

Relación entre la percepción de la propia imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes del III ciclo en Turrialba en 2025

Relationship Between the Perception of Body Image and the Level Of Physical Activity in III Cycle Students in Turrialba in 2025

Fabio Camacho-Hernández¹ 

¹Universidad Florencio del Castillo, Oriental, Cartago - Costa Rica; e-mail: fcamachoh@uca.ac.cr

Cómo citar: Camacho-Hernández, F. 2026. Relación entre la percepción de la propia imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes del III ciclo en Turrialba en 2025. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 12(1):e2976. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v12.n1.2026.2976>

Artículo de acceso abierto publicado por Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: septiembre 24 de 2025

Aceptado: diciembre 9 de 2025

Editado por: Néstor Ordóñez Saavedra

RESUMEN

Introducción: el sobrepeso y la obesidad en adolescentes aumentan a nivel global. En Costa Rica, alcanzan cifras preocupantes. En este contexto, la actividad física (AF) desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud. La percepción de la propia imagen corporal (IC) se ha identificado como un factor determinante que puede influir en la práctica de la AF. **Objetivo:** establecer la relación entre la percepción de la propia imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes del III Ciclo de Educación General Básica del Instituto de Educación Dr. Clodomiro Picado Turrialba. **Materiales y métodos:** estudio cuantitativo, transversal y correlacional. Muestra probabilística de 159 estudiantes (48,43 % hombres y 51,57 % mujeres; 13,55 ± 1,03 años). **Instrumentos:** Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) y Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A). Los datos fueron analizados con estadística descriptiva, pruebas de normalidad y correlación de Pearson. **Resultados y discusión:** los estudiantes mostraron una percepción relativamente positiva de su IC, destacando la autoestima como la dimensión con el promedio más alto. Los niveles de AF fueron más elevados durante las clases de Educación Física y en las tardes, pero bajos en el tiempo libre. El análisis correlacional evidenció una relación positiva, fuerte y significativa entre la percepción de la IC y el nivel de AF ($r = 0,692$; $p < 0,001$). **Conclusión:** una mejor percepción de la propia IC se asocia con mayores niveles de AF. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias escolares y comunitarias que fomenten, tanto la satisfacción corporal como la práctica de AF en adolescentes.

Palabras clave: Comportamiento sedentario; Estilo de vida saludable; Educación física; Percepción corporal; Salud adolescente.

ABSTRACT

Introduction: Overweight and obesity among adolescents are increasing worldwide and have reached concerning levels in Costa Rica. In this context, physical activity (PA) plays a fundamental role in promoting health. The perception of one's own body image (BI) has been identified as a determining factor that may influence PA engagement. **Objective:** To establish the relationship between the perception of body image and the level of physical activity in students of the Third Cycle of General Basic Education at the Dr. Clodomiro Picado Institute, Turrialba. **Materials and methods:** A quantitative, cross-sectional, and correlational study was conducted with a probabilistic sample of 159 students (48.43% male and 51.57% female; mean age 13.55 ± 1.03 years). **Instruments:** Physical Self-Perception Profile (PSPP) and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Data was analyzed using descriptive statistics, normality tests, and Pearson's correlation. **Results and discussion:** Students showed a relatively positive perception of their BI, with self-esteem being the highest-rated dimension. PA levels were higher during Physical Education classes and in the afternoons but lower during leisure time. Correlation analysis revealed a strong, positive, and significant relationship between BI perception and PA level ($r = 0.692$; $p < 0.001$). **Conclusion:** A better perception of body image is associated with higher levels of physical activity. These findings reinforce the need for school and community strategies that promote both body satisfaction and the practice of physical activity among adolescents.

Keywords: Adolescent health; Body perception; Healthy lifestyle; Physical education; Sedentary behavior.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024a) reportó que los índices de sobrepeso en niños y adolescentes a nivel mundial han aumentado de forma drástica, pasando de un 8 % en 1990, a un 22 % en el 2022. Por su parte, la UNICEF (2023) ubicó a Costa Rica como el país de la subregión con los niveles más altos de sobrepeso y obesidad en poblaciones de 5 a 19 años, con un porcentaje del 31,7 %.

En este contexto, la actividad física (AF) regular se convierte en un aliado para combatir el sobrepeso y la obesidad. Además, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo II, las afecciones cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Ruiz *et al.* 2021; Brito, 2023; González & Vega-Díaz, 2023; Villegas-Balderrama *et al.* 2023); sin embargo, el reporte de la UNICEF (2023) también indica que el 82 % de los adolescentes no alcanza el nivel diario recomendado de AF. Además, un 64,8 % de los adolescentes aseguran pasar más de dos horas viendo televisión o jugando videojuegos en un día típico entre semana, y este porcentaje sube al 76,4 % cuando se trata de fines de semana (UNICEF, 2023).

