

Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática

Physical activity level and body image perception in students - a systematic review

*Marilene Cabral dos Santos Silva, **Antônio Carlos Leal Cortez

Cabral, M. & Leal, C. (2017). Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 18(1), 61-72.

RESUMEN

Introducción: en el período de la adolescencia se producen varios cambios físicos, con la aparición de estos cambios aumenta la preocupación por la apariencia física. En este período, el riesgo de insatisfacción corporal es grande e influye en la imagen de sí mismo y la autoestima, que puede generar posibles trastornos psicológicos. **Objetivo:** determinar, a través de una revisión sistemática, la correlación entre el nivel de actividad física y la propia imagen corporal percibida en la escuela. **Métodos:** se utilizó una revisión sistemática, de artículos que evaluaron el nivel de desarrollo de la imagen corporal y trastornos físicos en la escuela, publicado desde 2000 en Inglés, portugués y español. La búsqueda de artículos se realizó en las bases de datos SciELO, PubMed, Web of Science, Science Direct y BIREME utilizando tres conjuntos de intersecciones de términos de búsqueda bibliográfica: la imagen corporal, la actividad física y la escuela. **Resultados:** de 126 artículos analizados, frente a sólo un artículo que vincula el nivel de actividad física con la imagen corporal. **Conclusión:** no hubo correlación en el nivel de actividad física y la percepción de la imagen en la escuela, citado explícitamente por los autores, pero se puede diagnosticar que la insatisfacción corporal hace que los adolescentes excesivamente practiquen ejercicios físicos.

PALABRAS CLAVE

Nivel de actividad física, imagen corporal, escuela.

ABSTRACT

Introduction: during adolescence, several physical changes take place and with the onset of these changes, the concern about physical appearance increases. During this period, the risk of discontentment with body image is high and, thus, influences self-image and self-esteem, which may, in turn, generate possible psychological disorders. **Objective:** to verify the correlation between physical activity level and students' self-perception of their body image perceived at school, through a systematic review. **Methodology:** a systematic review was conducted which contemplated articles that have assessed the level of development in students' body image and physical disorders at schools, published in English, Spanish and Portuguese, since the year 2000. The search in articles was carried out in the SciELO, PubMed, Web of Science, Science Direct and BIREME databases, using the intersection of three sets of bibliographic search terms: body image, physical activity and schools. **Results:** out of 126 articles analyzed, only one article was found to relate physical activity level to body image. **Conclusion:** no correlation between physical activity level and students' self-perception of their image at school was found (not directly quoted as such by authors), but it can be diagnosed that physical dissatisfaction causes adolescents to work out excessively.

Key words

Level of physical activity, body image, school.

* Faculdade Santo Agostinho – FSA – Teresina – Brasil. Bolsista PIBIC - FSA – Brasil.

** Universidade Federal do Piauí-UFPI. Professor e Coordenador dos Cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da Faculdade Santo Agostinho – FSA. Fisiologista da Confederação Brasileira de Atletismo-CBAAt.



1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Ley de Directrices y Bases de la Educación Nacional (LDB) N° 9394/96 de la educación física es obligatoria como componente curricular y no sólo un simple plan de estudios de "actividad". Es de destacar de acuerdo con el art. N° 26, párrafo 3 de la LDB, la educación es un componente de educación obligatoria en el plan de estudios, que debe ajustarse a diferentes tipos de públicos y grupos de edad, siendo opcional en los cursos nocturnos (Brasil, 1996).

De acuerdo con Hallal et al., (2006) la práctica de la actividad física dentro de la escuela es una herramienta importante en el proceso de formación individual, lo que conduce a una mejor educación social, humanista, psicológica, así como el conjunto de conocimientos. El mencionado autor señala que la investigación sobre la correlación de la práctica de la actividad física en escolares ha ganado la atención especial a la vista de la incidencia de enfermedades crónicas y otras patologías tales como trastornos de la imagen corporal.

