuo alcanzar la autoactualización. Diversos estudios recientes han evidenciado que un mayor nivel de actividad física se asocia positivamente con niveles más altos de autoestima en adolescentes, sugiriendo que la práctica regular de actividad física puede ser un factor protector frente a la baja autoestima, al contribuir a la formación de un autoconcepto más saludable y equilibrado, en línea con la teoría humanista de Rogers.

Los adolescentes que practican actividad física con regularidad presentan una mejor autopercepción física en comparación con aquellos que no lo hacen, destacando la importancia de fomentar hábitos saludables durante esta etapa crucial del desarrollo (Fernández-Álvarez et al., 2020). Además, se ha observado que una imagen corporal positiva se asocia con una mayor cantidad de horas de

actividad física, menor índice de masa corporal y menor insatisfacción corporal, lo que resalta la necesidad de promover una percepción corporal saludable entre los jóvenes (González et al., 2024). Desde el campo de la actividad física, esta investigación contribuirá a fortalecer el enfoque biopsicosocial del ejercicio, posicionándolo no solo como una herramienta para el desarrollo físico, sino también como una vía de mejora emocional y social. En cuanto al sustento teórico, el estudio se apoya en la teoría de la imagen corporal positiva, la cual sostiene que una percepción corporal saludable está vinculada con una mayor participación en actividades físicas y un bienestar psicológico general (González et al., 2024). Así, esta investigación no solo enriquecerá el campo teórico y práctico de la actividad física en contextos escolares, sino que también ofrecerá soluciones reales y contextualizadas para el bienestar de los adolescentes.

Diversos estudios recientes han profundizado en la relación entre la actividad física y la imagen corporal en adolescentes, evidenciando una estrecha conexión entre ambos factores. Una revisión teórica realizada por un estudiante de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador (2022) analizó 42 estudios publicados entre 2018 y 2022, seleccionados de bases de datos como SciELO, Dialnet y Scopus. Los resultados revelaron que los adolescentes físicamente activos mostraban una mayor satisfacción con su imagen corporal en el 65% de los casos revisados, en comparación con aquellos que llevaban un estilo de vida sedentario. Además, se identificó que la intensidad y regularidad del ejercicio físico se correlacionaban positivamente con una autoimagen más favorable, lo que llevó a concluir que la actividad física regular mejora la percepción corporal al incrementar tanto habilidades físicas como cambios estéticos visibles, recomendándose su promoción desde edades tempranas.

En línea con estos hallazgos, Ceballos et al. (2020), en un estudio transversal aplicado a 416 adolescentes mexicanos de entre 12 y 15 años, encontraron que el 58% de las mujeres y el 42% de los varones presentaban preocupación moderada por su imagen corporal. Sin embargo, dicha insatisfacción no se tradujo directamente en una mayor o menor práctica deportiva, lo que sugiere que otros factores, como la presión social o el contexto familiar, podrían tener mayor influencia en la motivación para realizar

actividad física. Por esta razón, los autores destacan la importancia de desarrollar intervenciones psicoeducativas que aborden la imagen corporal de forma paralela al fomento del ejercicio.

Otro estudio significativo es el realizado por Tapia et al. (2020), en el que se encuestó a 605 adolescentes españoles utilizando el cuestionario PAQ-A y una escala de percepción del índice de masa corporal (IMC). El análisis reveló que el IMC percibido fue un predictor del nivel de actividad física ($\beta = 0.34$, $p < 0.01$), mostrando que los adolescentes con sobrepeso u obesidad practicaban un 23% menos de actividad física que aquellos con peso percibido como normal. Estos resultados reflejan que una percepción negativa del propio cuerpo puede disminuir la motivación para ejercitarse, especialmente en adolescentes con sobrepeso, lo cual subraya la necesidad de promover estrategias de aceptación corporal.

En otro análisis, Silva y Cortez (2019), a través de una revisión sistemática de 126 estudios centrados en entornos escolares, identificaron que apenas el 15% de los artículos examinados vinculaban de manera directa la actividad física con la imagen corporal. No obstante, se observó que la insatisfacción con el propio cuerpo puede conducir a patrones extremos de conducta, como el ejercicio compulsivo o la total evitación de la actividad física. Esto demuestra la complejidad del fenómeno y la necesidad de estudios más profundos que puedan establecer relaciones causales.

Finalmente, la investigación desarrollada por Fernández-Bustos et al. (2019), empleó modelos de ecuaciones estructurales con una muestra de 1,200 adolescentes entre 13 y 17 años para examinar el efecto mediador del autoconcepto físico en la relación entre actividad física e imagen corporal. Los resultados indicaron que la actividad física influía positivamente en el autoconcepto físico ($r = 0.47$), lo que a su vez promovía una imagen corporal más positiva. Este efecto fue más pronunciado en mujeres ($\beta = 0.52$) que en hombres ($\beta = 0.38$), concluyéndose que la actividad física actúa indirectamente sobre la percepción corporal a través del fortalecimiento del autoconcepto, y que los programas educativos deberían integrar ambos componentes para ser más efectivos.