Consideraciones similares sobre los riesgos para la salud asociados al sobrepeso y la obesidad llevaron a la Presidencia de la República de Costa Rica (2024) a publicar la Declaratoria de la Obesidad como Enfermedad Crónica de Importancia de Salud Pública, mediante el Decreto N°. 44780-S, en el diario oficial *La Gaceta*.

Es aquí donde la percepción de la propia imagen corporal (IC) se convierte en un factor clave para comprender la relación entre el sobrepeso, la obesidad y los niveles de AF en la población adolescente. La manera en que los adolescentes crean juicios de valor sobre su cuerpo no solo influye en su autoestima y bienestar emocional, sino que también puede condicionar su disposición a participar en prácticas de AF.

Diversas investigaciones han señalado que una percepción negativa de la IC suele estar asociada con una menor participación en actividades físicas, mientras que una percepción positiva puede funcionar como un estímulo para adoptar estilos de vida más activos y saludables (Ceballos-Gurrola *et al.* 2020; Masoti *et al.* 2024; Tamayo & Sánchez, 2024). De esta forma, comprender el papel de la IC permite ampliar el análisis de los factores que inciden en los niveles de AF de los adolescentes y, por ende, en su salud integral.

Así, el objetivo del presente estudio fue establecer la relación entre la percepción de la propia IC y el nivel de AF en estudiantes del III Ciclo de Educación General Básica en el Instituto de Educación Dr. Clodomiro Picado Turrialba IET.

Se realizó una búsqueda de estudios en los que se haya investigado la relación entre las variables de IC y AF en adolescentes. Entre los trabajos más destacados se encuentran los siguientes.

Beltrán (2023), en su estudio “La satisfacción de la IC y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes”, midió la correlación entre las variables de IC y la práctica del ejercicio físico. Para este trabajo, se aplicó el *Body Shape Questionnaire* (Cooper *et al.* 1987) y el Autoinforme del Estadio de Cambio para el Ejercicio Físico - AECEF (Capdevila, 2005), a una muestra de 400 estudiantes. Se concluyó que entre mayor es el nivel de insatisfacción con la IC, menor es el nivel de práctica del ejercicio físico ($r=-0,767$; $p=0,01$).

Un trabajo similar fue titulado “Influencia de la actividad en la IC en preadolescentes y adolescentes: importancia del índice de masa corporal como factor de confusión”, realizado por Carballo *et al.* (2023). En un estudio transversal con una muestra 822 participantes se utilizó el pictograma de Stunkard (Collins, 1991) y la escala de evaluación de los niveles de AF (APALQ) (Zaragoza *et al.* 2011). La correlación Pearson entre la autopercepción de la IC y los niveles de AF fueron leves pero significativos ($r=-0,134$; $p=0,000$), concluyendo que entre más negativa sea la autopercepción de la IC, menores van a ser los niveles de AF.

Gutiérrez-Higuera *et al.* (2023) analizaron las variables de nivel de AF y la autopercepción de la complexión física en función de sexo y del lugar de proveniencia, ya sea rural o urbano. Luego de la aplicación del Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (PAQ-A) (Martínez-Gómez *et al.* 2009), se encontró una relación leve y significativa entre la autopercepción de la complexión física y el nivel de AF ($r=-0,155$; $p=<0,01$).

Finalmente, Moreno-Díaz *et al.* (2024) buscaron determinar la asociación entre AF, composición corporal, condición física e insatisfacción corporal en estudiantes adolescentes de educación física. En este trabajo, participaron 642 hombres y 524 mujeres adolescentes. Se halló una correlación leve pero significativa entre las variables de insatisfacción y AF ($r= -0,10$; $p<0,05$), por lo cual, a mayor nivel de insatisfacción con la propia imagen, menor va a ser el nivel de AF.

También se elaboró un insumo conceptual que permitió definir las variables del estudio y comprender su posible relación.

En primer lugar, la IC “puede definirse como las percepciones y actitudes multidimensionales que los individuos tienen sobre sus propios cuerpos, incluyendo aspectos como la forma, el tamaño y la apariencia” (Órfao & Días, 2024). Segura-Badilla *et al.* (2022) agregan que esta percepción puede ser satisfactoria o insatisfactoria. La insatisfacción corporal es el resultado de la divergencia entre el cuerpo tal cual es percibido por la persona y el cuerpo ideal. Esta relación es resultante de la comparación del propio cuerpo y los estándares sociales de belleza.