En un estudio de adolescentes en edad escolar, Petroski, Pelegrini & Glaner (2009) identificaron que tienen muchos factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas, como la falta de actividad física, consumo de alcohol, el tabaquismo, la dislipidemia, la hipertensión y la obesidad. Vale la pena señalar que estos factores pueden ser modificados a través de la práctica regular de ejercicio físico, excepto en los casos de consumo de alcohol y tabaco. Así, la práctica de la actividad física regular en la adolescencia, según Glenmark, Hedberg y Jansson (1994), ha sido tratada como un posible pronóstico en la medición del nivel de actividad física en la edad adulta de estos jóvenes. En este caso, además de los problemas relacionados con la composición del cuerpo, causado por la inactividad física, en la actualidad un número importante de jóvenes ha estado sufriendo de trastornos relacionados con la auto-percepción de la imagen corporal como la anorexia, la bulimia y vigorexia (Craig, Shisslak, 2003).

Almeida (2002) señala que la imagen corporal puede ser clasificada como el concepto que describe ampliamente la representación que el individuo tiene de sí en relación con los demás, recordando que durante la adolescencia se producen cambios corporales considerables. Durante esta fase, la cabeza crece lentamente respecto del resto del cuerpo, la frente se hace más alta y ancha, la nariz está creciendo rápidamente, la boca se ensancha, los labios se vuelven más completa y la barbilla se hace más pronunciada, que puede dar lugar a un cambio en relación con la percepción que los jóvenes tienen de su propio cuerpo.

Actualmente la industria valora un estándar de belleza asociada con cuerpos musculosos y bien definidos, que puso de relieve los aspectos de la forma, al no tener en cuenta las diferentes constituciones físicas que cada individuo tiene, inherentes a su biotipo, y no teniendo en cuenta aspectos relacionados con la salud. Por lo tanto, las personas que buscan este modo deseado "cuerpo perfecto" e insatisfecho con su imagen corporal aumentará la demanda de un mejor aspecto y se refleja directamente en una mayor participación en programas de ejercicio físico, y el uso de determinadas sustancias (suplementos nutricionales ergogénicos, entre otros) para lograr este objetivo (Smith, 2002).

En vista a dicho problema se hace importante llevar a cabo este estudio, ya que la creciente apreciación del cuerpo muy musculoso difundido a través de los medios de comunicación puede estar contribuyendo a un número creciente de jóvenes en desarrollar problemas con la imagen corporal y también iniciar el uso de ayudas ergogénicas con intención de desarrollar rápidamente la masa muscular magra (Courtine, 1995). Con esta creciente preocupación de la imagen corporal se origina otro trastorno conocido como trastorno dismórfico corporal o vigorexia que fue inicialmente conocido como "anorexia inversa" (Papa junior, Phillips & Olivardia, 2000).

Este estudio tiene como objetivo principal determinar, mediante una revisión sistemática la correlación del nivel de actividad física y la



percepción de la imagen corporal en la escuela. Durante la presentación del estudio abordaremos la vigorexia y hechos asociados de esta enfermedad en el contexto escolar, haciendo alusión al nivel de actividad física y los medios de comunicación que facilita este trastorno en la percepción del cuerpo.

2. DESARROLLO

Se utilizó como método la revisión sistemática, que identifica, selecciona y evalúa críticamente la investigación considerada pertinente para proporcionar apoyo teórico y práctico para la clasificación y análisis de la literatura (Liberali, 2011).

Los artículos que fueron analizados evaluaron el nivel de actividad física y la propia imagen corporal percibida desde la escuela y se incluyen en este trabajo estudios de opinión originales para analizar los resultados en relación con el tema presentado, publicado desde 2000 en Inglés, portugués y español. Se excluyeron los estudios de niños, adolescentes, adultos y ancianos desarrollado en otros campos de investigación, es decir, fuera del entorno escolar.

Como estrategia del estudio se revisó la literatura en las bases de datos SciELO, PubMed, Web of Science, Science Direct y BIREME usando tres conjuntos de intersección de términos de búsqueda bibliográfica: la imagen corporal (vigorexia, dismorfia muscular, anorexia inversa, alteración de la imagen corporal, factores desencadenantes, factores relevantes, causas, patología, asistencia psicológica, así como sus traducciones en inglés), el nivel de actividad física (actividad locomotora, el ejercicio y el movimiento del cuerpo, así como sus traducciones en inglés) y la escuela (estudiante, la escuela secundaria, colegial, académico, estudiante, así como sus traducciones en inglés). También se realizaron búsquedas en las listas de referencias de los artículos incluidos, basado en el título y el resumen, rechazando los que no cumplieron con los criterios de inclusión o ha tenido cualquiera de los criterios de exclusión.

