



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física e imagen corporal en estudiantes
mujeres de una institución educativa secundaria
privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú**

TESIS

Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Rocky Michael CORDOVA HUAMAN

ASESOR

Dr. Angel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2026



Reconocimiento – No Comercial – Compartir Igual – Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Cordova, R. (2026). *Actividad física e imagen corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Rocky Michael Cordova Huaman
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75366579
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-5080-0595
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Aníbal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Cecilia Alicia Abensur Pinasco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08769995
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Miguel Aquilino Diaz Barboza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06810363

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	Autofinanciamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Perú, Lima, distrito de San Juan de Lurigancho 11°58'15"S 76°59'34"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023-2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 005-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de marzo de 2026, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA E IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES MUJERES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA, PERÚ**, que presenta el Bachiller; **ROCKY MICHAEL CORDOVA HUAMAN**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado**, con la calificación de **Quince (15)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 09:55 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor

Dr. MIGUEL AQUILINO DIAZ BARBOZA
Jurado Informante

Dra. CECILIA ALICIA ABENSUR PINASCO
Jurado Informante

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°000947-2026-R/UNMSM

Yo, **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL N° 009-2025-EPEF-FE/UNMSM del 03 de enero del 2025, de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA E IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES MUJERES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA, PERÚ**, presentado por el bachiller **ROCKY MICHAEL CORDOVA HUAMAN**, para optar el título profesional de **Licenciado (a) en Educación Física**,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 18 % de similitud de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Lima, 20 de marzo de 2026

Firma del Asesor



Nombres y Apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos

DNI: 01344424

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, cuyo amor, apoyo y paciencia han sido mi mayor fuente de fortaleza. A mis padres, por su incansable dedicación y sacrificio, siempre creyendo en mí incluso cuando las fuerzas flaqueaban. A mis amigos, por su compañía, comprensión y las risas que hicieron más llevadero el camino. Y, en general, a todos los jóvenes que luchan por un futuro mejor, que inspiran mi trabajo y mi compromiso para aportar algo positivo al mundo. Sin todos ustedes, este logro no habría sido posible.

AGRADECIMIENTO

Quiero dedicar un agradecimiento muy especial a mi asesor de tesis, Dr. Ángel Aníbal Mamani Ramos, por su excepcional guía y apoyo a lo largo de todo este proceso. Agradezco profundamente su dedicación y compromiso, así como el nivel de exigencia con el que nos ha acompañado, desafiándonos a dar lo mejor de nosotros mismos. Gracias por empujarnos siempre a alcanzar nuestras metas más altas, por fomentar el pensamiento crítico y por no conformarse con menos que lo mejor. Aunque en ocasiones sus demandas parecían difíciles, hoy puedo valorar cuán fundamentales fueron para mi crecimiento académico y personal. Su firmeza, su paciencia y su constante motivación han sido elementos clave para que este proyecto llegara a buen puerto. Este logro no habría sido posible sin su orientación, y me siento muy afortunado de haber contado con su experiencia y liderazgo. Finalmente, a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de esta tesis. Este trabajo es, en parte, un reflejo de todo lo que he aprendido de cada uno de ustedes. Gracias por creer en mí y por ayudarme a llegar hasta aquí.

INDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1 Determinación del problema.....	1
1.2 Formulación del problema	2
1.2.1 Problema general.....	2
1.2.2 Problemas específicos	2
1.3 Objetivos de la investigación.....	2
1.3.1 Objetivo general	2
1.3.2 Objetivos específicos.....	2
1.4 Importancia de la investigación	2
II. REVISION DE LA LITERATURA.....	5
2.1. Antecedentes del estudio.....	5
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes internacionales	5
2.2 Bases teóricas.....	8
2.2.1 Actividad Física.....	8
2.2.1.1. Definición.....	8
2.2.1.2. La influencia de la actividad física en la salud.....	8
2.2.1.3. Dominios de la actividad física	9
2.2.1.3.1. Actividades en el colegio	9
2.2.1.3.1.1 Educación física	10
2.2.1.3.1.2 Recreo.....	10

2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza	11
2.2.1.3.2. Modo de transporte.....	11
2.2.1.3.2.1. Para ir al colegio.....	12
2.2.1.3.2.2. Para retornar del cole.....	12
2.2.1.3.3. Actividades en el tiempo libre	13
2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas	13
2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico.....	13
2.2. 2. Imagen corporal.....	14
2.2.2.1. Definición.....	14
2.2.2.2. Evolución de la imagen corporal.....	14
2.2.2.3. Dimensiones de la imagen corporal	15
2.2.2.3.1. Peso	15
2.2.2.3.1.1. Miedo a engordar	15
2.2.2.3.1.2. Baja/ Alta autoestima a causa de la apariencia.....	16
2.2.2.3.2. Forma	16
2.2.2.3.2.1. El deseo de perder peso	16
2.2.2.3.2.2. La insatisfacción corporal	16
2.3 Definición de términos.....	17
2.3.1. Actividad física.....	17
2.3.2. Ejercicio físico:	17
2.3.3. Autoconcepto.....	17
2.3.4. Insatisfacción corporal	17
2.3.5. Educación física	17
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	18
3.1 Hipótesis	18
3.1.1. Hipótesis general	18
3.1.2. Hipótesis específicas	18
3.2 Identificación de variables	18
3.3 Operacionalización de variables	19
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	21
4.1 Área de estudio	21
4.2 Tipo y diseño de investigación.....	22

4.2.1. Tipo	22
4.2.2. Diseño.....	22
4.3 Población y muestra.....	23
4.3.1. Población.....	23
4.3.2. Muestra.....	24
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
4.5. Análisis estadísticos	26
4.6. Aspectos éticos.....	26
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN.....	27
5.1. Análisis descriptivo de resultados.....	27
5.1.1 Actividad Física.....	27
5.1.2. Imagen Corporal.....	28
5.2. Análisis inferencial de resultados	29
5.2.1. Prueba de hipótesis general	30
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas	31
5.3. Discusión de resultados	33
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	39
ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Operacionalización de la variable actividad física*

Tabla 2. *Operacionalización de la variable imagen corporal*

Tabla 3. *Muestra de estudio*

Tabla 4. *Cumplimiento de la actividad física según la OMS*

Tabla 5. *Tiempo de actividad física diaria promedio*

Tabla 6. *Tiempo de actividad física promedio por dominios*

Tabla 7. *Niveles de imagen corporal*

Tabla 8. *Niveles de imagen corporal por dominios*

Tabla 9. *Valores y niveles de correlación*

Tabla 10. *Correlación entre actividad física e imagen corporal*

Tabla 11. *Correlación entre actividad física y peso*

Tabla 12. *Correlación entre actividad física y forma*

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del distrito de San Juan de Lurigancho

Figura 2. Diseño de investigación transversal correlacional

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de recolección de datos

Anexo 2. Matriz de consistencia

Anexo 3. Evidencias de la investigación

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre actividad física (AF) y la imagen corporal (IC) en estudiantes de una institución privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú. El diseño de investigación que se tomó en cuenta fue transversal correlacional, donde se estudió a 118 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario de actividad física para escolares (CAFE) y el cuestionario sobre imagen corporal. Los resultados reportaron una correlación positiva muy pequeña (.060) entre AF e IC. Se concluyó que a medida que aumenta el nivel de desarrollo de AF, también tiende a incrementarse el nivel de la IC, o viceversa.

Palabras claves: Actividad física, imagen corporal, adolescencia, educación física y féminas

ABSTRACT

The objective of the study was to analyze the relationship between physical activity (PA) and body image (BI) in students at a private institution in San Juan de Lurigancho, Lima, Peru. The research design used was a cross-sectional correlational study, in which 118 students were studied and given the Physical Activity Questionnaire for Schoolchildren (CAFE) and the Body Image Questionnaire. The results reported a very small positive correlation (.060) between PA and BI. It was concluded that as the level of PA development increases, the level of BI also tends to increase, or vice versa.

Keywords: Physical activity, body image, adolescence, physical education, and females

INTRODUCCIÓN

La falta de actividad física en los jóvenes se ha convertido en un problema global significativo, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, trastornos de salud mental y sobrepeso, lo que impacta negativamente la calidad de vida y genera elevados costos para los sistemas de salud (Montalt-García et al., 2023; van Sluijs et al., 2021). El avance tecnológico, sumado a las actividades sedentarias como los videojuegos, ha reducido la participación en ejercicio físico, lo que ha incrementado los problemas emocionales y sociales entre los jóvenes (Castro et al., 2015; Pérez-Díaz et al., 2023; Reyes et al., 2020). Además, la presión social por alcanzar un cuerpo ideal, muchas veces, inalcanzable afecta la autoestima de los adolescentes, desencadenando trastornos alimentarios y otras complicaciones, incluso en aquellos que practican deporte de forma regular y en deportistas profesionales (Ceballos-Gurrola et al., 2020) (Jiménez et al., 2022; Oliva, 2021).

En este contexto, la actividad física regular se presenta como un factor clave para el desarrollo integral de los individuos, mejorando su bienestar físico, social y mental. En niños y adolescentes, la práctica constante de ejercicio favorece una percepción positiva de la autoimagen, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y promueve el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales (Bujosa-Quetglas et al., 2023; Ceballos-Gurrola et al., 2020; Grao-Cruces et al., 2020). La adolescencia es una etapa crucial para la adopción de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida (van Sluijs et al., 2021). Además, la construcción de un autoconcepto positivo, especialmente cuando está vinculado a la práctica de actividad física, se asocia con una mayor motivación para continuar con la actividad física a lo largo del tiempo (Samperio et al., 2016) (E. Franco et al., 2017).

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Determinación del problema

En el presente los jóvenes a nivel mundial no llegan a los estándares de recomendación de actividad física, lo cual es origen de problemas cardiovasculares, de salud mental y otra multiplicidad de males, los cuales generan costos grandísimos a nivel mundial. En el mundo el 5% de la población fallece por causas que se generan debido a la poca o nula actividad física (Montalt-García et al., 2023; van Sluijs et al., 2021).

Según Moral (2016) se debe realizar actividad física de manera planifica con cierto nivel de intensidad, solo de esa manera podremos visualizar notablemente los beneficios de realizar ejercicio.

Desafortunadamente el avance de la tecnología ha hecho que los niños dediquen cada vez menos tiempo a la AF y le den prioridad a la televisión y a los videojuegos, actividades sedentarias que en un mediano o largo plazo desencadenan problemas de insatisfacción corporal, aislamiento, pérdida de habilidades sociales, establecimiento de modelos corporales a alcanzar y factores que están relacionados con el alza del sobrepeso infantil (Castro et al., 2015; Pérez-Díaz et al., 2023; Reyes et al., 2020).