Las dimensiones básicas de la IC son la perceptiva, la subjetiva y la conductual. La primera se refiere a la precisión con la cual el sujeto percibe la forma, el tamaño y el peso de su cuerpo, en comparación con medidas objetivas, como centímetros o kilogramos (Tasa-Vinyals, 2018); un ejemplo es la anorexia: quienes la padecen se perciben y se sienten con sobrepeso, pese a que, objetivamente, tienen un peso extremadamente bajo.

La dimensión subjetiva se entiende como “el componente subjetivo de la IC que comprende actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que generan el cuerpo y la experiencia corporal” (Tasa-Vinyals, 2018). Esto explica una relación entre las tres dimensiones, ya que el sujeto primero tiene una percepción de su IC, luego genera una valoración sobre lo que percibe en comparación con los valores y expectativas que tiene sobre el físico y esto, a la vez, desencadenará un comportamiento.

Estos comportamientos conforman la tercera dimensión, correspondiente al proceder conductual del individuo como respuesta al significado que le atribuye a su IC. Se pueden observar conductas de exhibición, por ejemplo, cuando se busca llamar la atención, reafirmar la propia imagen o incluso reivindicarla; así como conductas de evitación, ya sea hacia uno mismo o hacia los demás, como no pesarse, evitar mirarse desnudo en el espejo o no asistir a la playa o a actividades deportivas, entre otras (Tasa-Vinyals, 2018).

Sicilia & Martín-Albo (2023) refuerzan la idea de que la IC es un constructo multidimensional que incluye aspectos de corte emocional, cognitivo y conductual y agregan que este constructo está altamente influenciado por lo que ellos delimitan como estándar de belleza: “una variable cambiante que define qué es normativo y atractivo para una sociedad”.

En cuanto a AF, esta abarca todo movimiento generado por los músculos esqueléticos que implique gasto calórico (OMS, 2024b; American College of Sports Medicine - ACSM, 2021). Abarca acciones diarias como desplazarse, realizar tareas del hogar o trabajo y actividades recreativas. No se debe confundir con el ejercicio, que es AF planificada y estructurada para mantener o mejorar componentes de la condición física (ACSM, 2021).

El ACSM (2021) señala que la AF y el ejercicio mejoran la capacidad cardiorrespiratoria, reducen factores de riesgo cardiovasculares, morbilidad y mortalidad, y aportan beneficios, como menor ansiedad y depresión, mejor función cognitiva, mayor bienestar, mejor sueño y mayor rendimiento en estudio, trabajo y recreación. Por su parte, la OMS (2024b) destaca que en niños y adolescentes, la AF mejora la condición física, la salud cardio metabólica, la salud ósea, el desempeño cognitivo y la salud mental. Xue *et al.* (2019) refuerzan la idea de que las intervenciones de AF fomentan el desarrollo de las funciones ejecutivas, en especial el control inhibitorio.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo no experimental. El diseño fue transversal correlacional porque se centró en observar y analizar fenómenos ya existentes sin manipular las variables. Se recolectaron datos en un único momento, con el propósito de establecer la relación entre la percepción de la IC y el nivel de AF, sin pretender evaluar cómo estas variables podrían variar a lo largo del tiempo.

Las variables del estudio fueron la propia IC, entendida “como las percepciones y actitudes multidimensionales que los individuos tienen sobre sus propios cuerpos, incluyendo aspectos como la forma, el tamaño y la apariencia” (Órfao & Días, 2024), así como la AF, para la cual, se tomará en cuenta la definición del ACSM (2021), que la explica todos aquellos movimientos producidos por la contracción de los músculos esqueléticos que impliquen un gasto calórico.

Para el momento en que se llevó a cabo el estudio, el III ciclo del Instituto de Educación Dr. Clodomiro Picado Turrialba constaba de 291 estudiantes en séptimo año, 316 en octavo y 248 en noveno, para un total 855 estudiantes. Para efectos de esta investigación, se trabajó con una muestra probabilística. Se utilizó el software STATS® para el cálculo del tamaño muestral. En este sentido, para un nivel de confianza del 95 % y un porcentaje máximo de error de 7 %, el cálculo del tamaño muestral obtenido fue de 159 estudiantes. La muestra se estratificó en 54 estudiantes de séptimo, 59 de octavo y 46 de noveno.

La correlación buscó aceptar la siguiente hipótesis alterna:

H₁: Existe una correlación estadísticamente significativa entre la percepción de la propia IC y el nivel de AF.

Para llevar a cabo el análisis correlacional, se calcularon dos constructos generales a partir de los resultados de dos cuestionarios. Para la variable de la propia IC se utilizó la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP), de Fox & Corbin (1989), validada en español por Moreno & Cervelló (2005). En cuanto a la variable de nivel de actividad física, se administró el Cuestionario de Actividad Física (PAQ-A) para adolescentes, validado en idioma español por Martínez-Gómez *et al.* (2009).