Se realizó un resumen narrativo de los estudios seleccionados, la presentación de los principales resultados para el nivel de actividad física y la propia imagen corporal percibida de la escuela.

Para la preparación de la investigación se utilizaron siete bases de datos: Bireme, Dialnet, Google Académico, Web of Science, PubMed, Science Direct y Scielo. Los artículos seleccionados mencionan los términos relacionados con la imagen corporal y nivel de actividad física, entre todos fueron encontrados 126 artículos coincidentes en portugués, español e Inglés, comprendidos entre los años 2000 al 2016, con referencias a las variables nivel la imagen corporal percepción subjetiva de la actividad física y escolares- una revisión sistemática.

Se utilizó como técnica de cálculo la correlación y análisis de datos seguido por la elaboración de una tabla que contiene: nombre de la revista, año de publicación, términos asociados de la imagen corporal y nivel de actividad física, las definiciones de los mismos y las aplicaciones de éstos en el artículo, el tipo de estudio y comunicación (Apéndice A, B y C). Después de la delimitación de las revistas, se realizaron lecturas flotantes de los textos con el fin de comprobar si los términos se vincularon a la imagen corporal y nivel de actividad física en los artículos.



BANCO DE DATOS	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÉRMINOS	DEFINICIONES	APLICACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	COMUNICACIÓN	
						SÍ	NO
Bireme 23 artículos							
Dialnet 19 artículos							
Google académico 37 artículos							
Web of Science 05 artículos							
Pub Med 08 artículos							
Science Direct 12 artículos							
Scielo 23 artículos							

Apéndice A: Marco de evaluación y análisis de datos (auto-percepción de la imagen y el nivel de actividad física).

BANCO DE DATOS	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÉRMINOS	DEFINICIONES	APLICACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	COMUNICACIÓN	
						SÍ	NO
Bireme 09 artículos							
Dialnet 07 artículos							
Google académico 20 artículos							
Web of Science 03 artículos							
PubMed 04 artículos							
Scielo 15 artículos							
Science Direct 04 artículos							

Apéndice B: Marco de evaluación y análisis de datos (autopercepción de la imagen).



BANCO DE DATOS	AÑO DE PUBLICACIÓN	TÉRMINOS	DEFINICIONES	APLICACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	COMUNICACIÓN	
						SÍ	NO
Bireme 13 artículos							
Dialnet 12 artículos							
Google académico 17 artículos							
Web of science 02 artículos							
Pub Med 04 artículos							
Science Direct 08 artículos							
Scielo 08 artículos							

Apéndice C: Marco de análisis de evaluación y de datos (nivel de actividad física).

En Tablas 1 y 2, se muestran las bases de datos utilizadas para la preparación del estudio, de acuerdo a las condiciones de la intersección, la imagen del cuerpo (62 estudios), y el nivel de actividad física (64 estudios), totalizando 126 encuestas. Se señala que el 32% de los es-

tudios relacionados con la imagen corporal y el 17% del estudio que aparece en el nivel de actividad física, se encuentra en Google Académico, seguido por Scielo (imagen corporal) el 24% y el 21% (nivel de actividad física).

Tabla 1

Número de artículos por banco de datos (Imagen Corporal).

Bases de datos	N	%
Bireme	09	15
Dialnet	07	11
Google Académico	20	32
Web of Science	03	05
Pub Med	04	07
Science Direct	04	06
Scielo	15	24
Total	62	100

Tabla 2

Número de artículos por base de datos (Nivel de Actividad Física).

Bases de datos	N	%
Bireme	13	18
Dialnet	12	17
Google Académico	17	24
Web of Science	02	03
Pub Med	04	06
Science Direct	08	11
Scielo	08	21
Total	64	100



La Tabla 3 muestra los términos encontrados en siete bases de datos, relacionadas con la imagen corporal, en el que se cita: vigorexia, la imagen corporal, el cuerpo Trastorno Dismorfbico, Estética, la culpa, la percepción del cuerpo, insatisfacción corporal, cuerpo, cuerpo imperativos estéticos, la insatisfacción de la propia imagen de la imagen, la preocupación con la imagen, la belleza, la silueta del cuerpo, los estándares de belleza, apariencia física, realización, dismorfia muscular, la composición corporal, el peso corporal y la satisfacción con la apariencia. Los términos que se utilizan con mayor frecuencia fueron: la imagen corporal, cuerpo insatisfecho con la imagen y el menos usado como término fue: la culpa.