La sociedad influye mucho sobre nuestra percepción de imagen corporal, esta suele imponer prototipos de cuerpo ideal que en realidad muchas veces no se puede alcanzar de forma natural, lo cual ocasiona distintos problemas, como pueden ser la baja autoestima, aislamiento, depresión, desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, etc. Algunas personas que han sido afectadas por esta presión social invierten dinero en tratamientos cosméticos y hasta incluso quirúrgicos tratando de asemejarse a esa imagen ideal, mayormente esto lo suelen hacer las mujeres (Alberto, 2018; Salaberria et al., 2007).

Los deportistas de alto rendimiento también pueden ser afectados por la presión de alcanzar el cuerpo ideal, lo cual podría generar problemas en su alimentación, por lo tanto en su rendimiento deportivo (Ceballos-Gurrola et al., 2020). El prototipo de cuerpo ideal que la sociedad suele imponer es de imagen delgada para mujeres y cuerpo robusto para los hombres, cuando esta

imagen no se asemeja a la persona que ven a través del espejo suele haber problemas (Jiménez et al., 2022; Oliva, 2021).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

P. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la **imagen corporal** en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú?

1.2.2 Problemas específicos

P1. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el **peso corporal** en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú?

P2. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la **forma corporal** en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

O. Analizar la relación entre actividad física e imagen corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

1.3.2 Objetivos específicos

O1. Determinar la relación entre la actividad física y el peso corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

O2. Determinar la relación entre la actividad física y la forma corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

1.4 Importancia de la investigación

La realización regular de AF contribuye a la formación total del hombre, de la misma manera influye favorablemente a nivel físico, social, y mental. Asimismo, el involucramiento en actividades físicas- deportivas influirá en la mejora de una percepción corporal más positiva (Bujosa-Quetglas et al., 2023; Ceballos-Gurrola et al., 2020; Grao-Cruces et al., 2020).

La actividad física constante beneficia el bienestar psicosocial en niños y adolescentes, mejorando la autoimagen, la confianza y la percepción de la salud. También se vincula a mejoras psicológicas, como la reducción de ansiedad y depresión y estimula el desarrollo social. Además, tiene efectos positivos en funciones cognitivas como la atención, la capacidad de concentrarse, la memoria y las funciones ejecutivas (Collins et al., 2019; Moral, 2016).

La AF regular en entornos sociales adecuados se asocia positivamente con variables psicológicas que benefician el desarrollo de los infantes y jóvenes. Estos entornos suelen requerir habilidades psicosociales, facilitando la formación, el aprendizaje, la desenvoltura en círculos sociales y el desarrollo de la personalidad (Moral, 2016).

La etapa adolescente es un momento trascendental para fomentar la AF y establecer hábitos saludables que permanezcan en su vida (van Sluijs et al., 2021). Los estudiantes que participan regularmente en actividad física tienden a percibir una competencia deportiva más elevada (Montalt-García et al., 2023). Según Lubans et al. (2016) la AF también podría impactar positivamente en la calidad del sueño, impactando en la salud mental.

El autoconcepto se va formando a partir de las vivencias que se tienen con otras personas en la sociedad y las experiencias que se tienen con la familia, siendo esta última más importante ya que tiene bastante eco en la percepción que tienen las personas sobre ellas mismas, sobre todo en la etapa infantil y adolescente (Harter, 1982; Moral, 2016). Una adecuada formación de la IC concuerda con la presencia de hábitos saludables donde resalta la práctica de AF (Samperio et al., 2016).

La forma en que vemos a nuestro propio cuerpo es algo importantísimo en cuanto a la motivación para la práctica de AF, una buena autoimagen se vincula con más realización de EF en la adolescencia (Montalt-García et al., 2023). De forma peculiar la sociedad ve bien una imagen esbelta en las féminas y grande y musculada en los varones, “estereotipos de género corporal corporalizados” (Oliva, 2021).

Existe una conexión positiva entre deporte e imagen corporal cuando se disfruta realizar la actividad, cuando existe un buen ambiente social durante la práctica del deporte como sucede en el fútbol (Liechty et al., 2015). De igual manera una buena autopercepción se vincula a una condición positiva a nivel físico, mental y social. (Ceballos-Gurrola et al., 2020).

Las personas que tienen una mejor autopercepción durante su adolescencia tienen más posibilidades de continuar realizando ejercicio físico durante su vida, esto fortalece la idea de que autoconcepto físico influye sobre el querer realizar ejercicio físico (E. Franco et al., 2017).

II. REVISION DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Mayca (2019), en Arequipa, Perú, estudió a 1121 escolares que cursaban entre primero y quinto de secundaria con el objetivo de analizar si el grado de adicción al uso de videojuegos afecta los niveles de agresividad y actividad física en los estudiantes de secundaria del colegio (tipo no experimental y diseño transversal). Se encontró que más de la mitad de los escolares enfrentan problemas parciales o potenciales relacionados con el uso de videojuegos. Aunque también se observa que más de una tercera parte muestra un nivel medio de agresividad, lo más relevante fue que una gran cantidad de estudiantes tiene un bajo nivel de actividad física. Este bajo nivel de actividad parece estar directamente relacionado con el tiempo excesivo que dedican a los videojuegos, lo que limita su participación en actividades físicas. Se concluye que el uso excesivo de videojuegos contribuye a una disminución significativa en la realización de actividad física.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Montalt-García et al. (2023), en Valencia, España, estudiaron 112 estudiantes (58 varones y 54 féminas con un promedio de edad 15,85) con el objetivo de analizar el nivel de práctica de actividad física durante la etapa adolescente y su relación con distintas variables que pudiesen tener influencia (diseño descriptivo correlacional). Concluyeron que se evidencia vínculo entre una constante AF y una buena percepción física asimismo se visualiza que los hombres realizan más práctica de AF que las féminas.

Vargas-Tenorio et al. (2023), en Costa Rica, estudiaron a 1462 colegiales (entre 7 y 12 años de edad) con el propósito de examinar la cantidad de estudiantes que realizan actividad física durante el recreo escolar y los que mantienen una actitud sedentaria durante el recreo escolar, así como sus percepciones de motivación y barreras que impiden la práctica de la actividad física, tanto en escuelas rurales como urbanas de la provincia de Heredia (enfoque mixto). Observaron que en los niños y niñas de escuelas urbanas se registró una mayor cantidad de actividad física moderada (AFM) en comparación con aquellos que asisten a escuelas rurales. En cuanto a la actividad vigorosa la única diferencia se notó en la práctica de actividad que

realizan los hombres con respecto a las mujeres. En la motivación mencionaron que las causas son divertirse, hacer nuevos amigos y aprender, con respecto a las barreras indicaron que son los espacios inadecuados y la agresividad de algunos compañeros.

Fernández-Argüelles et al. (2022), en España, estudiaron a 246 participantes (130 varones, 116 féminas, de edades entre 13 y 15) con el propósito de incrementar el conocimiento existente en relación a la imagen corporal en adolescentes y su conexión con variables relacionadas con la salud, la psicología y la sociología (diseño transversal). Concluyeron que la imagen corporal sigue siendo importantísima en el sentir de los jóvenes, afectando de forma negativa cuando no se es como se quiere ser, lo cual termina ocasionando pensamientos negativos con respecto a la autoestima y no les permite tener una vida feliz y plena a nivel psicológico. El índice de masa corporal influye mucho sobre la poca o no satisfacción de la IC. En el estudio no encontraron una vinculación entre insatisfacción corporal con relación a la alimentación que se lleva o el nivel económico.

Jiménez et al. (2022), en Chiapas, México, estudiaron a 349 alumnos con el objetivo de determinar la insatisfacción corporal en relación con el índice de masa corporal (tipo no experimental y diseño descriptivo). En su investigación llegó a la conclusión de que no hay vínculo entre el índice de masa corporal y la mala idea mental que la persona puede tener sobre su propio cuerpo, añadiendo que evidenciaron en estos alumnos que no se requiere estar subido de peso o con una excesiva gordura para sentirse mal con el cuerpo.

Ceballos-Gurrola et al. (2020), en San Nicolás de los Garza, México, estudiaron a 416 alumnos de secundaria (216 varones y 200 féminas con un rango de edad de 12 a 15) con el objetivo de valorar la imagen corporal, la práctica de actividades físico-deportivas y la percepción de la salud en escolares adolescentes de educación secundaria (tipo no experimental y diseño descriptivo). Concluyeron que, en los escolares, sí existe una preocupación resaltante de la imagen corporal, mayoritariamente en las féminas y los que notan una mala salud, y esta no es decisiva en la realización de ejercicios físicos-deportivos.

Ornelas et al. (2020), en Ciudad de La Paz Baja California Sur México, estudiaron a 408 mujeres adolescentes (198 deportistas y 210 no deportistas) con el propósito de evaluar la percepción sobre su imagen corporal actual, ideal, social e inconformidad corporal entre adolescentes mexicanas deportistas versus no-deportistas (diseño descriptivo). En conclusión, las investigaciones han indicado que, durante la etapa adolescente, las féminas presentan niveles más elevados de insatisfacción corporal en comparación con los varones. Además, tienden a participar en menor medida en actividades deportivas y evaden situaciones sociales que impliquen la exposición de su cuerpo.

Reyes et al. (2020), en Santiago, Chile, estudiaron 481 estudiantes (166 féminas y 315 varones) con el propósito de comparar según frecuencia de AF (es decir, 0, 1, 2, 3 o 4 veces/semana) y estatus corporal (es decir, normo peso, sobrepeso y obesidad) la adherencia a la dieta mediterránea (DM), la insatisfacción por la imagen corporal y la condición física relacionada con la salud (CF), y, como segundo objetivo, determinar la asociación entre estas variables (tipo no experimental). Concluyeron que los estudiantes que se comprometieron con hacer más actividades físicas a la semana exhibieron una mejor adhesión a la dieta mediterránea y mostraron una mejor condición física vinculada con la salud.

Rodriguez (2019), en Argentina, estudió 856 alumnas de entre 15 y 18 años con el objetivo de examinar la relación entre la imagen corporal, el nivel de actividad física y la inteligencia emocional, en adolescentes femeninas de diferentes escuelas y niveles socioeconómicos (tipo no experimental y diseño correlacional-causal). Concluyó que las jóvenes participantes en esta investigación que provienen de un entorno económico más elevado experimentan una mayor insatisfacción con respecto a su imagen corporal, presentan niveles más altos de actividad física y muestran una percepción inferior de la inteligencia emocional.