Para el análisis, los datos obtenidos se tabularon en la aplicación PSPP (<https://www.gnu.org/software/pspp/>). Se exploraron los datos de forma descriptiva por variable y se llevaron a cabo los análisis de normalidad. Luego, se realizaron las correlaciones pertinentes a través de la prueba de correlación de Pearson.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los datos se presenta en función de los objetivos de investigación. En primer lugar, se determinó la percepción de la propia imagen; en segundo lugar, el nivel de AF y, finalmente, se evaluó la relación entre ambas variables.

Sobre la muestra. De la población de 855 estudiantes de tercer ciclo, 159 completaron los cuestionarios, según lo planteado en la metodología del presente estudio. El 48,43 % de la muestra eran hombres (77 sujetos) y el restante 51,57 % eran mujeres (82 sujetos). En cuanto a la edad de los participantes, estos tenían una edad promedio de 13,55±1,03 años.

Sobre la percepción de la propia IC. Los 30 ítems de la Escala de Autoconcepto Físico se agruparon por dimensiones y se procedió a realizar un análisis de tendencia central (Tabla 1).

En cuanto a los valores de tendencia central, se registró el promedio más alto en la dimensión de autoestima (2,76), lo que indica una percepción positiva de la propia IC. Este valor, junto con el promedio de 2,62 en la dimensión de condición física y de 2,54 en la dimensión de apariencia, permite inferir que la mayoría de los participantes se sienten relativamente satisfechos con su imagen y sus capacidades físicas en términos generales. Estudios previos también han confirmado una IC positiva en adolescentes (Escoto *et al.* 2021; Góngora *et al.* 2024); no obstante, en lo referente a

la eficacia en habilidades deportivas y aspectos relacionados con la fuerza física, se observa una postura más neutral, con medias de 2,46 y 2,28 para las dimensiones de fuerza y competencia percibida, respectivamente. En el caso de la competencia percibida, la mediana de 2,33 y la moda de 1,67 sugieren que existe un grupo significativo de estudiantes que no se consideran habilidosos para los deportes.

Se complementó el análisis de los resultados mediante indicadores de dispersión, cuyos valores se presentan en la tabla 2. El primer elemento para destacar es el rango, que registró un valor de 3 en todas las dimensiones de la escala, lo cual, evidencia la presencia de casos con la puntuación mínima y la máxima en cada dimensión.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de Autoconcepto Físico.

Dimensión	Media	Mediana	Moda
Condición Física (2, 5, 7, 12, 22 y 27)	2,62	2,50	2,50
Apariencia (3, 8, 10, 13, 18, 25, 28 y 30),	2,54	2,75	3,00
Competencia percibida (1, 14, 16, 20, 21 y 26)	2,28	2,33	1,67
Fuerza (4, 9, 23, 24 y 29)	2,46	2,60	2,40
Autoestima (6, 11, 15, 17 y 19).	2,76	3,00	3,40

Nota. Los ítems negativos fueron recodificados antes de promediar.

Tabla 2. Estadísticos de variabilidad de Autoconcepto Físico.

Dimensión	Rango	Varianza	s
Condición Física (2, 5, 7, 12, 22 y 27)	3	1,05	1,02
Apariencia (3, 8, 10, 13, 18, 25, 28 y 30),	3	1,17	1,08
Competencia percibida (1, 14, 16, 20, 21 y 26)	3	1,18	1,08
Fuerza (4, 9, 23, 24 y 29)	3	1,07	1,03
Autoestima (6, 11, 15, 17 y 19).	3	1,17	1,08

Nota. Los ítems negativos fueron recodificados antes de promediar.

Por otra parte, en cuanto a los valores de varianza y desviación estándar, las cifras más altas se registraron en las dimensiones de competencia percibida, apariencia y autoestima ($s=1,08$), lo que es un indicador de una mayor dispersión en las respuestas que se asocian a los ítems de estas dimensiones en particular. Estos datos señalan un grado de discrepancia en cómo los sujetos se perciben en estas tres áreas. Por un lado, hay sujetos que se sienten más competentes, más seguros de su imagen y con mayor autoestima, mientras que otros sujetos manifestaron percepciones más bajas.

La dispersión encontrada en las dimensiones de competencia percibida, apariencia y autoestima coincide con la revisión sistemática de Valverde-Sánchez *et al.* (2024), quienes señalan que las percepciones corporales de los adolescentes suelen ser heterogéneas y están fuertemente influenciadas por factores motivacionales, emocionales y contextuales dentro de la Educación Física escolar.

En el caso de las dimensiones de fuerza ($s = 1,03$) y condición física ($s = 1,02$), se puede inferir que las respuestas estuvieron

más agrupadas. Estos valores reflejan percepciones similares, que podrían deberse a una característica compartida por la muestra en el contexto sociodemográfico.

