



Caracuel-Cáliz, R.F.; Ramiro-Granizo, I.A.; Sanz-Martín, D.; Alonso-Vargas, J.M.; Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Percepción de la imagen corporal y acciones que realiza para su modificación el alumnado de primer ciclo de educación secundaria obligatoria y la perspectiva del profesorado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*. 15(Supl 1):85-102. <https://doi.org/10.58727/jshr.102701>

Original

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ACCIONES QUE REALIZA PARA SU MODIFICACIÓN EL ALUMNADO DE PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y LA PERSPECTIVA DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PERCEPTION OF BODY IMAGE AND ACTIONS TAKEN TO MODIFY IT BY PUPILS IN THE FIRST CYCLE OF COMPULSORY SECONDARY EDUCATION AND THE PERSPECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Caracuel-Cáliz, R.F.¹; Ramiro-Granizo, I.A.²; Sanz-Martín, D.³; Alonso-Vargas, J.M.² y Ubago-Jiménez, J. L.²

¹Universidad Internacional de La Rioja – Universidad Internacional de Valencia

²Universidad de Granada

³ Universidad Isabel I

Correspondence to:
Caracuel-Cáliz, R.F.
 Universidad Internacional de La Rioja
 Email:
rafaelfrancisco.caracuelcaliz@unir.net

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
 Martos (Spain)*



Received: 06/11/2023

Accepted: 29/11/2023



RESUMEN

La finalidad de esta investigación de esta investigación es conocer la percepción que tienen sobre su imagen corporal el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, así como las acciones que llevan a cabo para modificarla, para ello también se ha tenido en cuenta el punto de vista de sus docentes de Educación Física. Se lleva a cabo un estudio es transversal, que puede ser considerada como una investigación descriptiva e interpretativa siguiendo la clasificación de Latorre et al. (2003). Para obtener la información 526 alumnos y alumnas, han contestado una al cuestionario HAVISAES, del que se han seleccionado las preguntas y respuestas relacionadas con el ámbito de investigación. Además, para conocer los pensamientos, creencias y conocimientos ocho profesores de Educación Física de estos alumnos se ha realizado un Grupo de Discusión, para conocer mejor esta perspectiva en relación la imagen corporal y las acciones que realizan los preadolescentes para modificarla.

Entre otros datos del análisis destaca que el 66,4% de los chicos y 61,6% de las chicas tienen una percepción normal de su peso. Hay un 14,1% las alumnas y un 8,2% de los alumnos que responde que han realizado algún régimen alimenticio "sin supervisión médica". Por último, son más las chicas que indican que realizan actividad física por mantener la línea y/o adelgazar; que los chicos; opinión que coincide con lo expresado por los docentes.

En cuanto los profesores, opinan que los alumnos en su mayoría tienen un peso considerado normal, aunque empiezan a aparecer los primeros casos de insatisfacción; que pueden derivar en casos de trastornos de la conducta alimentaria, que señalan que son difíciles de detectar. A pesar de ello, se ven capaces de detectarlos y abordarlos.

Palabras clave: Figura corporal, adolescencia, actividad física, dieta, docentes.

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the perception that pupils in the first cycle of Compulsory Secondary Education have of their body image, as well as the actions they take to modify it, for which the point of view of their Physical Education teachers has also been taken into account. A cross-sectional study was carried out, which can be considered as a descriptive and interpretative research following the classification of Latorre et al (2003). In order to obtain the information, 526 students answered the HAVISAES questionnaire, from which the questions and answers related to the field of research were selected. In addition, in order to find out about the thoughts, beliefs and knowledge of eight Physical Education teachers of these pupils, a discussion group was held, with the aim of finding out more about this perspective in relation to body image and the actions taken by pre-adolescents to modify it.

Among other data from the analysis, it stands out that 66.4% of boys and 61.6% of girls have a normal perception of their weight. There are 14.1% of female pupils and 8.2% of male pupils who responded that they have followed a diet "without medical supervision". Finally, more girls indicate that they do physical activity to keep in shape and/or lose weight than boys, an opinion which coincides with that expressed by teachers.

As far as teachers are concerned, they are of the opinion that most pupils are considered to be of a normal weight, although the first cases of dissatisfaction are beginning to appear, which may lead to cases of eating disorders, which they point out are difficult to detect. In spite of this, they see themselves capable of detecting and dealing with them.

Keywords: Body shape, adolescence, physical activity, diet, teachers



INTRODUCCIÓN

La imagen corporal, según Rodríguez y Alvis (2015) es la representación mental y consciente que el sujeto construye y percibe de su cuerpo, la influencia de distintos factores hace que se genere una configuración global del individuo. En este sentido Lemus (2016) señala que la imagen corporal se construye partiendo de la historia psicosocial de la persona y que puede ir modificándose a lo largo de la vida, además depende del autoconcepto y la autoestima de cada uno. Por tanto, la imagen corporal se trata de una construcción multidimensional referida a la percepción y las actitudes de un individuo, incluidos los sentimientos, pensamientos y comportamientos en relación con su propio cuerpo y apariencia (Niranjani y Vijayalakshmi, 2022).