Los antecedentes revisados confirman la existencia de una relación significativa entre la

actividad física y la imagen corporal en adolescentes, aunque dicha relación no siempre es directa ni uniforme. La mayoría de los estudios señalan que una práctica regular y adecuada de actividad física tiende a favorecer una mejor percepción del propio cuerpo, especialmente al potenciar habilidades físicas, generar cambios estéticos positivos y fortalecer el autoconcepto. Sin embargo, también se advierte que factores como el sexo, el entorno familiar, la presión social y la percepción del índice de masa corporal pueden modular o incluso mediar dicha relación. Mientras algunos adolescentes activos presentan mayor satisfacción corporal, otros pueden experimentar preocupaciones estéticas que no necesariamente se traducen en más o menos actividad física, lo que refleja la complejidad del fenómeno.

Durante la adolescencia, la construcción de la identidad y la percepción del propio cuerpo se vuelven aspectos centrales del desarrollo psicosocial. En este periodo, los adolescentes experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales que afectan su autoimagen y sus hábitos de vida. Uno de los aspectos más sensibles en esta etapa es la imagen corporal, entendida como la percepción subjetiva que cada individuo tiene sobre su propio cuerpo, la cual se ve influida por factores culturales, sociales y personales. En este contexto, la actividad física desempeña un rol fundamental, no solo como práctica saludable, sino también como moduladora de la autoestima y del bienestar psicológico. Sin embargo, en diversos entornos escolares y comunitarios se ha observado una creciente insatisfacción corporal en adolescentes, la cual puede estar relacionada con los ideales estéticos promovidos por los medios de comunicación, redes sociales y estándares culturales poco realistas. Al mismo tiempo, la falta de actividad física contribuye al deterioro de la salud física, al aumento del sobrepeso y obesidad, y a una menor regulación emocional, lo que retroalimenta una visión corporal distorsionada. Entre las principales causas de este fenómeno se encuentran la exposición temprana a modelos corporales idealizados, el uso problemático de redes sociales, la presión del entorno escolar y familiar, así como la carencia de programas educativos que promuevan una relación positiva con el cuerpo. Como consecuencia, muchos adolescentes desarrollan una autoimagen negativa, baja autoestima y niveles preocupantes de inactividad física,

generando un círculo vicioso que afecta su desarrollo integral.

Esta investigación es relevante para el ámbito de la actividad física educativa, ya que permite comprender la relación entre la imagen corporal y la participación en prácticas físicas durante la adolescencia, una etapa clave en la formación de hábitos saludables. Su aporte radica en evidenciar cómo la percepción que los estudiantes tienen de su cuerpo puede influir positiva o negativamente en su disposición hacia la actividad física en contextos escolares. Esto permite orientar propuestas pedagógicas más integradoras, que no solo promuevan el rendimiento físico, sino también la aceptación corporal, la autoestima y el bienestar emocional. En el plano social, la investigación contribuye al desarrollo de estrategias educativas que valoren la diversidad corporal y fomenten una cultura de movimiento inclusiva, activa y saludable desde el entorno escolar.

Esta investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes de 13 a 17 años de la Unidad Educativa San Jorge 1, en la ciudad de Tarija, durante la gestión 2025. Por ello, se plantearon los siguientes objetivos específicos, 1) describir el nivel de actividad física en los adolescentes, reconociendo que este puede estar condicionado por múltiples factores personales y contextuales. Asimismo, 2) Evaluar cómo estos adolescentes perciben su imagen corporal, entendiendo que dicha percepción puede repercutir en su autoestima, relaciones interpersonales y motivación para mantenerse activos. Finalmente, 3) Analizar la relación entre ambos aspectos, actividad física e imagen corporal. La adolescencia representa un periodo de intensos cambios físicos, emocionales y sociales, en el cual la manera en que los jóvenes perciben su cuerpo puede influir significativamente en sus comportamientos y hábitos relacionados con el ejercicio físico. Esta aproximación no solo responde a una inquietud académica, sino también a una preocupación social sobre el bienestar integral de los adolescentes en el contexto escolar. En este sentido, se plantean las siguientes hipótesis, la hipótesis alternativa (H_a) sostiene que existe una relación entre la imagen corporal y el nivel de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años del colegio durante la gestión 2025; mientras que la hipótesis nula (H_0) plantea que no existe una relación entre

ambas variables en la misma población y periodo.