Sobre los niveles de AF. En la tabla 3 se presentan los valores de tendencia central de los 8 ítems del PAQ-A. Los valores medios más bajos son los de AF en el tiempo libre ($\bar{x}=0,68$) y en el tiempo de almuerzo ($\bar{x}=0,82$), mientras que para los valores más altos fueron representados por el nivel de AF durante las clases de Educación Física ($\bar{x}=2,50$) y el nivel de AF durante la tarde ($\bar{x}=2,03$). Estos datos se refuerzan con artículos que muestran que la escuela es clave para la acumulación de AF en adolescentes; por ejemplo, Gasser *et al.* (2024) reportan aumentos significativos de AF durante las clases de Educación Física y actividades post-clase cuando se implementan estrategias activas en el centro educativo.

La moda de 0,27 sugiere que muchos casos reportaron no realizar ninguna AF fuera del horario escolar. La mayoría de los sujetos realiza AF durante la tarde, lo que podría indicar la participación en actividades recreativas o deportivas. Los valores registrados sobre la

frecuencia de AF semanal sugieren que, aunque los sujetos realizan cierto nivel de AF casi a diario, es probable que dicho nivel no se mantenga todos los días ni con una frecuencia significativa.

El análisis de los resultados también se completó a través de los indicadores de dispersión que se representan en la tabla 4.

Tabla 3. Descriptivos del nivel de actividad física durante los últimos 7 días.

Ítem	Media	Mediana	Moda
Actividad Física en el tiempo libre	0,68	0,60	0,27
Nivel de AF durante clases de Educación Física	2,50	3,00	2,00
Nivel de AF durante la hora del almuerzo	0,82	1,00	0,00
Nivel de AF durante la tarde	2,03	2,00	2,00
Nivel de AF durante la noche	1,65	2,00	2,00
Nivel de AF durante el fin de semana	1,53	1,00	2,00
Nivel general de AF durante toda la semana	1,46	1,00	1,00
Frecuencia de AF para cada día de la semana	1,46	1,43	1,29

Tabla 4. Variabilidad del nivel de actividad física durante los últimos 7 días.

Ítem	Rango	Varianza	s
Actividad Física en el tiempo libre	2,87	0,17	0,41
Nivel de AF durante clases de Educación Física	4	1,48	1,22
Nivel de AF durante la hora del almuerzo	4	0,87	0,93
Nivel de AF durante la tarde	4	1,64	1,28
Nivel de AF durante la noche	4	1,63	1,28
Nivel de AF durante el fin de semana	4	1,43	1,19
Nivel general de AF durante toda la semana	4	1,25	1,12
Frecuencia de AF para cada día de la semana	4	0,66	0,81

Los datos menos dispersos se concentran en los niveles de AF durante el tiempo libre ($s=0,41$) y en la frecuencia de AF para cada día de la semana ($s=0,81$). En cuanto a las respuestas registradas sobre AF durante las clases de Educación Física, durante la tarde y durante la noche, los datos registrados se encuentran más dispersos ($s>1,20$). Estos son los tres momentos en los cuales los niveles de AF muestran mayores desigualdades entre los sujetos.

Los patrones de AF observados, altos durante la clase de EF y en la tarde, y mínimos durante el tiempo libre y el almuerzo, coinciden con evidencia reciente que identifica a la escuela como el principal momento de acumulación de AF en adolescentes, mientras que los periodos de almuerzo y el tiempo libre concentran la mayor proporción de comportamiento sedentario (Frömel *et al.* 2024; Gasser *et al.* 2024; Mijarra-Murillo *et al.* 2024).

Análisis de normalidad. Se crearon dos constructos generales con los resultados registrados para las variables de la propia IC y los niveles de AF. Tras aplicar la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov al constructo general de la propia IC se determinó que los datos no difieren estadísticamente de una distribución normal ($Z=0,99$; $p=0,285$). Sucedió igualmente con el constructo general de AF, para el cual, también se asumió el criterio de normalidad

($Z=0,99$; $p=0,203$). Por tanto, se procedió a hacer uso de procedimientos estadísticos paramétricos.

Prueba de correlación. Luego de aplicar el coeficiente de correlación r de Pearson para determinar la relación entre los constructos de la percepción de la propia imagen y de AF, se halló una correlación con una magnitud fuerte y estadísticamente significativa ($r=0,692$; $p<0,001$); esta correlación se visualiza en la figura 1. Estos hallazgos concuerdan con Valverde-Sánchez *et al.* (2024), quienes concluyen que los estudiantes más activos físicamente tienden a mostrar niveles más altos de autoestima y mayor satisfacción corporal, mientras que aquellos con experiencias motrices menos positivas o con menor participación en AF suelen presentar percepciones más bajas de su autoconcepto físico.