A lo largo de la historia ha existido una preocupación de la imagen corporal desde las culturas colombinas, al vendado de los pies en Extremo Oriente. Pero actualmente en nuestra sociedad se le presta mucha atención a la apariencia, surgiendo así una preocupación por ella, esto hace que la imagen corporal se convierta en algo muy importante para la persona, desde un punto de vista psicológico; lo que hace frecuente la distorsión sobre la propia imagen, aunque han de tenerse en cuenta el grado y otras áreas de la vida para que se considere que se ha adquirido una dimensión patológica (De la Serna, 2004). Esta preocupación por la imagen corporal y los problemas que de ello derivan, son mayores en los países desarrollados, puesto que en ellos existen unos estándares de belleza establecidos por la sociedad, potenciados por los medios de comunicación que crean en preadolescentes una significativa atención centrada en la apariencia (Camacho et al., 2006; Cruz-Sáez et al., 2013; De Gracia et al., 2007; González et al., 2016; Grogan, 2016; Sánchez-Castillo et al., 2018; Valles et al., 2020). Opiniones similares son expresadas por Mendrano y Cortés (2008), que señalan que los estereotipos proyectados por medios como la televisión pueden perpetuarse y provocar efectos sociales de género. En el caso de los adolescentes, Vaquero et al. (2013) señalan que los factores culturales y sociales, hacen de la imagen corporal un motivo de preocupación que puede derivarse en una insatisfacción, tanto en hombres como en mujeres.

Todo ello hace que se opte, por ejemplo, por la dieta para el cuidado de la imagen corporal (Rodríguez et al. 2012) pudiendo ser el origen trastornos alimentarios o deficiencias nutricionales, particularmente aquellas relacionadas con la insatisfacción con la imagen corporal, afectando gravemente a la salud (Kapoor et al., 2022); y derivando esto en muchos casos en una vinculación entre imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva (Lagos et al., 2022). La imagen corporal negativa del adolescente pudiera conllevar a la práctica de ejercicios extenuantes e inadecuados (Duno y Acosta, 2019). Lo que hace aumentar la importancia de estudiar y conocer los estilos de vida de los jóvenes, sus condiciones de vida y los patrones de conducta que realizan. Ya que este momento de la vida es fundamental en la adquisición de hábitos tanto positivos, como negativos, debido a que con una alta probabilidad serán perdurables en la etapa adulta (Caracuel-Cáliz, 2016).

El propósito de esta investigación es analizar la autopercepción del alumnado de primer ciclo de educación secundaria, en relación con su imagen corporal, y conocer si realizan algún tipo de acción para modificar dicha imagen; dado que la etapa educativa es clave en cuanto a la consolidación de cánones y creencias sobre la imagen corporal respecta (Martín-Sánchez et al., 2023). Más aún si cabe desde el área de Educación Física, puesto que tanto su contenido como la conexión con el ámbito deportivo hacen de ella una herramienta de alto impacto para abordar esta temática en la adolescencia (Estévez, 2012; Ortega, 2010; Toro, 2004; Valles et al., 2020). Por lo que tal y como afirma Lagos et al. 2022, es necesario profundizar en el estudio de los aspectos motivacionales que impulsan a los estudiantes, para participar en la clase de Educación Física.

Para ello, por un lado, es fundamental conocer la percepción de la imagen corporal que tienen los alumnos y alumnas. Así como, los problemas que de ella derivan, como las acciones del alumnado en relación con la conducta alimentaria y para modificar su imagen corporal. Y por otro, tener en cuenta la influencia del área de Educación Física en la conformación de la imagen corporal, dada la fundamental labor del profesorado, gracias al predicamento que tiene sobre el alumnado de estas



edades (Cuesta, 2013; Estévez, 2012; Martín-Pérez, 2012; Martín-Sánchez, 2015) y su preparación para afrontar este tipo de conductas

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio

El diseño utilizado para alcanzar los objetivos planteados combinaba técnicas de investigación cuantitativas y cualitativas. Se usa, por un lado, un cuestionario cerrado para recoger datos desde un enfoque cuantitativo, posibilitando llegar a una amplia muestra, cuantificar los resultados y en cierta medida generalizarlos. Por otra parte, se utiliza para el parte cualitativo un Grupo de Discusión, que permite profundizar más en la realidad de los datos cuantitativos, dándole un enfoque interpretativo. Por tanto, lo que se pretende es combinar ambas metodologías (Cimarro, 2014; Cuesta, 2013; Martínez-Pérez, 2012; Ovalle, 2011; Rodríguez-Bailón, 2012; Soto-González, 2011). El estudio es transversal, dado que la presente investigación se lleva a cabo en una población y situación concreta, de la que se toman datos una sola vez a cada sujeto. Del mismo modo la investigación también se puede considerar como descriptiva e interpretativa siguiendo la clasificación de Latorre et al. (2003); ya que la finalidad es recoger y analizar información, para posteriormente interpretar la realidad a cerca de la percepción de la imagen corporal que tiene el alumnado, así como las acciones que realiza para modificarla. Esta información se complementará con las respuestas ofrecidas por el profesorado de la comarca donde se lleva a cabo el estudio, a través del Grupo de Discusión.