2. DESARROLLO

2.1. MÉTODO

La presente investigación se sustenta en el paradigma positivista, el cual asume que la realidad puede ser observada, medida y analizada de manera objetiva mediante el uso de instrumentos estandarizados y procedimientos cuantificables. Desde esta perspectiva, se busca explicar fenómenos a través de relaciones causales o correlacionales, estableciendo leyes generales con base en evidencias empíricas. En este estudio, el paradigma positivista permite abordar el análisis de la relación entre la imagen corporal y el nivel de actividad física en adolescentes a partir de datos objetivos y medibles, evitando la interpretación subjetiva del investigador.

El enfoque metodológico es cuantitativo, ya que se utilizarán técnicas estadísticas para recolectar, procesar y analizar los datos obtenidos a partir de cuestionarios estructurados. Este enfoque permite transformar las respuestas en variables numéricas que facilitan la comparación, correlación y generalización de los resultados dentro de la población estudiada. A través de este enfoque se busca determinar patrones de comportamiento entre las variables, imagen corporal, y actividad física, empleando medidas estandarizadas que garanticen la confiabilidad de los resultados.

El diseño de la investigación es no experimental, dado que no se manipularon las variables, ni se aplicarán tratamientos o intervenciones sobre la población. Las variables serán observadas tal como se presentan en su contexto natural, sin influencias externas por parte del investigador. Esta elección es adecuada porque permite estudiar las condiciones reales en las que los adolescentes experimentan su autoimagen corporal y su nivel de actividad física, recogiendo datos sin alterar el entorno escolar.

Finalmente, el tipo de estudio es correlacional, ya que se pretende analizar el grado de relación existente entre dos variables específicas, la imagen corporal y el nivel de actividad física. No se busca establecer causalidad, sino identificar si existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este tipo de investigación es pertinente para estudios de salud y educación, pues permite detectar relaciones importantes que

pueden orientar la toma de decisiones y el diseño de programas escolares orientados al bienestar físico y emocional de los adolescentes.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes adolescentes de entre 13 y 17 años de edad, pertenecientes a la Unidad Educativa San Jorge 1, ubicada en la ciudad de Tarija, Bolivia. De esta población, se seleccionó una muestra de 82 estudiantes, quienes participaron voluntariamente en la investigación. Esta etapa del desarrollo adolescente se caracteriza por importantes cambios físicos, emocionales y sociales, donde la percepción del cuerpo y los hábitos de actividad física cobran especial relevancia. La elección de esta institución respondió tanto a criterios de accesibilidad como a la pertinencia del grupo para los objetivos del estudio, permitiendo explorar las dinámicas entre imagen corporal y actividad física en un entorno educativo urbano. La muestra fue mixta en cuanto a sexo, lo que facilitó realizar comparaciones significativas entre varones y mujeres. En conjunto, la población estudiada proporcionó un marco adecuado para observar las relaciones entre las variables analizadas, y para generar evidencia útil para futuras intervenciones escolares orientadas al bienestar integral de los adolescentes.

Para conocer mejor cómo se sienten los adolescentes con su cuerpo y cuán activos son físicamente, en esta investigación se utilizaron dos cuestionarios validados internacionalmente, especialmente para este grupo de edad. El primero fue el *Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)*, que contiene 7 preguntas sencillas sobre lo que hacen durante la semana, si practican algún deporte, cómo participan en sus clases de educación física, qué tan activos son en su tiempo libre, entre otros aspectos. Con este instrumento buscamos tener una idea clara de sus hábitos de movimiento y ejercicio en los últimos siete días. El segundo cuestionario fue el *BSQ-16Q*, también conocido como Cuestionario de la Forma Corporal, con 16 preguntas que exploran cómo se han sentido los adolescentes respecto a su cuerpo durante el último mes. A través de preguntas como si se han sentido incómodos al mirarse en el espejo o si han evitado ciertas situaciones por su figura, pudimos entender mejor su nivel de satisfacción o malestar con su imagen corporal.

Ambos cuestionarios se aplicaron de forma general en una sola sesión dentro de la Unidad Educativa, en un ambiente tranquilo y

privado para que los estudiantes se sintieran cómodos al responder. Cada participante recibió sus hojas impresas y contó con una explicación previa clara sobre cómo llenar los cuestionarios. Esta dinámica permitió que cada adolescente pudiera expresar libremente su experiencia, de manera individual y confidencial, lo que ayudó a obtener datos honestos y valiosos para el estudio.

Para verificar el cumplimiento del supuesto de normalidad, se aplicaron las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Los resultados mostraron que la variable Imagen corporal (BSQ_TOTAL) no presentó una distribución normal (Shapiro-Wilk, $p < .001$), mientras que Actividad Física (PAQ_TOTAL) sí evidenció normalidad (Shapiro-Wilk, $p = .123$). Debido a que al menos una de las variables principales no se distribuye normalmente, se optó por utilizar pruebas estadísticas no paramétricas para los análisis posteriores.