Esto permite asumir que, a medida que la percepción de la propia imagen es más positiva, mayor es el nivel de AF de los sujetos encuestados. De esta manera, fue posible determinar que existe una asociación significativa entre cómo los estudiantes se perciben corporalmente y su nivel de participación en actividades físicas. Aunque la naturaleza transversal de este estudio no permite establecer una relación de causa-efecto, los resultados sí permiten

considerar que ambos factores podrían estar relacionados dentro de un mismo patrón de comportamiento o estilo de vida.

En conclusión, se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que existe una correlación estadísticamente significativa entre la percepción de la propia IC y el nivel de AF, hallazgo que es coherente con lo reportado en investigaciones previas (Beltrán, 2023; Carballo *et al.* 2023; Gutiérrez-Higuera *et al.* 2023; Moreno-Díaz *et al.* 2024).

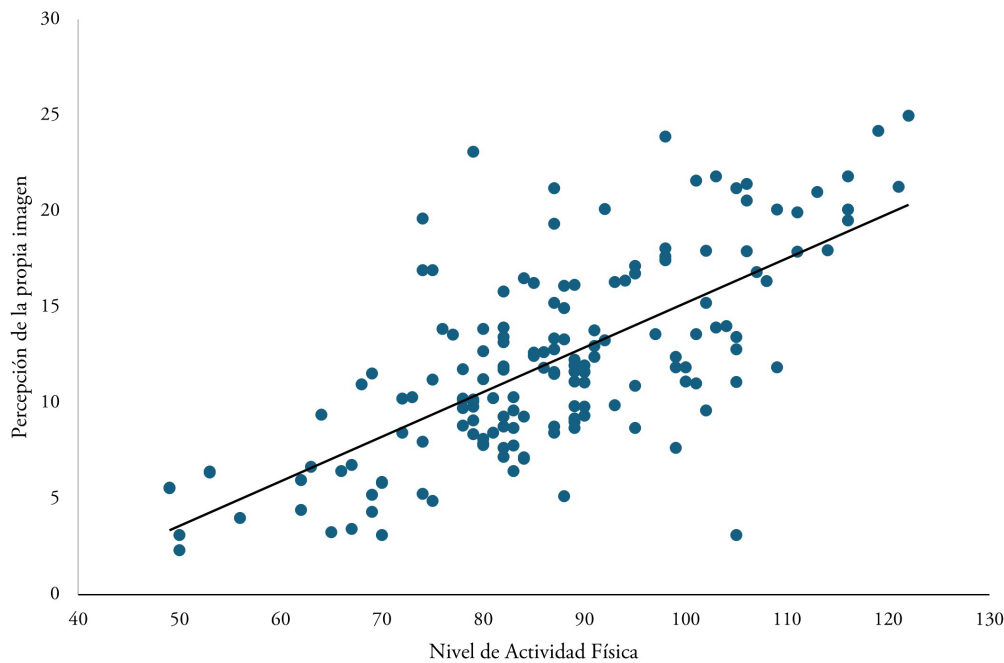


Figura 1. Correlación del coeficiente r de Pearson de los constructos de percepción de la propia imagen y de actividad física. Nota. $n=157$ $r=0,692$; $p<0,001$.

CONCLUSIONES

El presente estudio evidenció que existe una relación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre la percepción de la propia IC y el nivel de AF en estudiantes del III Ciclo de Educación General Básica del Instituto de Educación Dr. Clodomiro Picado. En otras palabras, los estudiantes que mostraron una percepción más favorable de su IC tendieron a presentar mayores niveles de participación en actividades físicas.

Estos hallazgos sugieren que la IC constituye un factor relevante dentro del comportamiento físico de los adolescentes, lo que refuerza la importancia de promover intervenciones educativas que integren aspectos de satisfacción corporal, autoestima y autoconcepto físico, como parte del fomento de estilos de vida activos en el entorno escolar.

Si bien el diseño transversal no permite establecer relaciones causales, los resultados aportan evidencia valiosa para comprender el vínculo entre ambas variables en la población estudiada y constituyen un punto de partida sólido para futuras investigaciones que exploren cambios a lo largo del tiempo o que incluyan otros factores individuales y contextuales.

En resumen, se establece que existe una correlación significativa entre la forma en que los estudiantes perciben su propia IC y el nivel de AF que practican; el haber aprobado una correlación fuerte ($r=0,692$) no solo acepta la hipótesis de investigación, sino que resalta la importancia de integrar ambas variables en el entorno educativo.