Franco (2017), en Bajadoz, España, estudió 542 alumnos a los cuales se les sometió a entrevistas durante el sexto de primaria y luego en primero de secundaria con el objetivo de conocer cuánta actividad física hacen, motivaciones, desmotivaciones y percepción de la imagen corporal de estudiantes al pasar de 6º de Primaria a 1º de Secundaria. Se exploraron variables como etapa educativa, género, edad, nacionalidad, ubicación, tipo de centro, profesión y actividad física de

los padres, así como la influencia parental y nivel de actividad física de amistades (tipo no experimental y diseño descriptivo). Concluyo que en cuanto a la práctica de AF se encontraron más casos de los esperados de escolares activos y muy activos, además que los estudiantes que muestran motivación intrínseca-identificada expresan la intención de mantener una actividad física en el futuro.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Actividad Física

2.2.1.1. Definición

A continuación, definimos las variables de actividad física en términos de los expertos que mejor las describen. Según la definición de la OMS, la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y el gasto energético resultante (Organización Mundial de la Salud, 2022). Según National Institutes of Health (2022), la actividad física es cualquier actividad que hace que el cuerpo gaste más energía que en reposo. Al mismo tiempo a la Actividad física se le ve como una actividad motora (biológica y fisiológica) que no tiene una sola dimensión sino que también nos favorece al desarrollar habilidades sociales en las personas, lo cual nos permite afirmar que la Actividad Física también ayuda a expresión externa de nuestro cuerpo (Alberto, 2018).

2.2.1.2. La influencia de la actividad física en la salud

En los últimos tiempos, ha aumentado el interés en la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar general, en parte debido al aumento de las enfermedades del corazón, el respaldo creciente a la medicina preventiva, y la promoción de un enfoque amplio y dinámico de la salud que favorece la creación de entornos y hábitos de vida saludables (Devís y Peiró, 1993).

La realización regular de actividad física es esencial para no ser víctimas tan fáciles de la obesidad. Además, está asociada con el desarrollo adecuado de los huesos y el sistema muscular, promueve un sistema cardiorrespiratorio saludable (Cuenca et al., 2011), ayuda a mantener estables los niveles de grasa en sangre e insulina, y mejora las funciones cognitivas (Pacheco-Herrera et al., 2016).

La AF planificada también juega un papel importante en la reducción del estrés y trastornos mentales que podrían aparecer en el futuro, puesto que se ha comprobado que está vinculado con la liberación de neurotransmisores que benefician al cuerpo. De este modo, se reduce el riesgo de experimentar niveles elevados de tensión y se promueve la salud mental del individuo (Bremner et al., 2020).

También es relevante mencionar el aspecto socializador de la actividad física. Esta práctica conecta a personas con intereses compartidos y ayuda a evitar el aislamiento social. Además, las actividades grupales son más satisfactorias y directamente influyen en la reducción del sentimiento de soledad al promover mayores interacciones sociales (Valero, 2010).

Finalmente, Bădicu (2018) afirma que la cantidad de actividad física que una persona realiza está asociada con su calidad de vida, mostrando una correlación positiva; esto significa que quienes participan en mayor medida de estas actividades tienden a experimentar una mejor calidad de vida.

2.2.1.3. Dominios de la actividad física

2.2.1.3.1. Actividades en el colegio

Las instituciones educativas brindan amplias oportunidades para inculcar hábitos alimentarios saludables y promover la actividad física regular, convirtiéndose así en uno de los entornos más eficaces para influir en el estilo de vida de los estudiantes. Como la educación física por sí sola no logra el objetivo de 60 minutos de actividad física por día, los objetivos escolares también deberían centrarse en la educación y el cambio de comportamiento para fomentar la participación en actividades apropiadas fuera del aula, enfatizando los aspectos recreativos y recreativos del deporte. El objetivo de lograr un nivel adecuado de actividad física no es el único objetivo de la educación física, reconocer el aporte significativo de las diferentes disciplinas es esencial, y es necesaria la cooperación de los docentes para integrar y organizar diferentes enfoques ante un mismo problema o disciplina. Esta perspectiva implica una relación horizontal entre diferentes disciplinas de planificación. (Estévez, 2012).

Una escuela saludable se define por fomentar de manera equitativa la actividad física en los menores, ofreciendo y facilitando ambientes que involucren el movimiento durante el receso, con el personal educativo como fuente de apoyo y motivación para los estudiantes (Vargas-Tenorio et al., 2023).

2.2.1.3.1.1 Educación física

La educación física puede ayudar a mejorar la imagen corporal de los estudiantes y educarlos sobre la relación equilibrada entre dieta y actividad física. También se destacó la importancia de suprimir un interés inadecuado por el ejercicio físico como regulador del peso, promoviendo una actitud positiva hacia la autoimagen, valorando el propio cuerpo y reconociendo sus diversas capacidades. La enseñanza implica utilizar el cuerpo como medio de expresión física y expresar sentimientos y emociones a través del movimiento, reconociéndolos como elementos clave de la expresión física. (Estévez, 2012).

Este tema también trata de fomentar una actitud crítica hacia los medios de comunicación que a menudo perpetúan ciertos modelos y estereotipos corporales. En la educación juvenil obligatoria, el objetivo de la educación física no es sólo desarrollar habilidades y hábitos a través de la actividad física, sino también conectarlos con valores y aumentar la conciencia sobre el impacto de la actividad física en el desarrollo de la personalidad. El propósito de esta propuesta de secuencia es desarrollar la autonomía progresiva en los estudiantes con el objetivo de que al final del proceso sean capaces de planificar reflexivamente sus actividades físicas (Estévez, 2012).

2.2.1.3.1.2 Recreo

El tiempo de recreo desempeña un papel crucial en el bienestar de los niños y las niñas al favorecer su bienestar psicológico y la interacción social. Además, ofrece aproximadamente la mitad del tiempo recomendado de actividad física diaria, que se sitúa en 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa. Este período también impacta positivamente en la actitud del estudiante, la autoestima y la independencia, al tiempo que influye en el rendimiento académico y la sociabilización (Vargas-Tenorio et al., 2023).

Las motivaciones intrapersonales claves para la realización actividad física durante el recreo están el deseo de divertirse y aprender, según revelaron los estudiantes. En cuanto a la dimensión interpersonal, tanto el respaldo de los amigos como el apoyo de los profesores surgieron como factores facilitadores para la participación en actividad física durante los recesos.

Sin embargo, en la dimensión organizacional, se identificaron obstáculos que afectan la práctica de actividad física en este contexto. La falta de espacio, situaciones de violencia (matonismo) y la monopolización del espacio por parte de ciertos individuos fueron factores señalados como barreras para la actividad física durante el receso. Sorprendentemente, estas percepciones fueron consistentes tanto en entornos rurales como urbanos (Vargas-Tenorio et al., 2023).

En relación con la diferencia de género, los resultados indican que las niñas muestran preferencia por actividades más moderadas, como sentarse para conversar o caminar por la escuela con sus amigas durante los descansos (Vargas-Tenorio et al., 2023).

2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza

En el apartado de juegos y deportes el objetivo es que los alumnos jueguen y aprendan los principios técnicos, tácticos y normativos básicos de los deportes de equipo, diferentes a los de cursos anteriores, así como participar activamente en eventos, juegos y competencias. (Estévez, 2012)

2.2.1.3.2. Modo de transporte

Dado que los niños y jóvenes suelen pasar la mayor parte de su tiempo despiertos en la escuela, este entorno se presenta como un escenario propicio para fomentar oportunidades que contribuyan a mejorar su salud. En este sentido, se han propuesto diversas iniciativas. Investigaciones respaldan la idea de que el transporte activo se posiciona como una de las formas más accesibles y económicas para incrementar la actividad física diaria en los estudiantes. Estudios demuestran que aquellos niños que optan por desplazarse activamente al colegio muestran niveles más elevados de actividad física al día, y tienen una mayor probabilidad de cumplir con las recomendaciones de actividad física, en contraste con sus pares que utilizan

medios de transporte inactivos y motorizados, como automóviles o autobuses (Bruner et al., 2023a).

Otro beneficio que ofrece el transporte activo a la escuela es la reducción de la dependencia de los niños respecto a sus padres, la mejora de la interacción social y la promoción de estilos de vida saludables (Yang et al., 2016).

2.2.1.3.2.1. Para ir al colegio

Fomentar el transporte activo hacia la escuela, como caminar o andar en bicicleta, representa una valiosa oportunidad para incrementar la actividad física entre niños y jóvenes (Bruner et al., 2023b). En entornos urbanos, donde la movilidad por espacios públicos puede ser más desafiante, existen múltiples opciones de transporte, ya sea público o privado, para asistir a la escuela. Por otro lado, en áreas rurales, los niños recorren considerables distancias a pie para llegar al centro educativo, lo que significa que están más involucrados en actividad física fuera del ámbito escolar (Gutiérrez-Zornoza et al., 2014).

Varios factores cruciales influyen en las decisiones de los niños y sus padres con respecto a desplazarse de manera activa hacia la escuela. Destacan la importancia del contexto para comprender las barreras, como el tráfico, la presencia de animales salvajes, la infraestructura y la falta de conocimientos sobre seguridad. También es esencial identificar los elementos que facilitan este tipo de transporte. Para superar las barreras y respaldar los factores facilitadores, las partes interesadas en el transporte activo local deben colaborar en la implementación de iniciativas a largo plazo centradas en la escuela. Esto implica abordar los desafíos específicos del entorno, como el tráfico y la seguridad, al tiempo que se promueven medidas que fomenten y hagan más seguro el desplazamiento activo de los niños hacia la escuela (Bruner et al., 2023b).

2.2.1.3.2.2. Para retornar del cole

Es cierto que una de las estrategias para incrementar la actividad física entre niños y jóvenes en la escuela consiste en fomentar modos activos de desplazamiento para ir y volver del colegio. Sin embargo, según un estudio, más del 50% de los niños en Canadá dependen exclusivamente de medios de transporte inactivos para llegar y regresar de la escuela. (Bruner et al., 2023b). A

pesar de la premisa de que el transporte activo hacia la escuela puede contribuir positivamente a la salud física y mental, diversos factores de índole física, interpersonal, económica y política influyen en la decisión de caminar o andar en bicicleta al colegio, y estos pueden variar según el contexto (Larouche, 2018).