Para el análisis de los datos se utilizó el software estadístico SPSS versión 25. Inicialmente, se procedió a la codificación y depuración de los cuestionarios, garantizando que los datos estuvieran completos y correctamente organizados. Se elaboraron tablas de frecuencias y porcentajes para describir los niveles de actividad física y los niveles de preocupación por la imagen corporal. Se utilizaron tablas cruzadas para explorar la distribución de las variables según el sexo, y se aplicaron pruebas no paramétricas como la U de Mann-Whitney para identificar diferencias significativas entre grupos. Además, se empleó la correlación de Spearman para determinar el grado de relación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física. Los resultados fueron organizados de forma clara y ordenada, complementándose con gráficos que facilitaron su interpretación. Este enfoque permitió obtener conclusiones precisas y contextualizadas en función de los objetivos planteados.

3. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación, los cuales han sido organizados con el propósito de dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos planteados. Los datos analizados permiten describir, comparar o correlacionar las variables de estudio, proporcionando una base sólida para la interpretación y discusión posterior. Cada apartado expone de manera clara y estructurada los hallazgos más relevantes,

apoyados por tablas y/o gráficos cuando corresponde.

Describir el nivel de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años.

Tabla N°1

Nivel de Actividad Física según edad

Edad	Bajo		Moderado		Bueno		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	4		fi	%
13	1	14.29	14	37.84	10	33.33	3	37.50	28	34.15
14	2	28.57	9	24.32	9	30	1	12.50	21	25.61
15	0	-	4	10.81	4	13.33	3	37.50	11	13.41
16	0	-	5	13.51	4	13.33	0	-	9	10.98
17	4	57.14	5	13.51	3	10	1	12.50	13	15.85
Total	7	100	37	100	30	100	8	100	82	100%

Nota: Elaboración propia

La tabla evidencia la distribución del nivel de actividad física según la edad de los participantes. En el grupo de 13 años, 1 adolescente presenta un nivel bajo, equivalente al 14.29 %, mientras que 14 se ubican en el nivel moderado con 37.84 %, 10 en el nivel bueno con 33.33 %, y 3 en el nivel alto con 37.50 %, sumando un total de 28 adolescentes que representan el 34.15 % del total de la muestra. Este grupo etario muestra una tendencia positiva hacia niveles adecuados de actividad física.

En los adolescentes de 14 años, 2 tienen un nivel bajo con 28.57 %, 9 presentan un nivel moderado con 24.32 %, 9 más se encuentran en el nivel bueno con 30.00 %, y 1 en el nivel alto con 12.50 %, conformando un total de 21 participantes, equivalentes al 25.61 % del total. Aunque se mantiene un predominio de los niveles moderado y bueno, el incremento en el nivel bajo es un dato a considerar. En el grupo de 15 años, no se registran casos en el nivel bajo. Se reportan 4 adolescentes con nivel moderado, correspondientes al 10.81 %, 4 en nivel bueno con 13.33 %, y 3 en nivel alto con 37.50 %, con un total de 11 individuos que representan el 13.41 % de la muestra. Llama la atención la ausencia de niveles bajos y la proporción elevada de nivel alto en esta edad. A los 16 años, tampoco se registran adolescentes con nivel bajo ni alto. Se presentan 5 en nivel moderado con 13.51 % y 4 en nivel bueno con 13.33 %, sumando un total de 9 sujetos, que equivalen al 10.98 % del total. Este patrón podría sugerir una estabilización en niveles medios de actividad física durante esta etapa.

Por último, en los adolescentes de 17 años, se evidencia la mayor concentración en el nivel bajo con 4 participantes, lo que representa el 57.14 %. El nivel moderado agrupa a 5 adolescentes con 13.51 %, el nivel bueno a 3 con 10.00 %, y el nivel alto a 1 con 12.50 %, sumando un total de 13 adolescentes que constituyen el 15.85 % de la muestra. Esta distribución muestra una marcada disminución en los niveles adecuados de actividad física. En términos generales, la tendencia observada indica una mayor prevalencia de niveles moderado y bueno en edades tempranas, mientras que en edades mayores, especialmente a los 17 años, se incrementan los niveles bajos de actividad física. Esta información es relevante para el diseño de programas preventivos y de promoción del ejercicio físico en adolescentes, con especial atención a los mayores de 16 años.

Tabla cruzada: Sexo y Nivel de Actividad Física

Sexo	Bajo		Moderado		Bueno		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Varón	1	14.29	11	29.73	19	63.33	6	75	37	45.12
Mujer	6	85.71	26	70.27	11	36.67	2	25	45	54.88
Total	7	100	37	100	30	100	8	100	82	100

Nota: Elaboración propia

La distribución del nivel de actividad física según el sexo revela diferencias significativas entre varones y mujeres. En el nivel bajo, se observa que 6 mujeres representan el 85.71 % de esta categoría, mientras que solo 1 varón alcanza el 14.29 %. Este dato sugiere que las mujeres presentan en mayor proporción niveles reducidos de actividad física. En el nivel moderado, 26 mujeres están representadas con el 70.27 %, frente a 11 varones que equivalen al 29.73 %. Aunque este nivel incluye a ambos sexos, nuevamente se evidencia una mayor concentración femenina en niveles intermedios de actividad física.