Bases de datos Bireme y Dialnet mencionan cinco términos (10%) cada uno asociado con la imagen corporal. La base de datos de Google Académico citó 12 términos (23%), Web of Science mencionan cinco términos (10%), PubMed ocho términos (16%), Science Direct citaron 6 (12%) y, finalmente, Scielo con 10 términos (19%) como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3
Condiciones citadas en las bases de datos (percepción de imagen corporal).

Bases de datos	Condiciones	%
Bireme	La imagen corporal Vigorexia La imagen corporal Trastorno dismórfico corporal Estética	10
Dialnet	Vigorexia Culpa La imagen corporal Percepción corporal La insatisfacción corporal	10
Google Académico	Cuerpo La imagen corporal Imperativos de estética corporal La insatisfacción con la imagen autoconcepto Estética Imagen preocupación Belleza Silueta del cuerpo Estándares de belleza Apariencia física Corporeidad	23
Web of Science	Cuerpo real Corporal ideal La insatisfacción con la imagen corporal Adolescencia La imagen corporal	10
Pub Med	Adolescencia Insatisfacción corporal Autoestima Cultura Dismorfia muscular Trastornos de la alimentación Educación La imagen corporal	16
Science Direct	Ideales tamaño corporal Creencias Insatisfacción IMC Actividad física Adolescentes	12
Scielo	Dismorfia muscular La imagen corporal Estética La composición corporal Peso corporal Satisfacción con el aspecto Adolescencia Autoimagen Percepción de la imagen Concepto de sí mismo	19



La Tabla 4 destaca términos en las bases de datos relacionadas con el nivel de actividad física, siendo citados: 'Sueño, Deporte, Actividad Física, Educación Física, Factores de riesgo, estilo de vida, la inactividad física, la salud, la actividad física, sedentarismo, el ejercicio, el culturismo, aptitud física, formación exceso, nivel de actividad física, aptitud física, promoción de la salud, la adicción, el sobrepeso, la aptitud cardiorrespiratoria, la formación e IPAQ. Los términos más mencionados fueron: actividad física y ejercicio y el menor fue: Deportes.

En bases de datos Bireme, Science Direct y Scielo mencionaron 7 (16%) cada uno; en la base de datos de Dialnet informaron seis términos (14%); Google Académico fueron citados 10 (23%), Web of Science mencionado en 2 (4%) y 5 Pub Med dichos términos (11%) como se muestra en la Tabla 4.

En las diversas revisiones se han encontrado artículos relacionados con el cuerpo con descriptores de imágenes, se realizaron varias aplicaciones a los términos mencionados anteriormente. En la Tabla 5 se observa que una de las aplicaciones más citadas relacionadas con la imagen corporal fueron: Actividad Física (07) y la insatisfacción corporal (07), y la aplicación menos citada fueron: La preocupación obsesiva (01), Perfeccionismo (01), la perspectiva de la imagen (01), la maduración sexual (01), el estado nutricional (01), y otros. Se hace notar en la Tabla 6 que la relación con la aplicación más frecuentemente citada relacionado con el nivel de actividad física fue: La actividad física (17) y los menos citado fueron: Estilo de Vida (01), la dependencia (01), la intensidad (01) tiempo excesivo (01), entre otros, como se muestra en la Tabla 5.

Tabla 4
Condiciones citadas en las bases de datos (Nivel de Actividad Física).