2.2.1.3.3. Actividades en el tiempo libre

La dinámica del tiempo libre de niños y jóvenes ha cambiado significativamente en los últimos años. En el pasado, una parte importante del tiempo libre se dedicaba al juego activo al aire libre. Sin embargo, como resultado de la introducción de la televisión, los videojuegos y el acceso a Internet, los niños de ambos sexos dedican ahora más tiempo libre a actividades sedentarias. (Estévez, 2012).

Participar en actividad física es esencial para cultivar hábitos saludables en los estudiantes, mejorando así su calidad de vida y su percepción positiva de la imagen corporal (Estévez, 2012). Sin embargo, tanto en España como a nivel mundial, muchos no realizan suficiente actividad física para obtener beneficios de salud, lo cual es evidente en todas las edades y en diferentes contextos de desarrollo (Estévez, 2012). Además, en la infancia, las niñas tienden a ser menos activas debido a factores como la maduración temprana y estereotipos que desincentivan el movimiento (Vargas-Tenorio et al., 2023).

2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Se ha encontrado que la actividad física, incluido el deporte, muestra asociaciones positivas con el cuerpo y el autoconcepto general, independientemente de variables como el género, la edad, el deporte o la educación (Estévez, 2012). La participación en actividades deportivas está vinculada a mayores puntuaciones en habilidad y autoimagen general, aunque la relación es menos pronunciada con la apariencia física (Estévez, 2012). Las personas con baja autoestima tienen menos probabilidades de participar en actividades físicas. (Mueller et al., 1995).

2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico

La participación en deportes y ejercicio es crucial para el éxito de niños y adolescentes, mejorando su bienestar social, autoestima, percepciones de la imagen corporal y nivel de

competencia. Esto tiene un impacto positivo, especialmente en aquellos con baja autoestima (Estévez, 2012). La actividad física regular, ya sea actividad física en general o actividades deportivas específicas, mejora el autoconcepto y otras autorreferencias (Zulaika, 1999). Las investigaciones muestran que existe un vínculo directo entre la autoeficacia general y la confianza física, lo que tiene un efecto positivo en la salud mental. Además, se confirma que aquellos que realizan más actividad física tienen una mayor seguridad y concepto positivo de sí mismos (Estévez, 2012).

2.2. 2. Imagen corporal

2.2.2.1. Definición

Según Salaberria et al. (2007) la imagen corporal es la figura mental que cada persona tiene sobre su propio cuerpo. Para Piran (2016) la imagen corporal es una construcción que tiene varias facetas, con esto hace referencia a las conductas y formas de pensar sobre el cuerpo, especialmente el aspecto físico, es una construcción más grande ya que le da valor a las experiencias que vive el cuerpo y su relación con lo que le rodea, la cual termina influenciando en la formación y cambio de esta imagen. De esta manera algunas de estas experiencias podrían explicar rasgos característicos, el amor propio, patologías o conductas frecuentes de una persona (Urrutia, Azpillaga, de Cos, y Muños, 2010).

2.2.2.2. Evolución de la imagen corporal

La imagen corporal se construye a partir de las percepciones, emociones y pensamientos conscientes que una persona tiene sobre sí misma. No se limita únicamente a la apariencia física. Esta construcción se ve influida por una variedad de factores cognitivos, conductuales, emocionales, perceptivos y culturales que interactúan entre sí y varían según las experiencias individuales. Así, la imagen corporal no debe entenderse como un reflejo exacto del cuerpo real, sino como una interpretación personal moldeada por el entorno social y cultural. En este sentido, la influencia de agentes externos como la familia, los medios de comunicación, las redes sociales y el grupo de pares puede generar una presión estética constante, al promover ideales de belleza difíciles de alcanzar, lo que impacta directamente en cómo las personas valoran y experimentan su cuerpo (Enriquez & Quintana, 2016).

Es clave señalar que la percepción de nuestra IC no permanece estática, sino que evoluciona a lo largo de la vida. Siendo influenciada debido a las experiencias personales, al contexto social y a los cambios en la autoestima. Esta percepción desempeña un papel fundamental en la configuración del autoconcepto y la autoestima, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que la apariencia física adquiere una importancia central en la vida de los individuos (Sánchez, 2018). A medida que las personas atraviesan distintas etapas de la vida, su autoestima evoluciona en interacción constante con las normas sociales, las creencias personales y las comparaciones con los demás, dando lugar a una reformulación continua de la forma en que perciben y valoran su cuerpo. Por tanto, la imagen corporal debe entenderse como una construcción dinámica, profundamente influida por el entorno y por la forma en que los sujetos se relacionan consigo mismos y con los otros (Ferreira-Barbosa et al., 2024).

2.2.2.3. Dimensiones de la imagen corporal

2.2.2.3.1. Peso

El índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador de adiposidad y obesidad que se basa en la altura y el peso (tema que nos interesa). Este índice guarda una relación directa con el porcentaje de grasa corporal, haciendo una excepción en individuos con una cantidad significativa de masa magra, como atletas o culturistas (Estévez, 2012).

En los adolescentes, es importante considerar otros factores, además del IMC al evaluar el peso y la salud. Esto se debe a que los adolescentes están en crecimiento y desarrollo, y su composición corporal puede variar mucho de un individuo a otro (Estévez, 2012).

Por ejemplo, las niñas suelen tener un IMC más alto que los niños a la misma edad, incluso si tienen la misma cantidad de grasa corporal. Esto se debe a que las niñas tienen más grasa corporal en general que los niños (Babio, 2007).

2.2.2.3.1.1. Miedo a engordar

Es preocupante observar que entre el 40 y el 60% de las niñas de primaria aparentan estar preocupadas por su peso y podrían estar desarrollando inquietudes sobre estar demasiado gordas

(Santos, 2020). Este tipo de preocupación puede llevar al desarrollo de la anorexia nerviosa, una condición caracterizada por una limitación continua en la ingesta de alimentos o inanición, que surge a partir del temor de ganar peso. Es esencial abordar y entender estos problemas de imagen corporal desde una perspectiva de salud mental y física, buscando apoyo y tratamiento adecuado cuando sea necesario (Santos, 2020).

2.2.2.3.1.2. Baja/ Alta autoestima a causa de la apariencia

La autoestima es la evaluación que una persona hace de su autoconcepto, destacando el aspecto afectivo de este (Estévez, 2012). La insatisfacción con el cuerpo también parece influir en la construcción de la autoestima, y estudios señalan que las preocupaciones por la apariencia comienzan en edades tempranas (Santos, 2020). La preocupación por la apariencia se refiere a una inquietud excesiva por defectos físicos, a menudo subjetivos y relacionados con la actitud de la persona, siendo más pronunciada en mujeres (Mitchison et al., 2017).

2.2.2.3.2. Forma

La evaluación de la composición corporal es fundamental para analizar el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal. Este estudio permite cuantificar las reservas corporales, identificando problemas nutricionales como la obesidad, caracterizada por un exceso de grasa, o la desnutrición, donde tanto la masa grasa como muscular pueden estar significativamente disminuidas (Estévez, 2012). Es importante tener en cuenta que el índice de masa corporal (IMC) no proporciona una representación directa de la composición corporal (Estévez, 2012).

2.2.2.3.2.1. El deseo de perder peso

A partir de los 6 años, las niñas comienzan a manifestar inquietudes acerca de su peso y forma corporal. La insatisfacción con el cuerpo se presenta como un factor de riesgo que puede llevar a la adopción de prácticas alimentarias poco saludables, especialmente aquellas vinculadas a dietas para reducir el peso (Santos, 2020).

2.2.2.3.2.2. La insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal es un sentimiento o estado mental negativo hacia el tamaño y la forma del cuerpo. Se caracteriza por pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos hacia

el cuerpo, como juzgarlo severamente, sentir vergüenza o culpa, y realizar acciones perjudiciales, como dietas extremas o abuso de ejercicio (Santos, 2020).

La insatisfacción corporal surge cuando las personas, influidas por el ideal de cuerpo promovido por la sociedad a través de medios y redes sociales, comparan sus cuerpos con este estándar percibido (Santos, 2020). Aunque no implica una distorsión de la imagen corporal, se encuentra presente como un descontento común en los grupos de individuos y afecta a ambos géneros (Santos, 2020). Este descontento corporal se manifiesta en la infancia, especialmente entre las niñas preadolescentes (10-12 años), y persiste durante la adolescencia, al igual que en la juventud, donde suele desarrollarse aún más (Smolak et al., 2001). La insatisfacción corporal se asocia con baja autoestima, depresión y puede estar vinculada al desarrollo de trastornos alimenticios, como la anorexia y la bulimia nerviosa, especialmente en adolescentes (Estévez, 2012).

2.3 Definición de términos

2.3.1. Actividad física: Cualquier movimiento corporal que implica gasto de energía.

2.3.2. Ejercicio físico: Es la actividad física organizada y planificada con el fin de alcanzar un determinado objetivo.

2.3.3. Autoconcepto: Imagen que una persona tiene de sí misma.

2.3.4. Insatisfacción corporal: Es una imagen corporal negativa.

2.3.5. Educación física: Curso donde se enseñan y aprenden ejercicios físicos y prácticas corporales cuyo objetivo principal es la educación y la salud.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. Existe relación entre actividad física e imagen corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. Existe relación entre la actividad física y el peso corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

H2. Existe relación entre la actividad física y la forma corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

3.2 Identificación de variables

Variable “1”: Actividad Física

Variable “2”: Imagen Corporal

3.3 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable actividad física

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético.	La actividad física se evaluó mediante un cuestionario que considera las actividades escolares (educación física, recreo, talleres), el transporte al colegio y las actividades en el tiempo libre.	Actividades en el colegio	Educación física	1, 2	Minutos
				Recreo	3,4,5	
				Talleres de deporte o danza	6,7,8	
			Modo de transporte	Para ir al colegio	9, 10, 11	Esfuerzo percibido
				Para retornar del colegio	12, 13, 14	
			Actividades en el tiempo libre	Actividades deportivas y recreativas	15, 16, 17, 18, 19, 20	Días a la semana
				Ejercicio físico	21, 22, 23	

Nota. Se desarrolló la operacionalización a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023).