En contraste, el nivel bueno muestra una clara predominancia masculina. De los 30 adolescentes con este nivel, 19 son varones con un 63.33 %, mientras que 11 son mujeres, representando el 36.67 %. Esta diferencia sugiere una mayor participación o rendimiento físico por parte de los varones en esta categoría. La diferencia es aún más marcada en el nivel alto de actividad física. De los 8 adolescentes en esta categoría, 6 son varones con un 75 %, y únicamente 2 son mujeres, representando el 25 %. Esto indica que los niveles más elevados de actividad física están concentrados mayoritariamente en el grupo masculino.

En términos generales, del total de 82 adolescentes evaluados, 37 son varones lo que representa el 45.12 %, y 45 son mujeres con un 54.88 %. La tendencia general muestra que los varones predominan en los niveles bueno y alto de actividad física, mientras que las mujeres se concentran en los niveles bajo y moderado. Esta distribución resalta una diferencia de género en los niveles de actividad física, lo cual debe considerarse al diseñar estrategias de promoción que atiendan específicamente las necesidades y motivaciones según el sexo.

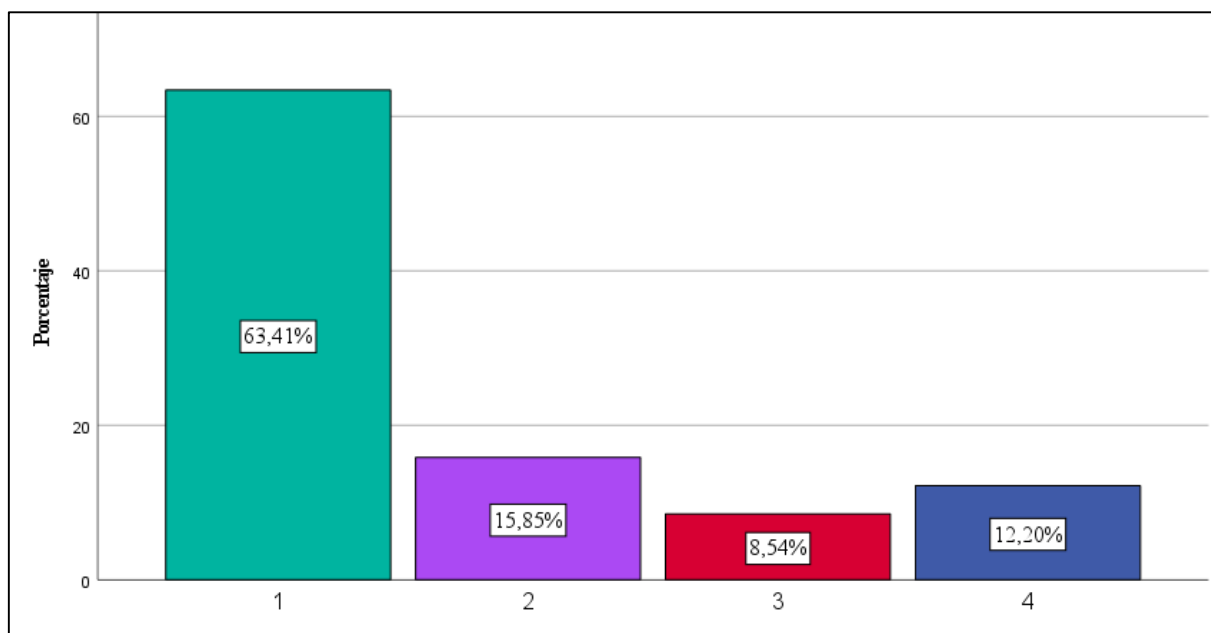
Evaluar la percepción de la imagen corporal en la misma población

Tabla N°3

Percepción de la imagen corporal

Indicadores	fi	%
Sin preocupación	52	63,4
Preocupación leve	13	15,9
Preocupación moderada	7	8,5
Preocupación severa	10	12,2
Total	82	100,0

Gráfico N°3



La tabla muestra los niveles de preocupación percibida en una muestra de 82 personas. La mayoría de los participantes, el **63,4 %**, reportó estar **sin preocupación**, lo que indica un nivel bajo de estrés o ansiedad en relación con la situación evaluada. Un **15,9 %** manifestó **preocupación leve**, seguido por un **8,5 %** con **preocupación moderada**, y finalmente, un **12,2 %** reportó **preocupación severa**. En conjunto, el **36,6 %** de los encuestados presenta algún grado de preocupación (leve, moderada o severa), mientras que la mayoría permanece tranquila o sin signos preocupantes. Estos resultados sugieren un predominio de estabilidad emocional en la muestra, aunque una proporción significativa muestra señales de alerta que podrían requerir seguimiento o intervención.