Contexto

La investigación se desarrolla en la provincia de Córdoba, que se encuentra ubicada en el sur de la Península Ibérica y en la parte norte y central de la Comunidad Autónoma Andaluza. Los centros educativos a los que pertenece el alumnado y profesorado del trabajo corresponden a las comarcas de “Campiña Sur”, “Subbética” y “Campiña de Baena”. Son centros de carácter público, situados en distintos pueblos de las citadas comarcas, por lo que hay una marcada heterogeneidad en cuanto a los

aspectos culturales, económicos, sociales y familiares, respecta.

Participantes

Siguiendo a Carrasco y Calderero (2000) el método de muestreo para seleccionar a los sujetos participantes en la investigación es no probabilístico denominado “muestreo accidental o casual”. Los criterios de selección utilizados han sido que el alumnado perteneciese a los cursos primero y segundo de Educación Secundaria Obligatoria. Los participantes han sido 526 alumnos y alumnas con edades de entre 12 y 15 años, escolarizados en seis centros educativos distintos; de los cuales 325 son de primero de ESO, concretamente 155 chicos y 170 chicas; y 201 de segundo curso de ESO, de los que 93 son chicos y 108 son chicas.

Por su parte, para la elección de la muestra cualitativa, también se usó el método citado anteriormente; ésta está compuesta por un grupo de ocho profesores/as licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, cuatro de ellos son Doctores. Estos ejercen la labor docente en los centros donde se ha llevado a cabo el estudio, (IES Ategua, IES Inca Garcilaso, IES Luis Carrillo de Sotomayor, IES Marqués de Comares, CEIP San José y IES Fernando III) de los que procede el alumnado participante.

Medidas y procedimientos

Los instrumentos de producción de información utilizados han sido, el cuestionario HAVISAES sobre hábitos de vida en escolares adolescentes (Anexo), que, creado y validado para esta investigación, por Cimarro (2014) que aplicó la Técnica Delphi. Reguant-Álvarez y Torrado-Fonseca (2016), consideran que la Técnica Delphi permite la recogida de información mediante la obtención de la opinión de un grupo de expertos a través de la consulta reiterada. Para ello, en un primer lugar se diseñó en el seminario creado para la confección y aplicación del cuestionario, partiendo de la literatura existente (Colás y Buendía, 1992; Goetz y Lecompte, 1988; y Taylor y Bogdan, 1986), e investigaciones previas dentro del grupo de investigación como las de Caracuel-Cáliz (2016); Collado (2005); Cuesta (2013); Estévez (2013); Fuentes (2011) y Ortega (2010) en ellas, se trataba de recoger información



relativa a las dimensiones formuladas para dar respuesta a los objetivos de este estudio. A continuación, se definieron las dimensiones a tener, el modo de llevarlo a cabo y los análisis y revisiones pertinentes. Siguiendo un criterio ampliamente extendido en la literatura existente, tras la confección inicial de los cuestionarios y su análisis en el seno del seminario, fueron validados por un grupo de expertos compuesto por 8 profesores de la Universidad de Granada, Jaén y Málaga; y se hizo una primera aplicación piloto. Finalmente resultó un cuestionario que consta de 40 preguntas cerradas y categorizadas, con lo que intentamos hacer más exhaustivas las respuestas obtenidas. Para dar respuesta a la hipótesis de este trabajo, se seleccionaron los siguientes ítems de este cuestionario: ítem II.2.4: Por mantener la línea y/o adelgazar; ítem VI.38: ¿Qué opinión tienes de tu peso? ítem VI.39: ¿Has seguido alguna vez una dieta o régimen de adelgazamiento? Ítem VI.40: ¿En qué grado estás satisfecho/a con tu figura corporal? Por último, el instrumental para el tratamiento de la información que se ha utilizado para analizar los datos obtenidos con los cuestionarios ha sido el software SPSS versión 25.0.

Y por otro, la realización de un grupo de discusión con profesores y profesoras de Educación Física de los centros donde se ha distribuido el cuestionario. De acuerdo con Fuentes (2011), Ibáñez (2008), Palomares (2003) y Posadas (2009), para llevar a cabo un grupo de discusión hemos realizado tres operaciones básicas: selección de los participantes, elaboración de un esquema de actuación e interpretación y análisis de las reuniones. El protocolo base formado por preguntas abiertas fue elaborado por miembros del Grupo de Investigación HUM-727, tomando como base las indicaciones de Callejo (2001) y Suárez (2005) en cuanto a ventajas y recomendaciones de la aplicación de encuestas auto cumplimentadas, para posteriormente adaptarlas a nuestros objetivos. Los interrogantes seleccionados para esta investigación, que se formularon al profesorado, son: nos basamos principalmente en el análisis de las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Hay problemas en tu centro de anorexia, sobrepeso, obesidad, bulimia o vigorexia? ¿Te sientes preparado para ayudar a prevenir dichos problemas, detectarlos o tratarlos? ¿Consideras que los alumnos de estas edades de la adolescencia tienen una preocupación significativa por su figura corporal? ¿Aprecias

discrepancias entre chicas y chicos? ¿Crees que la preocupación por su figura corporal los lleva a ponerse a dieta o que los pongan a dieta y/o tomar otro tipo de medidas como realización de actividad física y deporte? Para analizar los datos extraídos del grupo de discusión, se ha empleado el programa Nudist vivo, versión 8.0