Bases de datos	Condiciones	%
Bireme	Inactividad	16
	Deportes	
	La actividad motora	
	Educación física	
	Factores de riesgo	
	Estilo de vida	
Dialnet	Salud	14
	Actividad física	
	Estilo de vida sedentario	
	Ejercicio físico	
	Culturismo	
Google Académico	Buena salud	23
	El sobreentrenamiento	
	Actividad física	
	La inactividad física	
	Ejercicio físico	
	Nivel de Actividad Física	
	Buena salud	
	Estilo de vida	
	Promoción de la salud	
	Educación Física	
Dependencia		
Web of Science	Actividad física	04
	El exceso de ejercicio	
Pub Med	Actividad física	11
	Escuela	
	Actividad física	
	El comportamiento sedentario	
	Adolescentes	
Science Direct	Percepciones de peso	16
	Actividades físicas de ocio	
	Sobrepeso	
	Actividad física	
	Índice de masa corporal	
	Salud	
Scielo	Inactividad	16
	Ejercicio físico	
	Dependencia	
	Actividad física	
	Sobrepeso	
	Aptitud cardiorrespiratoria	
	Formación	
IPAQ		



Tabla 5

Las solicitudes presentadas de acuerdo con los diferentes puntos de la imagen corporal.

TÉRMINOS	APLICACIÓN	N
La imagen corporal / la propia imagen	Vigorexia	03
	Preocupación obsesiva con el cuerpo	01
	Síntomas	02
	Cuerpo en la cultura contemporánea	01
	Influencia de los medios de comunicación	01
	Perfeccionismo	01
	Trastornos de la alimentación	02
Percepción corporal / insatisfacción corporal	Diagnóstico de dismorfia muscular	02
	Problema vigorexia	01
	Investigación	01
	Estética	03
Apariencia física / belleza	Causas y consecuencias de la adolescencia	01
	Punto de vista de la imagen corporal	01
	Actividad Física e insatisfacción corporal	07
	Razones	03
Autopercepción de la imagen / concepto de sí mismo	Tipo corporal ideal	02
	Distorsión de la imagen corporal	01
	La madurez sexual	01
	El estado nutricional	01
	De masa corporal	04

La Tabla 6 identifica que la aplicación más frecuentemente citada relacionada con el nivel de actividad física fue: La actividad física (17) y los menos citados fueron: Estilo de Vida (01), la dependencia (01), la intensidad (01) tiempo excesivo (01), entre otros.

Tabla 6

Las solicitudes hechas a los términos de los diferentes niveles de actividad física artículos.

TÉRMINOS	APLICACIÓN	N
Actividad física / Estilo de vida	Nivel de actividad física	17
	Escuela	03
	Los factores asociados con los deportes	01
	La participación en clase	02
	Barreras	03
	La inactividad física	04
	Adolescentes	06
Ejercicio físico / buena salud	Tiempo excesivo	01
	La práctica Física	04
	Nivel de Nutrición	03
El sobreentrenamiento / dependencia	Buena salud	04
	La maduración sexual	01
	Estilo de vida	01
	Los adolescentes físicamente activos	01
Nivel de actividad física / formación	Intensidad	01
	Dependencia	01



Para esta investigación se utilizaron 126 artículos en portugués, español e inglés. Entre los artículos seleccionados son 105 artículos originales y 21 se recogen para revisión de la literatura en los bancos de datos: Bireme, Dialnet, Google Académico, Web of Science, PubMed, Science Direct y Scielo.

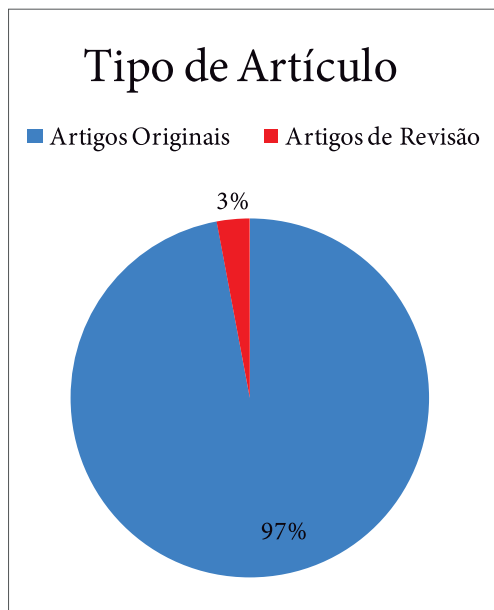


Figura 1. Relación de los tipos de artículos seleccionados para la investigación.