Es importante realizar las siguientes recomendaciones a nivel metodológico para futuros estudios. Se sugiere ampliar la diversidad de la muestra para obtener una visión más detallada y hallazgos más específicos relacionados a IC y AF, incluyendo distintos contextos educativos, realidades geográficas y socioeconómicas, así como variables adicionales, como sexo, edad, acceso a recursos deportivos y factores contextuales (entorno familiar, redes sociales, espacios recreativos). Asimismo, se recomienda avanzar hacia diseños experimentales, cuasiexperimentales o longitudinales que permitan analizar posibles relaciones causales y cambios en el tiempo, complementando los hallazgos cuantitativos con enfoques cualitativos mediante entrevistas o grupos focales, a fin de profundizar en percepciones, motivaciones y barreras relacionadas con la IC y la AF en adolescentes.

Agradecimiento. Agradezco a los participantes y al personal de la institución que apoyaron este estudio, lo que ha enriquecido el conocimiento sobre la temática de esta investigación. **Conflicto de intereses:** Declaro que no existe ningún conflicto de intereses que pueda comprometer la validez de los resultados presentados. Asimismo, manifiesto que no mantengo relaciones económicas, profesionales o personales que pudieran influir de manera

inapropiada en la investigación. Financiación: El presente estudio no recibió financiación de ninguna fuente externa, ya sea de organismos públicos, entidades privadas o instituciones sin ánimo de lucro.

REFERENCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, ACSM. 2021. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer. 541p
- BELTRÁN, S.J. 2023. La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*. 18(2):e1485.
- BRITO, F.D. 2023. La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR Revista De Investigación Educativa Y Deportiva*. 2(6):1160-1176. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6024>
- CARBALLO, R.; DIZ J.C.; REDONDO-GUTIÉRREZ, L.; AYÁN, C. 2023. Influencia de la actividad en la imagen corporal en preadolescentes y adolescentes: importancia del índice de masa corporal como factor de confusión. *Nutrición Hospitalaria*. 40(3):503-510. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04498>
- CAPDEVILA, L. 2005. Actividad física y estilo de vida saludable. Cuarta edición. Documenta universitaria. 278p
- CEBALLOS-GURROLA, O.; MEDINA-RODRÍGUEZ, R.E.; JUVERA-PORTILLA, J.L.; PECHE-ALEJANDRO, P.; AGUIRRE-LÓPEZ, L.F.; RODRÍGUEZ-RODRÍGUEZ, J. 2020. Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 20(1):252-260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
- COLLINS, M.E. 1991. Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*. 10:199-208. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199103\)10:2<199::AID-EAT2260100209>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199103)10:2<199::AID-EAT2260100209>3.0.CO;2-D)
- COOPER, P.J.; TAYLOR, M.J.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C.G. 1987. Body Shape Questionnaire (BSQ) [Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t06040-000>
- ESCOTO, M.D.C.; CERVANTES-LUNA, B.S.; CAMACHO RUIZ, E.J. 2021. Cross-validation of the body appreciation scale-2: invariance across sex, body mass index, and age in Mexican adolescents. *Eating and weight disorders*. 26(4):1187-1194. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01022-2>
- FOX, K.R.; CORBIN, C. 1989. The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11(4):408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- FRÖMEL, K.; GROFFIK, D.; HEIDLER, J.; MITÁŠ, J.; PRATT, M. 2024. Recommendations for Physical Activity in Segments of the School Day Support the Increase in Daily Physical Activity in Adolescents. *Journal of Teaching in Physical Education*. 44(2):354-365. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0042>
- GASSER, M.; NADENBOUSCH, A.M.; EGGER, F.; KAMER, M.; VALKANOVER, S.; SCHMIDT, M. 2024. Increasing adolescents' physical activity levels through a comprehensive school-based physical activity program: study protocol of the cluster randomized controlled trial Active School. *BMC pediatrics*. 24(1):561. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05034-0>
- PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA. 2024. Decreto N° 44780-S: Declaratoria de la Obesidad como Enfermedad Crónica. *Diario Oficial La Gaceta*. https://cicr.com/wp-content/uploads/2025/01/ALCA2_08_01_2025-Politica-obesidad.pdf
- GÓNGORA, V.; MARTÍNEZ, M.; QUIROZ, N.; MERCADO, S.; MEBARAK, M. 2024. Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe Colombiana. *Psicología Desde El Caribe*. 41(1):152-184. <https://doi.org/10.14482/psdc.41.1.611.012>
- GONZÁLEZ, Y.A.; VEGA-DÍAZ, D.L. 2023. Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*. 10(1):e2516 <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2516>
- 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. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97419>
- MARTÍNEZ-GÓMEZ, D.; MARTÍNEZ-DE-HARO, V.; POZO, T.; WELK, G.J.; VILLAGRA, A.; CALLE, M.E.; MARCOS, A.; VEIGA, O.L. 2009. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*. 83(3):427-439.
- MASOTTI, S.; PIVA, T.; ZERBINI, V.; RAISI, A.; MENEGATTI, E.; PAGANI, A.; BIGONI, C.; BALLARIN, E.; DE LUCA, F.; ZACCAGNI, L. 2024. Assessing the Relationship between Body Image Satisfaction and Physical Activity in Italian Adolescents: A Cross-Sectional Investigation. *Children*. 11(7):818. <https://doi.org/10.3390/children11070818>
- MIJARRA-MURILLO, J.-J.; POLO-RECUERO, B.; SOLERA-ALFONSO, A.; ARRIBAS-ROMANO, A.; GARCÍA-GONZÁLEZ, M.; LAGUARTA-VAL, S.; DELFA-DE-LA-MORENA, J.M. 2024. Leisure Time Habits and Levels of Physical Activity in Children and Adolescents. *Children*. 11(7):883. <https://doi.org/10.3390/children11070883>