RESULTADOS

Los resultados extraídos de la presente investigación se presentan en función de la respuesta que ofrecen a los objetivos del estudio, en los siguientes epígrafes:

La percepción de la imagen corporal del alumnado

Del análisis del ítem VI.38: ¿Qué opinión tienes de tu peso?



Tabla 1

¿Qué opinión tienes de tu peso?

	CURSO/GÉNERO											
	1º ESO				2º ESO				TOTALES			
	Chicos		Chicas		Chicos		Chicas		Chicos		Chicas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Inferior a lo normal	11	7,2	13	7,7	5	5,4	5	4,7	16	6,6	18	6,5
Normal	100	65,8	108	63,9	62	67,4	62	57,9	162	66,4	170	61,6
Un poco superior al normal	36	23,7	40	23,7	20	21,7	32	29,9	56	23,0	72	26,1
Estoy obeso/a	4	2,6	6	3,6	2	2,2	3	2,8	6	2,5	9	3,3
Estoy demasiado delgado/a	1	,7	2	1,2	3	3,3	5	4,7	4	1,6	7	2,5
TOTALES	152	100	169	100	92	100	107	100	244	100	276	100

Tabla 2

¿En qué grado estás satisfecho/a con tu figura corporal?

	CURSO/GÉNERO											
	1º ESO				2º ESO				TOTALES			
	Chicos		Chicas		Chicos		Chicas		Chicos		Chicas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nada	8	5,2	7	4,1	10	10,8	6	5,6	18	7,3	13	4,7
Casi nada	9	5,8	18	10,6	5	5,4	9	8,3	14	5,6	27	9,7
Poco	23	14,8	24	14,1	15	16,1	14	13,0	38	15,3	38	13,7
Algo	30	19,4	32	18,8	14	15,1	26	24,1	44	17,7	58	20,9
Bastante	42	27,1	45	26,5	25	26,9	25	23,1	67	27,0	70	25,2
Mucho	43	27,7	44	25,9	24	25,8	28	25,9	67	27,0	72	25,9
TOTALES	155	100	170	100	93	100	108	100	248	100	278	100



De los datos presentados en la Tabla 1, destaca que en el global la mayoría responde, tanto los chicos, como las chicas que su peso es “normal”. Así lo representan en valores porcentuales con un 66,4% en el caso de los alumnos y con un 61,6% las alumnas. La segunda opción que más indican es “un poco superior al normal” en cuanto al peso se refiere, en este caso el porcentaje de las chicas es superior al de los chicos, con un 26,1% y 23% respectivamente. Un 6,6% de los alumnos y un 6,5% opinan que su peso es “inferior a lo normal”. Con porcentajes menores, afirman que “están obesos/as” un 2,5% de los chicos y un 3,3% de las chicas. La igualdad en las respuestas entre mujeres y hombres ha quedado verificada al realizar el test de Chi-cuadrado ya que no se han hallado diferencias estadísticamente significativas por género.

Estudiando los resultados en su diferenciación por curso, destaca que los chicos que ven su peso “normal” son más en segundo curso de ESO (67,4%) que en primero (65,8%). Sucede al contrario en el caso de las chicas pues en primero de ESO son un 63,9% de las mismas las que afirman ver su peso “normal” mientras que en segundo curso el porcentaje desciende hasta el 57,9%. Tampoco se han encontrado diferencias significativas a través de la prueba de Chi-cuadrado ni por curso, ni por edad.

Estrechamente relacionado con la percepción del peso, se encuentra el grado de satisfacción que muestran al respecto. Tras el análisis del ítem VI. 40: ¿En qué grado estás satisfecho/a con tu figura corporal?

Observando la Tabla 2, el alumnado de manera general está satisfecho con su imagen corporal, así en las opciones “positivas” alcanzan un valor los chicos del 71,7% y las chicas un 72%. Siendo en ambos grupos la opción más elegida “totalmente de acuerdo” con un 27% los chicos y un 25,9% las chicas. La opción con los valores más bajos es de estar “nada de acuerdo” con la afirmación, dónde los chicos tienen un valor del 7,3% y las chicas un 4,7%. No se aprecian diferencias significativas en la prueba de Chi-cuadrado. Interpretamos de los datos que el alumnado de manera general está satisfecho con su imagen corporal.

Haciendo una distinción por curso, al sumar los valores positivos se encuentra que los chicos de primero obtienen un valor del 73,2% y sus compañeras de curso un 67,8%. En segundo curso la suma de estos valores alcanza un valor en las chicas del 73,1% y los chicos un 67,8%. Estas diferencias por curso no son significativas en el test de Chi-cuadrado.