Correlacionar la variable Nivel de Actividad Física y La Percepción de la Imagen Corporal en adolescentes

Tabla N°4

Correlación de Spearman

Correlaciones				
			Actividad Física	Imagen corporal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-0,325**
		Sig. (bilateral)	-	0,003
		N	82	82
	Imagen corporal	Coefficiente de correlación	-0,325**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,003	-
		N	82	82

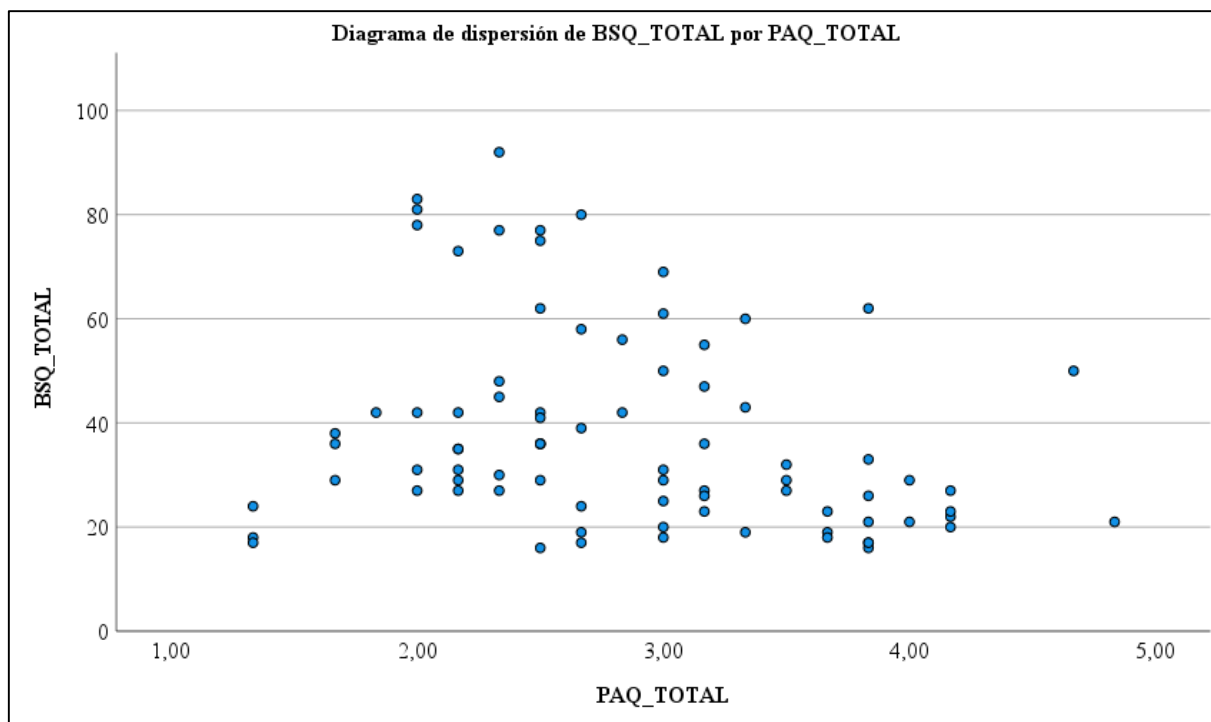
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: PAQ_TOTAL: Nivel de Actividad Física; BSQ_TOTAL: Percepción de la imagen corporal.

La tabla muestra una relación interesante entre el nivel de actividad física (PAQ_TOTAL) y la percepción de la imagen corporal (BSQ_TOTAL). El coeficiente de correlación de Spearman es de -0,325, lo que indica que existe una relación inversa: a medida que aumenta la actividad física, disminuye la insatisfacción con la imagen corporal. Aunque la fuerza de la relación es moderada, es lo suficientemente clara como para destacar que quienes se mantienen más activos físicamente tienden a sentirse mejor con su cuerpo. Además, este resultado es estadísticamente significativo ($p = 0,003$), lo que refuerza la confiabilidad

de esta asociación. Por lo tanto, estar físicamente activo no solo beneficia la salud, sino que también puede mejorar la percepción que las personas tienen de sí mismas.

Gráfico N°1



El diagrama de dispersión muestra una tendencia inversa entre la actividad física (PAQ_TOTAL) y la Imagen corporal (BSQ_TOTAL), evidenciando que, a mayor nivel de actividad física, los niveles de insatisfacción con la imagen corporal tienden a disminuir. Aunque los datos están algo dispersos, se observa una concentración de puntajes bajos en insatisfacción corporal entre quienes presentan mayor actividad física, lo que visualmente respalda la correlación negativa obtenida en el análisis estadístico.