3. DISCUSIÓN

En los años 80 llegó el primer desorden alimenticio causado por trastornos psicológicos sobre la imagen corporal llamada anorexia nerviosa, que se caracteriza por temor a aumentar de peso y el control excesivo sobre la pérdida de grasa mediante una dieta estricta en la búsqueda de la delgadez exacerbada. Con posterioridad en los años 90 se descubre otro trastorno alimenticio llamado bulimia, que se caracteriza por temor a aumentar de peso. A diferencia de la bulimia, la anorexia es un vuelco en la que el individuo realiza la ingesta excesiva de alimentos seguido por el sentimiento de pesarse después de comer. La preocupación por la imagen del peso y el cuerpo lleva al paciente a utilizar métodos compensatorios inapropiados para el control de peso como vómitos, uso de diuréticos, inhibidores

del apetito, laxantes, la dieta y el ejercicio físico (Cordás, 2004).

A finales del siglo XX y principios del siglo XXI se reconoce otro tipo de trastorno de la imagen corporal llamada vigorexia, en la que afecta principalmente al público masculino, estas personas tienden a verse delgados y débil, cuando en realidad son fuertes muscularmente. Esta alteración de la distorsión de la imagen corporal hace que la persona busque a cualquier precio conseguir el cuerpo que desee (Soler, 2013). Por lo que la persona con vigorexia no puede ver los límites del cuerpo, siempre se muestran insatisfechos con su estructura corporal y por lo tanto utiliza varios mecanismos para lograr sus objetivos con mayor rapidez. Para lograr este nivel de la estética utilizan en algunos casos el uso de esteroides anabólicos, la base del poder de proteínas y carbohidratos, y realizar horas de ejercicio físico intenso, con el fin de mejorar aún más sus músculos.

De acuerdo con Damasceno (2005) la imagen corporal puede ser entendida como la representación física, emocional y psicológica que tenemos de nosotros mismos y de los demás. Esta percepción de la imagen corporal sufre cambios durante toda la vida y el individuo vive en un esfuerzo continuo para adaptarse a estos cambios. La imagen corporal Barros (2005) la define como configuración, imaginación y sentimientos sobre su propio cuerpo y sus experiencias. Estas experiencias se perfilan toda la vida, ya que son determinados socialmente.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el joven pasa por varias transformaciones, la biológica, física, psicológica y social. Durante este tiempo, el adolescente es bombardeado con información que llega a través de diversos medios de comunicación y para recibir esta información, el individuo tiende a ser manipulado para satisfacer el deseo de los medios de comunicación. En un estudio realizado por Conti, fructífera, Gambardella (2005), afirman que al llegar a la adolescencia, que lleva consigo un patrimonio cultural vinculado a las creencias, las costumbres y los valores anteriores, si se le ha pasado de una manera negativa, no permitirá que los adolescentes el pleno



desarrollo de su potencial. De esta manera los jóvenes tendrán dificultades para entender y vivir con su nuevo mundo social constantemente influenciada por los medios de comunicación.

Durante la adolescencia se puede conseguir actitudes depresivas, baja autoestima, trastornos de la alimentación más allá del ejercicio exhaustivo. Con respecto a la composición del cuerpo, tanto la mujer como el hombre usa los recursos de la dieta y el ejercicio físico para controlar el peso y para lograr un estándar de belleza (Damasceno 2005).

Estudios realizados por Glaner et al. (2013) y Ali, Dumith, Mehta (2010), indican que durante la adolescencia la tasa de prevalencia de la insatisfacción con la imagen corporal es superior al 50%. Glaner et al. (2013), explica que este fenómeno puede estar asociado con los avances de la tecnología y los medios de comunicación que influyen en los jóvenes a seguir las normas de la belleza. La búsqueda del cuerpo perfecto con los que el adolescente se aleja más y más de su propio cuerpo, llega a creer que para ser aceptado por el grupo en el que opera es necesario tener un cuerpo que está en conformidad con las normas establecidas de la belleza, la que puede generar una insatisfacción corporal e incluso trastornos de imagen corporal (Martins, Nunes; Noronha, 2008).