- MORENO, J.A.; CERVELLO, E. 2005. Physical Self-Perception in Spanish Adolescents: Effects of Gender and Involvement in Physical Activity. *Journal of Human Movement Studies*. 48:291-311.
- MORENO-DÍAZ, M.I.; VAQUERO-SOLÍS, M.; TAPIA-SERRANO, M.A.; SÁNCHEZ-MIGUEL, P.A. 2024. Physical Activity, Body Composition, Physical Fitness, and Body Dissatisfaction in Physical Education of Extremadura Adolescents: An Exploratory Study. *Children* 2024. 11(1):83. <https://doi.org/10.3390/children11010083>
- ÓRFAO, M.; DÍAS, P. 2024. El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses. *Comunicar*. 79:35-46. <https://doi.org/10.58262/V33279.4>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. 2024a. Obesidad y Sobrepeso. Disponible desde internet en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. 2024b. Actividad Física. Disponible desde internet en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- RUIZ LÓPEZ, I.; MARTÍN-MATILLAS, M.; DELGADO-FERNÁNDEZ, M.; DELGADO-RICO, E.; CAMPOY FOLGOSO, C.; VERDEJO-GARCÍA, A. 2021. Efecto del incremento de la actividad física sobre la condición física en un grupo de adolescentes con sobrepeso y/u obesidad. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 10(1):17-28. <https://doi.org/10.6018/sportk.461551>
- SEGURA-BADILLA, O.; QUESADA-FIGUEROA, G.; VERA-LÓPEZ, O.; LAZCANO-HERNÁNDEZ, M.; SOSA, R.A.; NAVARRO-CRUZ, A.R.; PÉREZ-FERNÁNDEZ, M.S.; KAMMAR-GARCÍA, A. 2022. Imagen corporal: percepción, distorsión e insatisfacción. En: Catapan, B.L.S. *Estudos contemporâneos e perspectivas das ciências da saúde*. Editora Studies Publicações. p.12-35 <https://doi.org/10.54033/stebook.00005>
- SICILIA, Á.; MARTÍN-ALBO, J. 2023. *Imagen corporal, salud y educación: (1 ed.)*. Madrid, Dykinson. 209p
- TAMAYO, J.A.; SÁNCHEZ, V. 2024. Relationship between Physical Activity and Body Image in Adolescents. *Medicine Group*. 5(6):567-575. <https://doi.org/10.37871/jbres1927>
- TASA-VINYALS, E. 2018. El espejo subjetivo: ¿Qué es la imagen corporal? *Psicosom, psiquiatr*. 5:54-67.
- UNICEF. 2023. Análisis del panorama de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica. Disponible desde internet en: <https://www.unicef.org/lac/media/42591/file/Reporte-obesidad-intantil-Costa-Rica.pdf>
- VALVERDE-SÁNCHEZ, A.; GONZÁLEZ-PALOMARES, A.; PRIETO, J. 2024. Autoconcepto físico y satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar: revisión sistemática. *Retos*. 51:348-355. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100378>
- VILLEGAS-BALDERRAMA, C.V.; VILLEGAS-BALDERRAMA, K.J.; HERNÁNDEZ-TORRES, R.P.; BENÍTEZ-HERNÁNDEZ, Z.P. 2023. Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 40(3):641-649. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04261>
- XUE, Y.; YANG, Y.; HUANG, T. 2019. Effects of chronic exercise interventions on executive function among children and adolescents: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 53(22):1397-1404. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099825>
- ZARAGOZA, J.; GENERELO, E.; AZNAR, S.; ABARCA-SOS, A.; JULIÁN, J.A.; MOTA, J. 2011. Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. *European Journal of Sport Science*. 12(3):283-291. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>