Tabla 2*Operacionalización de la variable imagen corporal*

Variable “2”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Imagen Corporal	La Imagen Corporal es la figura mental que cada persona tiene sobre su propio cuerpo	La imagen corporal se evaluó mediante un cuestionario que incluyó como dimensiones la percepción del peso y la forma corporal, considerando indicadores como el miedo a engordar, la baja o alta autoestima causada por la apariencia, el deseo de perder peso y la insatisfacción corporal.	Peso	Miedo a engordar	4,6,11,17,19,26	Se clasifican en cuatro categorías: -No insatisfacción (menos de 81) - Insatisfacción leve (81-110) - Insatisfacción moderada (111-140) -Extrema insatisfacción (mayor 140)
				Baja/alta autoestima a causa de la apariencia	7,8,12,20,25,27,29	
			Forma	El deseo de perder peso	2,14,16,21,32	
				La insatisfacción corporal	1,3,5,9,10,13,15,18,22,23,24,28,30,31,33,34	

Nota. Se desarrolló la operacionalización a partir de la propuesta de Castrillón et al. (2007).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación fue desarrollada bajo el enfoque cuantitativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el enfoque cuantitativo hace alusión a cuando la investigación primero construye su marco teórico, luego elabora sus objetivos y presenta una hipótesis, que luego será evaluada mediante el análisis estadístico para determinar su validez. De acuerdo con Ñaupas et al. (2018) las características que más destacan en el enfoque cuantitativo son: uso de métodos cuantitativo, recolección y análisis de datos y el uso de la estadística descriptiva e inferencial.

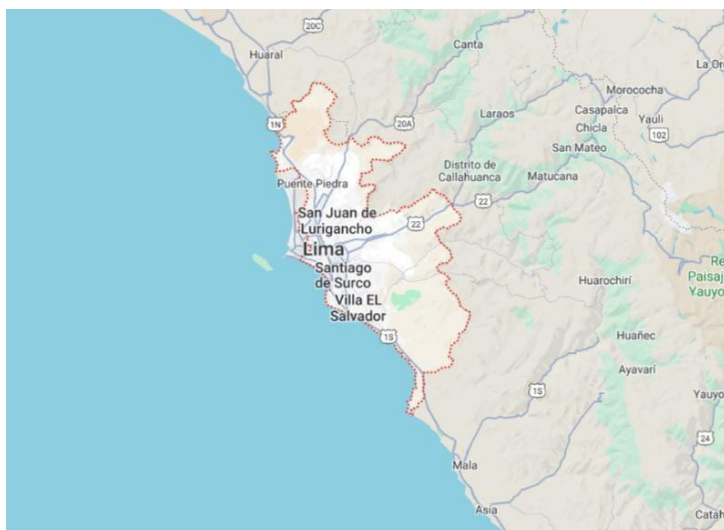
En relación a lo expuesto líneas arriba, se optó por un enfoque cuantitativo por varias razones. Se desarrollaron y verificaron hipótesis, se emplearon herramientas y métodos estandarizados para la recolección de datos, garantizando su validez y confiabilidad. Los datos recolectados fueron organizados en una matriz y se sometieron a análisis mediante técnicas estadísticas para identificar la relación entre las variables.

4.1 Área de estudio

La institución educativa donde se desarrolló esta investigación pertenece a la Unidad de Gestión Educativa Local 05 y se encuentra ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, [12°00'08"S 77°00'30"O](#), departamento de Lima, país Perú.

Figura 1

Ubicación del distrito de San Juan de Lurigancho



4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

La investigación corresponde al tipo no experimental (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Este tipo de investigación se refiere a investigaciones en las que no hay intervención intencional sobre las variables observadas. Los fenómenos se examinan tal como ocurren en su entorno natural. Asimismo, este tipo permite un análisis detallado y contextual del evento o proceso bajo estudio, sin introducir cambios artificiales que puedan alterar los resultados de las observaciones.

Su propósito es realizar una contribución significativa al campo de estudio mediante la generación de nuevos conocimientos. Esto implica ofrecer una perspectiva fresca o ampliar la comprensión existente sobre el tema, enriqueciendo así el cuerpo de información disponible y potencialmente abriendo nuevas vías para futuras investigaciones (Gallardo, 2017).

De lo anterior, esta investigación, al ser de tipo no experimental, busca principalmente generar nuevo conocimiento sobre las variables AF e IC. Su objetivo es proporcionar una base sólida para futuras investigaciones aplicadas, creando un acervo de conocimientos que podrá ser utilizado y ampliado en el futuro. Este conocimiento inicial no solo enriquecerá la comprensión actual del tema, sino que también facilitará la expansión de las áreas de aplicación y el desarrollo de nuevas aplicaciones prácticas en el campo.

4.2.2. Diseño

En esta investigación se utilizó el diseño transversal correlacional. En la línea de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios transversales son estudios que recogen información en un momento determinado en el tiempo. Por su lado Arias (2021), sostiene que los estudios transversales son como capturar una imagen o un escaneo, para después detallarlas en el estudio, abordando aspectos de exploración, descripción y correlación.

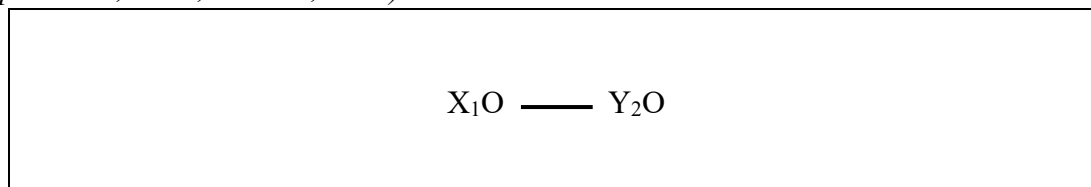
El diseño es de tipo correlacional y se emplea para evaluar el grado de relación o asociación entre dos variables (X y Z) que no presentan una dependencia directa entre sí. Este tipo permite

examinar cómo una variable puede estar relacionada con otra sin que exista una dependencia causal entre ellas (Ñaupas et al., 2018).

Este diseño gráficamente se representa como a continuación se detalla (Figura 2).

Figura 1

Diseño de investigación transversal correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Ñaupas et al., 2019; Salkind, 1999)



Abreviaturas: X_1 = Variable de análisis 1; Y_2 = Variable de análisis 2; O = Medición; — = Relación.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se decidió utilizar este diseño de investigación para examinar las variables AF e IC. Este diseño se seleccionó porque se alinea bien con los propósitos del estudio y proporciona la estructura adecuada para explorar la relación entre estas variables en profundidad.

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población puede entenderse como el total de elementos o unidades que se consideran en un estudio, siempre y cuando cumplan con las características específicas necesarias para ser incluidas en el análisis. Estos elementos pueden abarcar una variedad de tipos, como personas, objetos, agrupaciones de elementos, eventos o fenómenos. Todos deben presentar las cualidades o atributos definidos como relevantes para los objetivos de la investigación. En resumen, la población abarca todos los posibles participantes o casos que cumplen con los criterios establecidos para el estudio en cuestión (Ñaupas et al., 2018). En paralelo, Arias (2021) nos menciona que la población se refiere a un grupo de individuos o entidades, que pueden ser tanto finito como infinito y que poseen características similares o comunes. Este grupo está constituido por sujetos que comparten ciertos atributos o cualidades que los hacen relevantes para el estudio en cuestión.

En el caso de esta investigación la población es finita ya que se conoce la cantidad exacta de los sujetos que forman parte de la población, siendo esta cifra 140 estudiantes mujeres de primero a quinto de educación secundaria de una institución privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

4.3.2. Muestra

La muestra representa un subgrupo de la población, en el que se realizara la evaluación de las variables y se recolectaran los datos para el estudio (Bernal, 2010; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Existen dos tipos de muestreo el muestreo probabilístico y el muestreo no probabilístico. El muestreo probabilístico implica seleccionar una muestra de manera aleatoria desde un marco muestral, donde cada elemento del marco tiene una probabilidad conocida y distinta de cero de ser incluido en la muestra. La elección de la muestra se realiza utilizando principios de la teoría de probabilidad, lo cual permite una evaluación objetiva de los resultados y, por lo tanto, determinar el nivel de precisión y confianza de los mismos. Así, en el muestreo probabilístico, una vez que se define la población de estudio, se establece el marco muestral y se decide la forma de selección, la composición de la muestra no está influenciada por los criterios selectivos o de preferencia (Pérez-Tejada, 2008).

En el caso del muestreo no probabilístico, el investigador utiliza su criterio para elegir las unidades muestrales basándose en características específicas necesarias para el tipo de investigación que se desea llevar a cabo (Ñaupas et al., 2018). Dentro de este tipo, se pueden identificar varias metodologías, como el muestreo por juicio, el muestreo por cuotas, el muestreo en bola de nieve y el muestreo por conveniencia (Pérez-Tejada, 2008).

La muestra para esta investigación fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual resultó ser el más adecuado para el contexto del estudio. De esta manera, se obtuvo una muestra compuesta por 118 participantes. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: los participantes debían ser estudiantes únicamente mujeres y debían estar cursando el nivel secundario.

Tabla 3*Muestra de estudio*

Año de estudio	Frecuencia	Porcentaje
Primero	28	23.73
Segundo	31	26.27
Tercero	15	12.71
Cuarto	21	17.80
Quinto	23	19.49
Total	118	100.00

Nota. Los datos fueron extraídos de las nóminas de matrícula de la institución enfocada.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La elección de las técnicas e instrumentos del estudio deben vincularse con los objetivos y la naturaleza del estudio, ya sea cuantitativa o cualitativa, puesto que mediante las técnicas e instrumentos se contrasta las hipótesis del estudio. Las técnicas de investigación son un conjunto de reglas y procedimientos diseñados para organizar un proceso y alcanzar un objetivo específico (Ñaupas et al., 2018). Dentro de las técnicas tenemos a la encuesta, la entrevista y la observación (Quintero et al., 2001).

De acuerdo con la naturaleza de la investigación, se empleó la técnica de la encuesta. Una encuesta se define como un conjunto de pasos estructurados para su diseño, administración y recolección de datos (Fabregues et al., 2016).

En relación, los instrumentos de investigación son herramientas, ya sean abstractos o físicos, que se emplean para obtener información a través de preguntas o elementos que solicitan respuestas del participante en el estudio (Ñaupas et al., 2018). En consonancia con la técnica de investigación empleada, se utilizó el cuestionario como instrumento. Un cuestionario es un instrumento que incluye una serie de interrogantes elaborados para evaluar una o múltiples características o aspectos de las variables que se desean medir (Bourke et al., 2016).

En resumen, para la recogida de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: para actividad física, se utilizó el cuestionario de actividad física para escolares (Mamani-Ramos et al., 2023). Para imagen corporal, se utilizó el cuestionario sobre la imagen corporal (Castrillón et al., 2007).