En la investigación llevada a cabo por Petroski, Pelegrini, Glaner (2012), con 708 adolescentes encontraron que los chicos querían aumentar el tamaño de la silueta del cuerpo (26,4%), las chicas querían reducir (52,4%), destacando la insatisfacción con la imagen corporal. En el trabajo de Adami et al. (2008) compuesto por 242 estudiantes con edades comprendidas entre 11 y 18 años, 109 chicos y 133 chicas, también encontraron que los varones han mostrado un deseo de aumentar la masa muscular, mientras que las chicas querían disminuir el peso corporal. En esta investigación, los autores también afirman que los niños con una composición muscular baja o alta relación de grasa tenían una mayor prevalencia de la insatisfacción corporal.

Adami et al. (2008), tuvieron como objetivo en su investigación averiguar la relación de la actividad física con la Insatisfacción Corporal, lamentablemente no fue posible identificar la correlación del nivel de Actividad Física con la Insatisfacción Corporal. Los autores aseguran que la actividad física, podría servir como un promotor de salud y ayudar para una mayor satisfacción de la imagen corporal. Uchôa, Lustosa (2015), afirma que en Brasil el índice de insatisfacción corporal entre escolares ha aumentado de forma descomulgada provocando depresión, ansiedad, baja autoestima y disturbios alimentarios y práctica excesiva de ejercicios físicos.

Entre los artículos analizados, la investigación de Fortes, Miranda y Ferreira (2013), celebrada en Juiz de Fora / MG con alrededor de 80.000 adolescentes entre 10 y 19 años, confirmaron la correlación de la actividad física con la imagen corporal al afirmar que en los adolescentes sus resultados permite verificar que las niñas clasificadas como "activas" por IPAQ mostraron una menor insatisfacción con la imagen corporal y el peso comparadas con las "muy activa". Los autores creen que las niñas con mayor nivel de actividad podrían estar más satisfechas con su apariencia física. Pero se puede analizar que a más alto el nivel de ejercicio mayor es el disgusto con su imagen corporal. Sin embargo, el resultado del estudio no encontró relación entre la actividad física y la imagen corporal en los hombres.

El interés en el tema propuesto no sólo es el descubrimiento de la relación entre el nivel de actividad física con la autopercepción de la imagen corporal del adolescente si no también aportar a los profesionales de educación física sobre este tipo de problemas. Por lo tanto, según Fortes, Miranda y Ferreira (2013) "el profesional puede saber cuánto se necesita de actividad física para lograr cambios positivos / negativos en la insatisfacción corporal".

4. CONCLUSIÓN

Se puede concluir que la correlación entre el nivel de actividad física y la percepción de la imagen del adolescente no se encuentra ex-



plícitamente por estos autores, pero se puede diagnosticar que la insatisfacción corporal hace que los adolescentes utilicen varios mecanismos para lograr el cuerpo perfecto como las dietas restrictivas, uso de ergogénica nutricional y / o farmacológico, además de ejercicio físico excesivo. Así, la mayoría de los adolescentes, analizados en las encuestas, tienen insatisfacción de la imagen corporal y una preocupación por el aumento de la conciencia del cuerpo por medio de mayores niveles de actividad física en un intento de adaptarse a los estándares estéticos de la sociedad.

En los últimos siglos los medios de comunicación y los medios tecnológicos en pleno vigor trae muchos beneficios y ha contribuido al avance de la modernidad, pero particularmente los medios de comunicación tienen una fuerte influencia en relación con los estándares de belleza, que dicta cómo debe ser la sociedad, y en esto los adolescentes son las principales víctimas, ya que son jóvenes destinatarios de la información y de la visión del mundo.

Por lo tanto, los profesores de educación física son los que conocen y guían en la escuela para entender la complejidad del mundo en relación con los estándares estéticos, además de entender que el ser humano debe tener hábitos saludables para una mejor calidad de vida. A lo largo del proceso de construcción de esta investigación, se puede observar que en la literatura la relación de la imagen corporal con el nivel de actividad física es muy escasa, por lo que es difícil encontrar la correlación entre ellos, por lo que se sugiere llevar a cabo un estudio original tratando de correlacionar el nivel de actividad física con la imagen corporal de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adami, F., Frainer, D., Santos, J., Fernandes, D., Oliveira F. (2008). Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental. Santa Catarina. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 143-149.