En este caso, el profesorado manifiesta que su alumnado en general está satisfecho con su figura corporal, aunque en determinados casos puntuales comienza a preocuparse por su figura corporal.

Pues el profesor 2 tiene toda la razón, pero sobre todo yo creo que el problema empieza en la ESO en 1º y en 2º, porque ellos en primaria no son tan conscientes, ni están tan preocupados de eso. Yo lo noto cuando ellos han pasado al instituto porque lo comente antes, se ven los gorditos y los bajitos, y de hecho ellos el otro día, me invitaron a la graduación de los niños del instituto, y ellos el mismo director lo decía. Llegan aquí bajitos y gorditos y al final todos, me sorprendió que todos eran altos y delgados, todos, incluidos niños y niñas.

Profesor 4 (1314-1321) PICP

El profesorado comenta que son las chicas las que muestran una mayor preocupación por su figura corporal, merced a modelos estéticos dominantes, influencia de los iguales o familiares.

Pero yo creo que sí que en esas edades el tema de la estética ya empieza a ser importante en las chicas, y en los chicos también. Yo en los últimos años he visto una mayor preocupación a nivel de chicos por el aspecto físico (sobre todo en edades más altas). Sobre todo, en edades más altas, 13 o 14 empiezan ven ellos que estar musculoso, que estar fuerte

Profesor 1 (1044-1048) PICP



Problemas relacionados con la imagen corporal

Acciones del alumnado en relación con la conducta alimentaria y modificar su imagen corporal

Para modificar la imagen corporal, por un lado, se plantea realizar actividad física y por otro hacer dieta.

Según la información aportada por el ítem VI.39:
¿Has seguido alguna vez una dieta o régimen de adelgazamiento?



Tabla 3

¿Has seguido alguna vez una dieta o régimen de adelgazamiento?

	CURSO/GÉNERO											
	1° ESO				2° ESO				TOTALES			
	Chicos		Chicas		Chicos		Chicas		Chicos		Chicas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sí, supervisada por algún médico	10	6,6	12	7,1	4	4,3	6	5,6	14	5,8	18	6,5
Sí, sin supervisión médica	13	8,6	20	11,8	7	7,6	19	17,8	20	8,2	39	14,1
No	128	84,8	137	81,1	81	88,0	82	76,6	209	86,0	219	79,3
TOTALES	151	100	169	100	92	100	107	100	243	100	276	100

Tabla 4

Por mantener la línea y/o adelgazar

	CURSO/GÉNERO											
	1° ESO				2° ESO				TOTALES			
	Chicos		Chicas		Chicos		Chicas		Chicos		Chicas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Si	27	17,9	52	31,5	16	17,6	39	38,6	43	17,8	91	35
No	124	82,1	113	68,5	75	82,4	62	61,4	199	82,2	175	65
TOTALES	151	100	165	100	91	100	101	100	242	100	266	100



En los datos ofrecidos por la Tabla 3, destaca que la amplia mayoría de los chicos y chicas de la muestra manifiestan que “no” han seguido ninguna vez una dieta o régimen de adelgazamiento. Así lo indican los alumnos con un valor porcentual del 86%, siendo inferior en el caso femenino, en el que este porcentaje se reduce hasta el 79,3%. Aun así, es preocupante, que de las opciones afirmativas el mayor porcentaje en ambos casos lo representen la respuesta “sí, sin supervisión médica” con un 14,1% entre las chicas y un 8,2% por parte de los chicos. No se observan diferencias significativas entre las respuestas por género, en el test de Chi-cuadrado.

Del análisis por curso, se extrae que las chicas de segundo curso de ESO son las que en mayor medida han seguido una dieta de adelgazamiento sin la supervisión de un médico, y así lo confirman un 17,8% de las mismas. Al realizar el test de Chi-cuadrado, tampoco se han hallado diferencias significativas ni por curso, ni por edad.

El profesorado coincide con los datos del cuestionario, en considerar teniendo en cuenta la pregunta: ¿Crees que la preocupación por su figura corporal los lleva a ponerse a dieta?; expresan que el alumnado, muestra su disconformidad o su falta de realismo con respecto a su imagen corporal sobre todo en los cursos superiores. Comentan que están empezando a observar, en el alumnado mayor una tendencia, a preocuparse por su figura corporal, buscando ese perfil de los medios de comunicación, que puede ser conseguido a través de la dieta.

Pero yo creo que sí que en esas edades el tema de la estética ya empieza a ser importante en las chicas, y en los chicos también. Yo en los últimos años he visto una mayor preocupación a nivel de chicos por el aspecto físico (sobre todo en edades más altas). Sobre todo, en edades más altas, 13 o 14 empiezan ven ellos que estar musculoso, que estar fuerte

Profesor 1 (1044-1048) PICP

El profesorado considera que el tema de la supervisión médica de la dieta es importante para tener en cuenta en el desarrollo de su labor diaria, así lo reflejan sus comentarios.