Con respecto al cuestionario de actividad física para escolares (CAFE), este presentó una fiabilidad de test-retest adecuada (.841). Asimismo, presentó valores óptimos de concordancia y acuerdo entre los jueces (Razón de validez de contenido de Lawshe = 1.00, Validez de Kappa de Fleiss = .82 a 1.00). Finalmente, respecto a la validez concurrente, se encontró una relación significativa muy grande. Con relación al cuestionario sobre la imagen corporal, este presentó resultados adecuados en cuanto a validez y confiabilidad. En esta investigación, el instrumento obtuvo un valor de Alfa de Cronbach de 0.957, lo cual indica un alto nivel de fiabilidad interna, considerado como excelente según los criterios estadísticos establecidos.

4.5. Análisis estadísticos

4.6. Aspectos éticos

El investigador se adhirió siempre a los principios de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Se tomaron en cuenta los principios bioéticos fundamentales: respeto a la autonomía (las estudiantes tuvieron la libertad de decidir si querían participar en el estudio, sin imposiciones ni condiciones que pudieran contradecir este principio), y justicia (se trató de igual manera a todas las estudiantes, sin hacer distinciones de sexo, raza, condición socioeconómica, etc., asegurando el respeto y evitando beneficios individuales indebidos). Respecto a la confidencialidad, se utilizó una codificación numérica para los formularios de Google, de manera que los nombres de las alumnas permanecieron anónimos. Además, el investigador explicó el consentimiento informado a las alumnas antes de que completaran el formulario y les envió una copia del documento a través de un envío programado en sus cuentas de Google.

V. RESULTADO Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1 Actividad Física

En la tabla 4 se presentan los hallazgos sobre la práctica de AF entre las estudiantes de secundaria de un colegio privado en San Juan de Lurigancho. De todas las alumnas incluidas en el estudio, un 72.9 % no logra alcanzar los minutos de AF recomendados por la OMS, mientras que un 27.1 % sí cumple con estas pautas. Por otro lado, la tabla 5 muestra que el promedio de actividad física realizada por las estudiantes de la muestra es de 46.94 minutos, con un rango que va de 7.85 a 121.42 minutos y una desviación de 22.52.

Tabla 4

Cumplimiento de la actividad física según la OMS

	fi	%
No cumple	86	72.9
Cumple	32	27.1
Total	118	100.0

Abreviaturas: fi = frecuencia; % = porcentaje.

Tabla 5

Tiempo de actividad física diaria promedio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actividad física	118	07.85	121.42	46.94	22.52

Abreviaturas: N = muestra de estudio.

En la tabla 6 se muestran los resultados obtenidos en relación con cada uno de los dominios de la AF. En el dominio correspondiente a “actividades en el tiempo libre”, los datos muestran que las estudiantes desempeñan un promedio de 23 minutos de AF, lo que sugiere una mayor dedicación en este contexto. En contraste, el promedio de tiempo que las estudiantes destinan a

“actividades en el colegio”, es de 12.06 minutos, lo que señala una participación relativamente baja en este tipo de actividad. Además, en el dominio de “transporte”, se registró un promedio de apenas 10,88 minutos. Estos resultados proporcionan una visión clara sobre cómo las estudiantes distribuyen su tiempo en este tipo de actividades.

Tabla 6

Tiempo de actividad física promedio por dominios

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actividades en el colegio	118	1.42	26.42	12.06	5.93
Transporte	118	0	42.85	10.88	10.31
Actividades en el tiempo libre	118	0	82.86	23	19.11

Abreviatura: N = muestra de estudio.

5.1.2. Imagen Corporal

En la Tabla 7 se muestran los resultados sobre los niveles de imagen corporal en los participantes del estudio. El 36.4% presentó no insatisfacción, el 28.8% insatisfacción moderada, el 20.3% insatisfacción leve, el 14.4% insatisfacción extrema. Estos resultados indican que, aunque una parte significativa de los participantes se siente satisfecho con su imagen corporal, también hay una proporción considerable que enfrenta diferentes grados de insatisfacción.

Tabla 7

Niveles de imagen corporal

Niveles	fi	%
Extrema insatisfacción	17	14.4
Insatisfacción moderada	34	28.8
Insatisfacción leve	24	20.3
No insatisfacción	43	36.4
Total	118	100.0

Abreviaturas: fi = frecuencia; % = porcentaje.

En la Tabla 8 se presentan los resultados sobre los niveles de imagen corporal por dominios. En el caso del primer dominio, peso, del total de alumnas el 33.9% presentó no insatisfacción, el 32.2% insatisfacción leve, el 22.0% insatisfacción moderada, el 11.9% insatisfacción extrema. Al mismo tiempo en el segundo dominio, forma, el 33.1% evidencio un nivel de no insatisfacción, el 28.8% insatisfacción leve, el 19.5% insatisfacción extrema, el 18.6% insatisfacción moderada.

Tabla 8

Niveles de imagen corporal por dominios

Niveles	Peso		Forma	
	fi	%	fi	%
Extrema insatisfacción	14	11.9	23	19.5
Insatisfacción moderada	26	22.0	22	18.6
Insatisfacción leve	38	32.2	34	28.8
No insatisfacción	40	33.9	39	33.1
Total	118	100.0	118	100.0

Abreviaturas: fi = frecuencia; % = porcentaje.

5.2. Análisis inferencial de resultados

Previo al análisis inferencial, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados mostraron que los datos de la variable AF no presentaron una distribución normal (.000) por otro lado los datos de la variable IC (.200) presentaron una distribución normal ($\geq .05$). En respuesta al resultado descrito, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (pruebas no paramétricas).

Antes de desarrollar la prueba de hipótesis general y las pruebas de hipótesis específicas se dan a conocer los valores y niveles de correlación considerando la propuesta de Hopkins (2016) (Tabla 9).

Tabla 9*Valores y niveles de correlación*

Valores	Correlación
0 a 0.1	Muy pequeña
0.1 a 0.3	Pequeña
0.3 a 0.5	Moderada
0.5 a 0.7	Grande
0.7 a 0.9	Muy grande
0.9 a 1	Perfecta

Las pruebas de hipótesis que se presentan a continuación se desarrollaron a un nivel de confianza del 0.95 % y un error de .05 %.

5.2.1. Prueba de hipótesis general

Este estudio tuvo como hipótesis general: Existe relación entre actividad física e imagen corporal en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Ho: No existe una relación entre AF y IC en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú

Ha: Existe relación entre AF y IC en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú

Tras la prueba del coeficiente de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva muy pequeña (.060), entre AF e IC (tabla 10). Por ese motivo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; así se confirma que existe relación entre AF y IC en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú

Tabla 10

Correlación entre actividad física e imagen corporal

		Actividad física	Imagen corporal
Actividad física	Correlación de	1	.060
	Spearman		
	Sig. (bilateral)		.519
	N.	118	118
Imagen corporal	Correlación de	.060	1
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.519	
	N.	118	118

Abreviaturas: N = Muestra de estudio.

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Este estudio tuvo como primera hipótesis específica: Existe relación entre actividad física y peso en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre actividad física y peso en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre actividad física y peso en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Tras la prueba del coeficiente de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva muy pequeña (.041), entre AF e IC (tabla 10). Por ese motivo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; así se confirma que existe relación entre AF y peso en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú

Tabla 11

Correlación entre actividad física y peso

		Actividad física	Peso
Actividad física	Correlación de	1	.041
	Spearman		
	Sig. (bilateral)		.659
	N.	118	118
Peso	Correlación de	.041	1
	Spearman		
	Sig. (bilateral)	.659	
	N.	118	118

Abreviaturas: N = Muestra de estudio.

Este estudio tuvo como segunda hipótesis específica: Existe relación entre actividad física y forma en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Ho: No existe relación entre actividad física y forma en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Ha: Existe relación entre actividad física y forma en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

Tras la prueba del coeficiente de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva muy pequeña (.079), entre las dos variables estudiadas (tabla 10). Por ese motivo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; así se confirma que existe relación entre AF y forma en estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú

Tabla 12

Correlación entre actividad física y forma

			Actividad física	Forma
Actividad física	Correlación	de	1	.079
	Spearman			
	Sig. (bilateral)			.395
	N.		118	118
Forma	Correlación	de	.079	1
	Spearman			
	Sig. (bilateral)		.395	
	N.		118	118

Abreviaturas: N = Muestra de estudio.

5.3. Discusión de resultados

En primer lugar, según los resultados de la variable AF más de dos tercios de las estudiantes encuestadas no cumplen con el tiempo de AF recomendado por la OMS. Estos resultados concuerdan con lo dicho por (Montalt-García et al., 2023; van Sluijs et al., 2021) quienes afirmaban que hoy en día, muchos jóvenes no alcanzan los niveles adecuados de AF, lo que contribuye al desarrollo de problemas de salud como enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales, al mismo tiempo que esto provoca gastos de gran impacto económico a nivel mundial. Esto concuerda con lo dicho por Mayca (2019), quien afirma que el avance de la tecnología ha reducido el tiempo que los adolescentes dedican a la actividad física. En lugar de participar en deportes o juegos al aire libre, muchos prefieren pasar horas frente a las pantallas. Este cambio ha llevado a un aumento en el sedentarismo, ya que las actividades recreativas digitales han reemplazado las físicas. Sin embargo, Franco (2017), reporta resultados contrarios, considerando factores como la edad, la nacionalidad y el tipo de centro educativo, encontrando una mayor cantidad de escolares activos en su investigación. Al mismo tiempo, destaca que el círculo cercano de los estudiantes, como amigos y familiares, tiene una influencia significativa, ya sea positiva o negativa, en su participación de actividad física.

En segundo lugar, los resultados de la variable IC revelan que más de la tercera parte de las estudiantes están satisfechas con su IC, aunque una proporción mayor de la población experimenta diferentes grados de insatisfacción. Estos resultados pueden respaldarse en el hecho de que la sociedad suele imponer prototipos de cuerpo ideal que, en muchas ocasiones, son inalcanzables de forma natural. Cuando no logramos alcanzar ese modelo, nos sentimos frustrados e insatisfechos con nuestro cuerpo, lo que suele generar problemas de insatisfacción en la mayoría de los casos (Alberto, 2018; Salaberria et al., 2007). Esto coincide con lo encontrado por Ornelas et al. (2020), en México, quienes señalan que, durante la adolescencia, las mujeres tienden a experimentar una mayor insatisfacción con su cuerpo en comparación con otros grupos. Esta etapa, caracterizada por cambios físicos y emocionales, parece intensificar las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, lo que lleva a que muchos adolescentes presenten niveles significativamente más altos de insatisfacción respecto a otros grupos.