Almeida, G. A. N. A., Loureiro S. R., Santos J. E. (2002). A Imagem Corporal de Mulheres Morbidamente Obesas Avaliada através do Desenho da Figura Humana. Porto Alegre: *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 283-292.

Andrade, A., Bosi. (2003). Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Campinas: *Revista de Nutrição*, 16(1), 117-25.

Araújo, C., Dumith, S., Menezes, A. (2010). Peso medido, peso percebido e fatores associados em adolescentes. Pelotas, RS, *Rev Panam Salud Publica*, 27(5), 360-7.

Barros, D. D. (2005). Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. História. Rio de Janeiro: *Ciência e Saúde*, 12(2), 547-54.

Brasil. (1996). *Presidência da República. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Brasília: Diário Oficial.

Conti, M., Frutuoso, M., Gambardella, A. (2005). Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. São Paulo: *Revista de Nutrição*, 18(4), 491-497.

Cordás. T. (2004). Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. São Paulo: *Ver. Psiq. Clín.*, 31(4), p. 154-157.

Courtine, J. J. (1995). *Os Stakhanovistas do narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana*. In: Políticas do Corpo (D. B.Sant'Anna, org.), pp. 39-48, São Paulo: Estação Liberdade.

Crago, M., Shisslak C. M. (2003). Ethnic Differences in Dieting, Binge Eating, and Purging Behaviors Among American Females: A Review . *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 11(4).

Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. A., Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a ima-



- gem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), mai-jun.
- Fortes, L; Miranda, V; Ferreira, M. (2013). Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes de Juiz de Fora, MG. *Pensar a Prática*. 16(2). Minas Gerais.
- Galvão, Z. (2002). Educação física escolar: A prática do bom professor. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1(1), 65-62.
- Glaner, M. F. Pelegrini, M. A; Cordoba, C; Pozzobon, M. (2013). Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. *Rev. Bras Educ Fís Esporte*. São Paulo. Jan-Mar; 27(1):129-36.
- Glenmark, B.; Hedberg, G.; Jansson, E. (1994). Prediction of physical activity level in adulthood by physical activity characteristics, physical performance and physical activity in adolescence' 11 - year follow - up study. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*. 69(6), 530-538.
- Hallal, P. C.; Dumith, S. C.; Bastos, P. J.; Reichert, F.F.; Siqueira, F. V.; Azevedo, M. R. (2007). Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física No Brasil: revisão sistemática. *Pelotas: Revista Saúde Pública*, 41(3), 453-60.
- Liberali, R. (2011). *Metodologia Científica Prática: um saber - fazer competente da saúde à educação*. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 206p.
- Martins, D; Nunes, M. Noronha, A. (2008). Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*. 10(2), 94-105.
- Petroski E. L.; Pelegrini A.; Glaner M. F. (2009). Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. *Vila Real: Motricidade*, 5 (4), 13-25.
- Petroski, E; Pelegrini, A; Glaner, M. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência e saúde coletiva*. 17(4):1071-1077.
- Pope Junior, H. G.; Phillips, K. A.; Olivardia, R. (2000). *O complexo de Adônis: A obsessão masculina pelo corpo*. Rio de Janeiro, Campus, Ed.1.
- Shilder, P. (1999). *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3ª Ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Soares, T. M. (2002). *Estilo de vida e postura corporal em idosos*. Dissertação de Mestrado. Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.
- Soller, P; Fernandes, M; Damasceno, O; Novaes, J. (2013). Vigorexia e níveis de dependência de exercício de frequentadores em academias e fisiculturistas. *Mato Grosso do Sul. Rev. Bras Med Esporte*. 19(5), Set/Out.
- Uchôa, F; Lustosa, R. (2015) Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes uma revisão literária. *Cinergis*, Ano 16, 16(4), 292-298, Outubro/Dezembro.

Dirección para correspondencia:

Antônio Carlos Leal Cortez
Mestre em Alimentos e Nutrição – Universidade Federal do Piauí-UFPI,
Professor e Coordenador dos Cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) da Faculdade Santo Agostinho – FSA.
Fisiologista da Confederação Brasileira de Atletismo - CBAt.

Contacto:
antoniocarloscortez@hotmail.com

Recibido: 08-04-2017
Aceptado: 08-05-2017