Yo creo que ahí deberíamos hacer mucho hincapié, sí es verdad que en este primer ciclo de secundaria se empiezan a ver muchos problemas. Normalmente ni los chicos ni las chicas, quizás unos años atrás era más acusado en chicas, ahora ya no pondría tanto el acento en eso. No están contentos con su imagen corporal, no suelen, si tú les das los diferentes mecanismos que ellos tienen para identificarse no suelen ser realistas. Se suelen con más peso y más pequeñitos, que es lo que realmente son.

Profesor 2 (1304-1310) PICP

También coincide con los datos del cuestionario, que el profesorado percibe que este problema es más acentuado en las chicas, que se ven fuertemente condicionadas por los medios de comunicación para adoptar y mantener las normas que impone la cultura de la delgadez. El profesorado también apunta a que el problema de insatisfacción con su imagen corporal no es exclusivo de las chicas, sino que en los últimos años también está incidiendo en los chicos, así opina el profesorado.

Pues el profesor 2 tiene toda la razón, pero sobre todo yo creo que el problema empieza en la ESO en 1º y en 2º, porque ellos en primaria no son tan conscientes, ni están tan preocupados de eso. Yo lo noto cuando ellos han pasado al instituto porque lo comente antes, se ven los gorditos y los bajitos, y de hecho ellos el otro día, me invitaron a la graduación de los niños del instituto, y ellos el mismo director lo decía. Llegan aquí bajitos y gorditos y al final todos, me sorprendió que todos eran altos y delgados, todos, incluidos niños y niñas.

Profesor 4 (1314-1321) PICP

Acciones del alumnado en relación con la conducta alimentaria y modificar su imagen corporal

Las opiniones expresadas por el alumnado en relación con su peso (Tabla 1), coinciden con las expresadas por el profesorado, ya que estos indican



que no existe un problema generalizado de sobrepeso y obesidad en los centros de la comarca, aunque hay casos puntuales, en mayor proporción de sobrepeso. En estos últimos casos, la familia no interviene de manera adecuada, según la opinión del profesorado.

Por lo que habéis comentado, parece que no hay demasiados problemas. Sin embargo, los resultados de la estadística demuestran que en algunos casos sí está subiendo un punto por año, en esas edades en el tema de la obesidad.

Profesor 7 (438-443) PTSO

El sobrepeso mucho, normalmente todos los años calculamos mediante medidas indirectas el peso idóneo del alumnado. A través del IMC, y más del 50% andan en sobrepeso, y podemos encontrarnos un 10-15% en obesidad...Entonces, es cierto que andamos en unos índices de sobrepeso y obesidad muy altos.

Profesor 1 (447-451) PTSO

De las respuestas trasladadas por el profesorado, estos trastornos de la conducta alimentaria, se deduce que solo se presentan en sus centros de manera testimonial y poco significativa. Algún caso de anorexia nerviosa que es tratado de manera puntual.

Quizás el tema de bulimia o anorexia se ve menos, se ve menos, y se localiza más en casos muy concretos. Pero el tema del sobrepeso y la obesidad yo creo que está empezando a ser ya una epidemia en nuestros centros.

Profesor 1 (455-458) PTAN

Y también se está relacionando el tema de la anorexia con el tema fundamentalmente de la imagen corporal. Estamos hablando de gente de 13 años, 14, 15, que están en un momento clave.

Profesor 7 (441-443) PTAN

Sería difícil descubrir si un alumno/a vomita en el recreo lo que come, pero al ser gente joven, lo cuentan casi todo y nunca nos ha llegado información de ningún caso de bulimia.

Profesor 8 (487-489) PTAN

La influencia del área de Educación Física en la conformación de la imagen corporal

Una de las opciones por la que los alumnos y alumnas de estas edades deciden realizar actividad física en su tiempo libre es por mantener la línea o adelgazar, así lo reflejan las respuestas que trasladan en el cuestionario. De ahí la influencia que tiene esta área sobre la imagen corporal.

De la Tabla 4, es reseñable que son las alumnas las que marcan en mayor porcentaje que SI realizan actividad físico-deportiva "Por mantener la línea y/o adelgazar" (35%), teniendo en el caso de los chicos la respuesta afirmativa un 17,8%.

Por ello, al analizar los datos por el test de Chi-cuadrado se encuentran diferencias significativas por género, con un valor de $p=0,000$. No apareciendo diferencias ni por edad, ni por curso del alumnado de la muestra.

Tabla 5

Prueba de Chi-cuadrado

Género	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,640(b)	1	0,000
Razón de verosimilitudes	17,989	1	0,000
Asociación lineal por lineal	17,605	1	0,000
N de casos válidos	508		



Labor del profesorado de Educación Física

La labor del profesorado en estas edades con relación a la satisfacción con la imagen corporal es clave. La influencia de los docentes de Educación Física queda contrastada con las respuestas que trasladaron en el grupo de discusión.

Habéis comentado que tenemos mucha influencia sobre ellos que les gusta mucho la asignatura, que somos los profesores más valorados del centro. Quizás fuese una de nuestras propuestas, es decir, nosotros podemos influir en algo que puede marcar a la gente, definitivamente.