En el tercer punto, en relación con la correlación entre las variables AF e IC, se observa una correlación positiva muy pequeña, lo que indica que ambas variables están relacionadas. La actividad física, que abarca cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos y conlleva un gasto energético, puede influir directamente en la percepción que una persona tiene de su cuerpo, es decir, en su imagen corporal. Desde esta perspectiva, se puede concluir que, a medida que el nivel de actividad física aumenta, también tiende a mejorar el nivel de la imagen corporal. Esto va en la misma línea de Montalt-García et al. (2023), quienes después de realizar su investigación, concluyeron que existe una relación directamente proporcional entre la práctica constante AF y la buena percepción de la IC. Además, se observa que las mujeres participan en menor medida en actividades físicas que los hombres. En esta misma línea, Rodríguez (2019), en su investigación, llegó a una conclusión similar, observando que las estudiantes de un nivel socioeconómico más alto experimentaban una mayor insatisfacción con su imagen corporal, lo que las llevaba a realizar actividad física para tratar de mejorarla. Por otro lado, Ceballos-Gurrola et al. (2020) identifican que en los escolares existe una preocupación constante por la imagen corporal, especialmente entre las féminas y aquellos que perciben su salud de manera negativa. Sin embargo, esta preocupación no parece ser un factor determinante

en la realización de la actividad física, lo que sugiere que otros factores, más allá de la insatisfacción con la imagen, pueden influir en la motivación para hacer ejercicio.

Como cuarto punto, respecto a la correlación entre la variable AF y la dimensión peso presenta una relación positiva muy pequeña. Esto va acorde con Reyes et al. (2020), quienes concluyeron que los estudiantes que se comprometieron a realizar más actividades físicas por semana mostraron una mejor adherencia a la dieta, una mejor condición física y un control más adecuado de su peso, lo que estuvo relacionado con una mejora en su salud general. Sin embargo, Véliz (2020) encontró resultados contrarios, ya que concluye que no existe una relación entre la AF y el IMC, ya que, aunque los adolescentes practiquen menos AF, su peso se mantiene dentro de los rangos normales, lo que permite que su índice de masa corporal se mantenga en niveles saludables.

Como último punto, respecto a la variable AF y la dimensión forma, los resultados nos muestran que existe una correlación positiva muy pequeña entre AF y forma. Esto va en la línea de (Bujosa-Quetglas et al., 2023; Ceballos-Gurrola et al., 2020; Grao-Cruces et al., 2020), quienes nos dicen que la práctica regular de actividad física contribuye al desarrollo integral de la persona, mejorando no solo su bienestar social y mental, sino que también tiene un impacto significativo en la forma del cuerpo. El involucrarse en actividades físicas y deportivas favorece la tonificación muscular, el control del peso y la mejora de la postura, lo que resulta en una figura más saludable. Este cambio físico a menudo se acompaña de una mejora en la percepción corporal, fortaleciendo la autoestima y promoviendo una visión más positiva de sí mismo.

CONCLUSIONES

Primera: La mayoría de las estudiantes de una institución educativa secundaria pública de San Juan de Lurigancho, Lima, no alcanzan los niveles de actividad física sugeridos por la Organización Mundial de la Salud. Con este resultado, es muy probable que, en adelante, el estado termine invirtiendo un gran monto económico a nivel sanitario.

Segunda: Los resultados sobre la variable IC revelan que una proporción mayoritaria de la población estudiada experimenta insatisfacción corporal. Este fenómeno podría explicarse por la presión social derivada de los ideales de belleza.

Tercera: Respecto a la relación entre las variables AF e IC, se observa una relación positiva muy débil, lo que sugiere que ambas variables están algo conectadas. Desde esta perspectiva, se puede concluir que, a medida que aumenta el nivel de actividad física, también tiende a mejorar la percepción de la imagen corporal.

Cuarta: La relación entre la AF y el peso muestra una relación positiva, aunque muy leve. Por lo tanto, podría concluirse que los estudiantes que realizan más actividades físicas en la semana presentan mejor condición física y un control más adecuado de su peso.

Quinta: Respecto a la correlación de la AF y la dimensión forma, los resultados indican una relación positiva muy débil entre ambas variables. Con esto, podríamos afirmar que la práctica regular de actividad física favorece el desarrollo integral de la persona, mejorando no solo su bienestar social y mental, sino también teniendo un impacto notable en la forma corporal.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda la implementación de programas escolares que fomenten la práctica regular de ejercicio físico. Estos programas deben adaptarse a los intereses y características de la población adolescente, promoviendo actividades dinámicas, recreativas y sostenibles. El objetivo es generar hábitos saludables desde edades tempranas, contribuyendo a la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y, en consecuencia, reduciendo la carga económica que esto podría representar para el sistema de salud a futuro.

Segunda: Se recomienda desarrollar intervenciones psicoeducativas orientadas a fortalecer la autoestima y promover una relación positiva con el cuerpo. Estas actividades deberían abordar críticamente los estándares de belleza impuestos social y mediáticamente, fomentando una visión más realista, inclusiva y saludable de la corporalidad. La escuela, como espacio formativo, puede jugar un papel clave en el cuestionamiento de los estereotipos y en la construcción de una imagen corporal positiva en los y las adolescentes.

Tercera: Se recomienda promover la actividad física como una práctica orientada no solo al acondicionamiento físico, sino también al fortalecimiento del bienestar psicológico y emocional. Incorporar esta perspectiva permitirá que los beneficios de la actividad física se extiendan más allá del cuerpo, favoreciendo una mejor percepción de sí mismos, mayor autoconfianza y satisfacción personal entre los estudiantes.

Cuarta: Se recomienda impulsar campañas o actividades institucionales que promuevan estilos de vida activos como medida preventiva frente al sobrepeso y la obesidad. Estas acciones podrían incluir rutinas de ejercicio dentro y fuera del horario escolar, asesoramiento nutricional básico y espacios seguros para la práctica deportiva, contribuyendo así al desarrollo de una mejor condición física en la población estudiantil.

Quinta: Se recomienda integrar un enfoque más holístico en el área de educación física. Este enfoque debe contemplar no solo los aspectos físicos del ejercicio, sino también sus dimensiones sociales y emocionales, con el fin de potenciar el desarrollo integral del alumnado. La práctica

física puede convertirse así en un medio para fortalecer la autoimagen, fomentar el trabajo en equipo, gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida, especialmente en la etapa adolescente.

REFERENCIAS

- Alberto, L. (2018). *Actividad física, Imagen corporal e Interculturalidad: Analisis de la producción academica desde los determinantes sociales de la salud* [Tesis de maestria, Universidad del Rosario]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2393357>
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodologia de la investigacion*. Enfoques Consulting Eirl.
- Babio, N. (2007). *Asociación entre la severidad de las alteraciones de la conducta alimentaria y el patrón dietético: Estudio comparativo en escolares de primaria y secundaria* [Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/8731#page=6>
- Bădicu, G. (2018). Physical activity and health-related quality of life in adults from braşov, Romania. *Education Sciences*, 8(2), 52. <https://doi.org/10.3390/educsci8020052>
- Bernal, C. (2010). *Metodologia de la investigacion*. Pearson.
- Bourke, Kirby, & Doran. (2016). *No Title*.
- Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M. T., Nye, J., Lima, B., Gillespie, C., Rapaport, M., Pearce, B., Shah, A., & Vaccarino, V. (2020). Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/doi:10.3390/nu12082428>
- Bruner, B., Rickwood, G., Shwed, A., Karvinen, K., Lévesque, L., Mantha, S., & Raymer, G. (2023a). Child and parent perspectives on active school transportation: Barriers and facilitators in a northern environment. *Journal of Transport & Health*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101708>
- Bruner, B., Rickwood, G., Shwed, A., Karvinen, K., Lévesque, L., Mantha, S., & Raymer, G. (2023b). Child and parent perspectives on active school transportation: Barriers and facilitators in a northern environment. *Journal of Transport & Health*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101708>
- Bujosa-Quetglas, G., Palou, P., Tirado, M., & Vidal, J. (2023). Efectividad del aprendizaje autorregulado en intervenciones en educación física promotoras de actividad física. Revisión sistemática. *Retos*, 50, 487–499. <https://www-scopus-com.unmsm.lookproxy.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85173555154&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=469d37b4b1b4052574104a7cc464840c&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28actividad+fisica%29&sl=31&sessionSearchId=469d37b4b1b4052574104a7cc>

- Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G., & Pérez-Acosta, A. (2007). *VALIDACIÓN DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL) BSQ PARA LA POBLACION COLOMBIANA*. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacon, R., Espejo, T., & Cabrera, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40–51. https://www.researchgate.net/publication/289345426_Uso_de_videojuegos_y_su_relacion_con_las_conductas_sedentarias_en_una_poblacion_escolar_y_universitaria
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R., Juvera-Portilla, J., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L., & 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://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7196048>
- Collins, H., Booth, J., Duncan, A., Fawcner, S., & Niven, A. (2019). The effect of resistance training interventions on ‘The Self’ in youth: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286387>
- Cuenca, M., Jiménez, D., España, V., Artero, E., Castro, J., Ortega, F., Ruiz, J., & Castillo, M. (2011). Condición física relacionada con la salud y hábitos de alimentación en niños y adolescentes : propuesta de addendum al informe de salud escolar. *Revista de Investigación En Educación*, 9(2), 35–50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4730892>
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 4, pp. 71–86). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940650>
- Enriquez, R., & Quintana, M. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de La Facultad de Medicina*, 77(2), 117–122. [/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000200004&lang=pt](https://scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000200004&lang=pt)
- Estévez, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de Alicante* [Tesis de doctorado, Universidad de Granada]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=61364>
- Fabregues, S., Meneses, J., Rodriguez-Gomez, D., & Pare, M. (2016). *Técnicas de investigación*

social y educativa (Vol. 11). UOC.