3.1. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan una correlación negativa inversa significativa entre el nivel de actividad física y la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes ($\rho = -0,325$; $p = .003$), lo que indica que a mayor práctica de actividad física, menor es el nivel de insatisfacción corporal. Este hallazgo es coherente con la revisión teórica realizada por la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador (2022), que

concluyó que el 65 % de los adolescentes físicamente activos presentaban una imagen corporal más satisfactoria, especialmente cuando el ejercicio era regular y de intensidad moderada o alta. La consistencia entre estos resultados fortalece la noción de que la actividad física constituye un factor protector frente a la percepción corporal negativa durante la adolescencia.

Del mismo modo, los hallazgos coinciden con los resultados reportados por Fernández-Bustos et al. (2019), quienes demostraron que la actividad física influye positivamente en el autoconcepto físico, el cual media la relación con la imagen corporal. Aunque en el presente estudio no se midió el autoconcepto, la correlación negativa hallada sugiere un patrón similar: los adolescentes físicamente activos podrían desarrollar mayor confianza y aceptación de su cuerpo, producto tanto de los beneficios estéticos como funcionales que perciben en su práctica cotidiana.

Por otra parte, los datos obtenidos también evidenciaron diferencias significativas por sexo, con niveles más altos de actividad física entre los varones. Esta diferencia es estadísticamente significativa ($p < .001$) y está en línea con los hallazgos de Ceballos et al. (2020) y Guimarães et al. (2023), quienes observaron una menor participación de mujeres adolescentes en actividades físicas estructuradas, posiblemente debido a factores culturales, la presión social sobre la apariencia, y el temor a la evaluación externa. Estos resultados refuerzan la necesidad de promover políticas escolares con perspectiva de género que fomenten la inclusión y participación equitativa en el ámbito deportivo.

Sin embargo, a diferencia de lo observado por Ceballos et al. (2020), quienes señalaron que la preocupación por la imagen corporal no siempre se relaciona directamente con la práctica física, en esta investigación sí se encontró una asociación significativa. Este contraste puede explicarse por las diferencias en las escalas utilizadas, los contextos socioculturales o la edad de los participantes. Asimismo, se alinea parcialmente con lo expuesto por Tapia et al. (2020), quienes encontraron que los adolescentes con sobrepeso u obesidad (según su IMC percibido) realizaban un 23 % menos de actividad física, debido a una percepción negativa de su cuerpo, lo cual se interpreta como una barrera psicológica para el ejercicio. Aunque en este estudio no se evaluó el IMC, los niveles más bajos de actividad física podrían estar vinculados a preocupaciones internas que afectan la motivación para participar activamente.

Cabe señalar que, aunque el 63,4 % de los adolescentes evaluados no reportaron niveles altos de insatisfacción corporal, un 36,6 % sí manifestó algún grado de preocupación, lo cual es relevante desde una perspectiva preventiva. Este dato refuerza lo señalado por Silva y Cortez (2019), quienes advierten que la insatisfacción corporal puede derivar en comportamientos extremos como el ejercicio compulsivo o la evitación total, lo cual evidencia la necesidad de intervenciones educativas que no se centren únicamente en lo físico, sino también en lo emocional y cognitivo.

No obstante, deben reconocerse las limitaciones metodológicas de este estudio. El diseño transversal impide establecer relaciones causales, y la muestra circunscrita a una sola unidad educativa limita la generalización de los hallazgos. Además, la ausencia de variables

como el índice de masa corporal, autoestima o el impacto del uso de redes sociales impide una comprensión más holística del fenómeno. A pesar de ello, el presente estudio aporta evidencia empírica que fortalece la comprensión de la relación entre actividad física e imagen corporal, especialmente en contextos escolares.

En consecuencia, se recomienda que futuras investigaciones consideren enfoques longitudinales, incorporen muestras más diversas e incluyan técnicas cualitativas como entrevistas o grupos focales, para explorar cómo los adolescentes experimentan y narran su cuerpo en relación con el ejercicio físico. Además, sería pertinente integrar variables como autoconcepto físico, autoestima y presión social, tal como sugieren Fernández-Bustos et al. (2019), con el fin de diseñar intervenciones escolares que promuevan la actividad física como una herramienta integral para el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

A partir de los resultados obtenidos, se comprueba la hipótesis planteada en esta investigación, la cual proponía que existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes. La correlación negativa hallada ($\rho = -0,325$; $p = .003$) respalda esta afirmación, indicando que, a mayor participación en actividades físicas, menor es el grado de insatisfacción corporal. Este hallazgo evidencia que la práctica regular de ejercicio físico puede contribuir positivamente a una mejor percepción del propio cuerpo durante la adolescencia, etapa en la que la imagen corporal adquiere un papel central en el desarrollo psicosocial.

4. CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como propósito principal analizar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años de la Unidad Educativa San Jorge 1, en la ciudad de Tarija. Para alcanzar este propósito, se plantearon cuatro objetivos específicos: describir el nivel de actividad física en los adolescentes, evaluar su percepción de la imagen corporal, comparar ambos aspectos según el sexo, y analizar la relación estadística entre ambas variables.

En cuanto al primer objetivo, se observó que la mayoría de los adolescentes se encuentra en un nivel de actividad física moderado o bueno, mientras que solo una minoría presenta niveles bajos o altos. Estos datos muestran que, si bien

existe un compromiso con la práctica de actividad física, aún es necesario fomentar la participación sostenida en actividades físicas, especialmente en aquellos estudiantes que tienden al sedentarismo.

Respecto al segundo objetivo, la percepción de la imagen corporal fue evaluada mediante el cuestionario BSQ-16Q, cuyos resultados indican que la mayoría de los participantes no presenta preocupación significativa por su apariencia física. Sin embargo, cerca de un tercio de los adolescentes mostró algún nivel de malestar con su cuerpo, lo cual resulta relevante porque puede afectar su autoestima, sus relaciones interpersonales y su disposición a participar en actividades físicas.

Al abordar el tercer objetivo, que consistió en comparar los niveles de actividad física y la imagen corporal según el sexo, se encontraron diferencias significativas en la práctica física, siendo los varones quienes reportaron niveles más altos de actividad. Las mujeres, en cambio, se ubicaron principalmente en niveles moderados y bajos. En términos de percepción corporal, las diferencias fueron menos pronunciadas, pero se evidenció una mayor proporción de preocupación entre las adolescentes. Estos hallazgos refuerzan la importancia de implementar estrategias diferenciadas por género que tomen en cuenta las barreras sociales, emocionales y culturales que pueden limitar la participación activa, especialmente en mujeres jóvenes.

Finalmente, en respuesta al cuarto objetivo, se encontró una relación inversa y significativa entre el nivel de actividad física y la insatisfacción corporal. A mayor nivel de actividad física, menor es la percepción negativa del cuerpo. Este hallazgo coincide con estudios previos y refuerza la idea de que la actividad física, además de mejorar la salud física, contribuye positivamente a la construcción de una imagen corporal más saludable y a un mayor bienestar emocional.

Esta investigación confirma que la práctica regular de actividad física se asocia con una mejor percepción corporal en adolescentes, y que las diferencias de género influyen en los niveles de actividad y en la vivencia del propio cuerpo. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para el diseño de programas escolares de educación física y salud, los cuales deberían incluir componentes que fomenten no solo el movimiento, sino también la aceptación

corporal, la autoestima y el respeto por la diversidad de cuerpos.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio pueden servir de base para desarrollar intervenciones que promuevan la actividad física como una herramienta integral para el bienestar adolescente. Además, sugieren que las escuelas no solo deben ofrecer oportunidades para ejercitarse, sino también generar espacios seguros, libres de juicio, donde los adolescentes puedan reconocerse y valorarse en su proceso de crecimiento.

La adolescencia es una etapa clave para consolidar hábitos que perdurarán en la vida adulta. Por ello, intervenir en esta fase no solo puede prevenir problemas como el sedentarismo o la insatisfacción corporal, sino también formar jóvenes más saludables, seguros de sí mismos y con una visión más positiva de su cuerpo y sus capacidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (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, 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020).** Relación entre el IMC percibido y la actividad física en adolescentes: Un análisis de mediación. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 45-60. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.rimc>
- Fernández-Álvarez, M. M., González, M. M., & Rodríguez, L. M. (2020).** Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: una revisión sistemática. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14(79), 115–123. [Dialnet](https://doi.org/10.15446/rfp.v33n1.123456)
- González, M. C., Rodríguez, L. M., & Pérez, J. A. (2024).** Relación entre la imagen corporal positiva, la insatisfacción corporal y la actividad física en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 33(1), 45–58. <https://doi.org/10.15446/rfp.v33n1.123456>
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Mahedero-Navarrete, M. P. (2013).**

- Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la EF y el Deporte*, 15(1), 54–63.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (s/f). *Promoción de la actividad física en las Américas: Avances y desafíos*. Recuperado el 25 de abril de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- UNICEF Bolivia. (2018). *En Bolivia, el 35% de niños, niñas y adolescentes en edad escolar sufren de obesidad y sobrepeso*. Recuperado el 27 de mayo de <https://www.unicef.org/bolivia/comunicados-prensa/en-bolivia-el-35-de-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-en-edad-escolar-sufren-obesidad-y>
- Rodríguez-Testal, J. F. (2018). Imagen corporal: definición, evaluación y tratamiento. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 217–223. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>