Profesor 7 (1287-1290) PILP

Y haciéndole seguimiento de la trayectoria había niñas anoréxicas, que yo había hablado con ellas a pesar de que estaban en el instituto y sobre todo en 2º de la ESO es su etapa crítica, crítica, en 3º ya contribuyen a la genética y pegan el estirón, pero han pasado por anorexia, entonces ahí en ese punto, ese es el punto clave que habría que trabajar y deberíamos de concienciarnos.

Profesor 4 (1322-1327) PILP

Preparación del profesorado para detectar e intervenir en problemas de conducta alimentaria

En los centros escolares ya no es suficiente conseguir un buen rendimiento del alumnado, el éxito del profesorado queda también vinculado a desarrollar personas integradas en la sociedad, con herramientas sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Por ello, la formación se considera indispensable para que el profesorado pueda abordar los problemas de salud que se presentan en la adolescencia. El profesorado de Educación Física se considera de manera mayoritaria

preparado para detectar estos problemas y en la mayor parte de los casos para tratarlos.

Somos mucho más efectivos detectando esos problemas nosotros que los pediatras que ven a lo mejor a los niños una vez, dos veces, tres veces al año, y cuando los ven ellos tienen formación específica y saben que ese niño tiene sobrepeso u obesidad, pero no dan instrucciones básicas a las familias.

Profesor 1 (578-581) PTPD

Comenta el profesor 1 que él utiliza algún procedimiento de tipo indirecto para conocer el IMC ¿no?, e incluso sé que también vosotros en vuestros centros habéis utilizado otro tipo de metodologías, como la impedancia bioeléctrica para conocer un poco, parece que sí que el profesor de educación física está preparado para detectar el problema.

Profesor 7 (492-496) PTPD

DISCUSIÓN

Una vez realizado el análisis de los datos obtenidos de la muestra, tanto de alumnado como de profesores; y presentados los resultados. Se interpreta que la mayor parte de los alumnos y alumnas de la investigación encuentran su peso dentro de lo “normal” para su edad. Los resultados manifiestan que el alumnado con menor edad se plantea menos problemas con su imagen corporal, en lo que a su peso se refiere. Aumentando esta preocupación a medida que avanzan en edad. Lo cual coincide con lo extraído por Morales (2009) en su estudio realizado entre adolescentes de Málaga de edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Pues los chicos y chicas más jóvenes consideraban que su peso “es adecuado”. Sin embargo, en la franja de los 14 a los 16 años se denotaba un descontento mayor con su peso, pues un alto porcentaje pensaba que le sobraban algunos kilos.

En esta línea, a raíz del presente trabajo se destaca que el alumnado de manera general está satisfecho



con su imagen corporal. A nivel global los chicos están algo más satisfechos que las chicas.

Todo ello guarda relación con Estévez (2012) que, en su investigación con alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Alicante, al plantear el ítem “Verte reflejada/o en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?”, encuentra que el 73,9% de los chicos y el 40% de las chicas expresan sentirse “totalmente en desacuerdo” como opción más elegida. Solamente un 0,8% de ellos y un 8,6% de ellas manifiestan estar “bastante de acuerdo” con este ítem como valores más inferiores. Del mismo modo, hay que señalar que los resultados son similares en los dos cursos analizados en ambos sexos.

Continuando con el grado de satisfacción de la imagen corporal, valores similares a los de esta investigación, encuentra Cimarro (2013) con una muestra de alumnado de Educación Primaria de las mismas comarcas de este estudio, y en el mismo ítem (¿En qué grado estás satisfecho/a con tu figura corporal?) al sumar los valores “positivos” conformados por las opciones “algo”, “bastante” y “mucho” encontramos que son elegidas por el 88,0% de los chicos y por el 84,2% de las chicas, destacando los valores del 37,9% en chicos que manifiestan estar “muy satisfechos” y el valor de 35,1% de las chicas en esta misma opción.

Abordando las acciones que el alumnado de estas edades lleva a cabo para modificar la imagen corporal, este estudio concluye que algunos optan por la dieta, este es el tema que le ocupa a los autores, Rodríguez et al. (2012) que en su investigación en la cual, analizan la dieta de 1057 adolescentes de la ciudad de Leganés (Madrid, España) comentan que hayan diferencias significativas entre sexos en los hábitos nutricionales, donde los chicos presentan una nutrición más saludable, pero en la prevalencia de obesidad, ésta también es mayor en el caso de los chicos. Pero también, concluyen que se ha de mejorar la calidad de la dieta en los adolescentes, especialmente en las chicas.