- Fernández-Argüelles, D., Fernández-Río, J., & Cecchini-Estrada, J. (2022). Conexión entre la imagen corporal y variables relacionadas con la salud, la psicología y la sociología en los adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3), 485–502. https://www.researchgate.net/publication/367381361_CONNECTIONS_BETWEEN_BODY_IMAGE_AND_ADOLESCENTS%27_HEALTH_PSYCHOLOGICAL_AND_SOCIAL_VARIABLES
- Ferreira-Barbosa, H., Loureiro, V., & Sabino, B. (2024). Insatisfacción con la imagen corporal, estilos de vida y satisfacción con la vida en estudiantes de enseñanza superior. *Revista de Investigacion e Innovacion En Ciencias de La Salud*, 6(2), 82–93. <https://doi.org/10.46634/riics.287>
- Franco, D. (2017). *Análisis de la práctica de la actividad física, los motivos de práctica y la percepción de la imagen corporal durante la transición de la educación primaria a la educación secundaria obligatoria* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=148483>
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., & Laura de Franza, A. (2017). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física. Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles. *Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 25–34. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/280371>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación*. Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Grao-Cruces, A., Velázquez-Romero, M., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Levels of physical activity during school hours in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4773. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134773>
- Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Martínez-Andrés, M., García-López, Ú., & Sánchez-López, M. (2014). Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gaceta Sanitaria*, 28(1), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.04.011>

- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53(1), 87–97. <https://doi.org/10.2307/1129640>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. MC Graw Hill.
- Jiménez, N., Martínez, D., García, A., Díaz, N., & García, M. (2022). Percepción de la imagen corporal en relación con el índice de masa corporal en escolares de Chiapas. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(4). https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0034._manuscrito_final.pdf
- Liechty, T., Sveinsson, K., Willfong, F., & Evans, K. (2015). ‘It doesn’t Matter how big or small you are...There’s a position for you’: Body image among female tackle football players. *Leisure Sciences*, 37(2), 1–16. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.980591>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2023). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS (Physical activity questionnaire for schoolchildren (PAQS): Reliability and validity of a new proposal according to WHO gui. *Retos*, 51, 626–636. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- Mayca, T. (2019). *Influencia del nivel de conducta adictiva al uso de video juegos en el nivel de agresividad y actividad física en escolares del nivel de secundaria. Colegio Emblemático Independencia Americada. Arequipa - 2018* [Tesis doctoral, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. <http://www.bvcooperacion.pe/biblioteca/bitstream/123456789/6458/1/BVCI0006652.pdf>
- Mitchison, D., Hay, P., Griffiths, S., Murray, S., Bentley, C., Gratwick-Sarll, K., Harrison, C., & Mond, J. (2017). Disentangling body image: The relative associations of overvaluation, dissatisfaction, and preoccupation with psychological distress and eating disorder behaviors in male and female adolescents. *International Journal of Eating Disorders*,

- 50(2), 118–126. <https://doi.org/10.1002/eat.22592>
- Montalt-García, S., García-Massó, X., Monfort-Torres, G., Universidad De Valencia, E., & Florida Universitaria, E. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos*, 49, 1027–1037. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8996930>
- Moral, L. (2016). *Actividad física, condición física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en preadolescentes y adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/23621>
- Mueller, C., Field, T., Yando, R., Harding, J., Gonzalez, K., Lasko, D., & Bendell, D. (1995). Under-Eating and Over-Eating concerns among adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36(6), 1019–1025. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1995.tb01347.x>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ediciones de la U.
- Oliva, Y. (2021). Insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de secundaria hablantes y no hablantes de lengua indígena. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(3), 160–165. <https://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.3.5371>
- Ornelas, M., Solis, O., Solano, N., & Rodríguez-Villalobos, J. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos*, 37. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72386>
- Pacheco-Herrera, J., Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, J. (2016). Índice general de fuerza y adiposidad como medida de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 556–564. <https://doi.org/10.20960/NH.261>
- Pérez-Díaz, J.-J., Salas-Montoro, J.-A., Rodríguez-Gallego, L., & Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 12, 9. <https://doi.org/10.6018/sportk.568331>
- Pérez-Tejada, H. (2008). *Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud*. Cengage Learning.
- Quintero, J., Muñoz, J., & Munevar, R. (2001). *Cómo desarrollar competencias investigativas*

en educación. Magisterio.

- Reyes, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 443–449. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000400006&script=sci_abstract
- Rodriguez, C. (2019). *Imagen Corporal y su relación con el nivel de Actividad Física y la Inteligencia Emocional en adolescentes femeninas de diferentes niveles socioeconómicos : estudio de una población argentina* [Tesis doctoral, Universidad de Huelva]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=245438>
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz. Cuadernos de Ciencias Médicas*, 8, 171–183. https://www.researchgate.net/publication/29823635_Percepcion_de_la_imagen_corporal
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(2), 65–76. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v16n2/psicologia7.pdf>
- Sánchez, P. (2018). *Relación entre la insatisfacción corporal* [Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/53777>
- Santos, J. (2020). *Alteraciones relacionadas con la imagen corporal: Adaptación y validación de instrumentos de evaluación* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/108920>
- Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. (2001). The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29(2), 216–223. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200103\)29:2<216::AID-EAT1011>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200103)29:2<216::AID-EAT1011>3.0.CO;2-V)
- Valero, M. (2010). *Efectos de la actividad física sobre la actividad cerebral y la variabilidad de la frecuencia cardiaca en mayores* [Tesis doctoral, Universidad Autonoma de Barcelona]. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2011/hdl_10803_4783/mvh1de1.pdf
- van Sluijs, E., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A., Ding, D., & Katzmarzyk, P. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)

- Vargas-Tenorio, J., Villalobos Víquez, G., Araya Vargas, G., Herrera González, E., & Álvarez Bogantes, C. (2023). Actividad física en el recreo escolar: mediciones de actividad física y la perspectiva de personas menores de edad pertenecientes a centros educativos de zona urbana y rural. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 20(2), 1–13. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.2>
- World Medical Association. (2013). World medical association declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *Clinical Review&Education Special*, 310(20), 14–18. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199241323.003.0025>
- Yang, Y., Ivey, S., Levy, M., Royne, M., & Klesges, L. (2016). Active travel to school: Findings from the survey of us health behavior in school-aged children, 2009-2010. *Journal of School Health*, 86(6), 464–471. <https://doi.org/10.1111/josh.12395>
- Zulaika, L. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 101–120. <http://hdl.handle.net/10810/48060>

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionarios

Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)

Importante:

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, tu traslado y tu tiempo libre. Dentro de las preguntas el “**esfuerzo físico percibido**” se refiere a la valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad. A continuación, te presentamos 24 preguntas para que respondas según lo realizas comúnmente.

I. Actividades en el colegio

En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.

Educación Física

1. Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que duran las clases de Educación Física durante la semana en el colegio] minutos que duran tus clases de Educación Física durante la semana, ¿cuántos minutos participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares?

Minutos

2. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar tus clases de Educación Física?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Recreo

3. Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleybol, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas), entre otras actividades similares.

En caso de marcar “Sentado” pasar a la pregunta 6 [en caso de eliminar el subdominio de talleres de deporte o danza debe indicar que pase a la sección II. Transporte].

4. Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que dura el o los recreos en el colegio] minutos que dura tu recreo, ¿cuántos minutos caminas o juegas?

Minutos

5. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar de caminar o jugar en el recreo?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

II. Transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retornar de tu colegio.

Para ir al colegio

9. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?

- a) Sí
- b) No

En caso de marcar “No” pasar a la pregunta 12.

10. Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?

Minutos

11. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar al colegio?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Para retornar del colegio

12. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?

- a) Sí
- b) No

En caso de marcar “No” pasar a la sección III. Actividades en el tiempo libre.

13. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?

Minutos

14. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar a tu casa?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

III. Actividades en el tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera de cómo te transportas.

A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y recreativas, y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

15. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóley, básquetbol, ¿entre otros de similar exigencia física?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 18.

16. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

17. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica deportiva en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

18. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre como: mata gente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumbas latas, encostados, mundo, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 21.

19. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?

Minutos

20. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica de juegos tradicionales en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Ejercicio físico

21. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la sección IV. Comportamiento sedentario.

22. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos

23. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar el ejercicio físico en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Cuestionario número 2

Cuestionario sobre la imagen corporal

Importante:

Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en las cuatro últimas semanas. Por favor marca con una equis (x) solamente una de las siguientes opciones. Donde la valoración se dará en relación a:

- Nunca → (1)
 Raramente → (2)
 Alguna vez → (3)
 A menudo → (4)
 Muy a menudo → (5)
 Siempre → (6)

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. ¿Cuándo te has aburrido, ¿te has preocupado por tu figura?	1	2	3	4	5	6
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?	1	2	3	4	5	6
4. ¿Has tenido miedo a engordar?	1	2	3	4	5	6
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?	1	2	3	4	5	6
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?	1	2	3	4	5	6
9. Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?	1	2	3	4	5	6
11. El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
12. Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?	1	2	3	4	5	6

14. Estar desnuda (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?	1	2	3	4	5	6
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?	1	2	3	4	5	6
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?	1	2	3	4	5	6
20. ¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
21. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?	1	2	3	4	5	6
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?	1	2	3	4	5	6
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?	1	2	3	4	5	6
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?	1	2	3	4	5	6
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?	1	2	3	4	5	6
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?	1	2	3	4	5	6
27. Cuando estas con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1	2	3	4	5	6
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de Naranja (celulitis)?	1	2	3	4	5	6
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?	1	2	3	4	5	6
30. ¿Te ha pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1	2	3	4	5	6
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1	2	3	4	5	6
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?	1	2	3	4	5	6
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1	2	3	4	5	6
34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?	1	2	3	4	5	6

Anexo 2

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la imagen corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, Lima, Perú?	Objetivo general O. Analizar la relación entre actividad física e imagen corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, lima, Perú	Hipótesis general H. Existe relación entre actividad física e imagen corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, lima, Perú	Variable “1”: Actividad Física	Actividades en el colegio: educación física, recreo, talleres de deporte y danza Modo de transporte: Para ir al colegio, para retornar del colegio Actividades en el tiempo libre: actividades deportivas y recreativas, ejercicio físico.	No experimental y de diseño transversal correlacional	Población: 200 Tamaño de la muestra: 132	Cuestionario de Actividad Física para escolares (CAFÉ) (Mamani-Ramos et al., 2023) Cuestionario sobre la imagen corporal (Castrillón et al., 2007)
Problemas específicos P1. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el peso corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, Lima, Perú? P2. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la forma corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, Lima, Perú?	Objetivos específicos O1. Determinar la relación entre la actividad física y el peso corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, Lima, Perú O2. Determinar la relación entre la actividad física y la forma corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, lima, Perú	Hipótesis específicas H1. Existe relación entre la actividad física y el peso corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, lima, Perú H2. Existe relación entre la actividad física y la forma corporal en estudiantes mujeres de una institución educativa secundaria privada de san juan de Lurigancho, lima, Perú	Variable “2”: Imagen Corporal	Peso: Miedo a engordar, baja/alta autoestima a causa de la apariencia Forma: El deseo de perder peso, la insatisfacción corporal			

Anexo 3

Evidencias de la investigación