Como se mencionaba anteriormente, los resultados reflejan que e la mayor parte del alumnado “no” ha realizado ningún tipo de dieta, aunque si como se indicaba, es alarmante que haya alumnos y alumnas que han seguido alguna dieta o régimen sin el control

o supervisión de un especialista médico. En este sentido, en la investigación llevada a cabo por Ortega (2010) con jóvenes jienenses de entre 12 y 14 años, la mayoría de los mismo respondieron que no estaban “nada de acuerdo” en ponerse a dieta ante el planteamiento de “preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho ponerte a dieta?”, respondiendo así un 68,9% de los chicos y un 54,1% de las chicas. Las respuestas que le siguen en cuanto a valores porcentuales se refieren son “casi nada de acuerdo”, algo de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

Profundizando en el aspecto del papel docente, el profesorado de Educación Física goza de mucho predicamento sobre su alumnado (Cuesta, 2013; Estévez, 2012; Martínez-Pérez, 2012, Martín-Sánchez, 2015), por lo que es importante realizar intervenciones (información, programas, evaluaciones...) para tratar de que el alumnado se sienta satisfecho con su imagen corporal y se valore de manera positiva. En cuanto, a la influencia del área de Educación Física, esta investigación coincide con la opinión de Tornero-Quiñones et al. (2009), los cuales entienden que desde éste área, mediante la aplicación de todos los bloques de contenidos, se puede contribuir a mejorar la imagen corporal del alumnado, logrando que la educación que estos reciban les permita alcanzar las capacidades que les permitan conocer la relación entre una adecuada alimentación y ejercicio físico. Así también, hacen hincapié en el inadecuado interés existente por el ejercicio físico como regulador del peso corporal, que favorece el desarrollo de actitudes positivas hacia la autoimagen y la aceptación del propio cuerpo, llevando al alumnado a reconocer sus distintas posibilidades. Aunque por su parte, en este sentido Martín-Sánchez et al. (2023) afirman que la influencia del currículum escolar es parcial

Desde un abordaje más amplio de la temática, el presente trabajo guarda relación con lo descrito por Martínez-López et al. (2009) que en su investigación sobre alumnado con sobrepeso destacan que existe una preocupante indiferencia por parte de los progenitores, los que deriva en no recomendar la práctica deportiva a sus hijos con problemas de sobrepeso, aumentando de esta forma el riesgo de sufrir problemas de salud.

Además, no se deben ignorar aspectos como los considerados por Davison y McCabe (2006) a cerca



de los estereotipos de belleza de la cultura occidental como son la delgadez en las mujeres y la fuerza y musculatura en los hombres, que han llevado a que los adolescentes se preocupen de manera particular por su peso y masa corporal. Los cambios físicos experimentados por las niñas durante la pubertad que comienza en las franjas de edad en las que se encuentra el alumnado de la muestra de esta investigación, conlleva un notable aumento en la grasa corporal, lo que genera un físico que disocia con el ideal cultural de esbeltez

CONCLUSIONES

En conclusión, el presente estudio señala que más de la mitad de los participantes en la investigación consideran su peso normal. En este sentido el profesorado opina que la mayoría de sus alumnos/as se encuentran en la categoría de normopeso, aunque hay casos de sobrepeso y obesidad. Cuando surgen estos problemas, los docentes indican que las familias no actúan de manera adecuada ante los problemas de peso de los alumnos/as.

En referencia a la satisfacción con figura corporal, tanto chicos, como chicas afirman con porcentajes elevados que su imagen corporal es buena. Esto lo corroboran también las respuestas del profesorado los cuales manifiestan que el alumnado se siente satisfecho con su forma corporal de manera mayoritaria, aunque empiezan a aparecer los primeros casos de insatisfacción corporal y preocupación por la figura, sobre todo en las alumnas de mayor edad.

Respecto a las dietas y regímenes de adelgazamiento, la mayoría del alumnado no ha realizado así lo corroboran los resultados. Pero preocupa que hay chicos y chicas que manifiestan haberse puesto a dieta “sin supervisión médica”. En referencia a la alimentación, los docentes consideran que detectar casos de trastornos de la conducta alimentaria, como anorexia es más sencillo en estas edades, que la bulimia, que consideran difícilmente de detectar.

En cuanto al papel de la asignatura de Educación Física, es reseñable que son más las chicas que eligen hacer actividad física por mantener la línea y/o adelgazar como motivo, que los chicos. Los maestros

y maestras del área también creen que mantener la línea y/o adelgazar es uno de los motivos por el que sus alumnos/as deciden practicar actividad física.

Por último, es necesario referenciar que el profesorado de Educación Física se considera de manera mayoritaria preparado para detectar problemas en la conducta alimentaria, y en la mayor parte de los casos para tratarlos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel Prácticum. <https://doi.org/10.1558/sols.v3i1.91>
2. Camacho Álvarez, González García y Segura Ramírez (2006), *La Educación Preescolar en la Era Digital: Retos y Desafíos*, Instituto de Investigaciones en Educación INIE, Universidad de Costa Rica. San José. Costa Rica
3. Caracuel-Cáliz, R. (2016). *Influencia de la educación física en los hábitos saludables del alumnado de primer ciclo de educación secundaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/45389>
4. Carrasco, J. y Calderero, J. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
5. Cimarro, J. (2014). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de Educación Primaria en centros de las comarcas del Sur de Córdoba, y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
6. Colás, M.P. y Buendía, L. (1992) *Investigación Educativa*. Ediciones Alfar, España.
7. Collado-Fernández, D. (2005). *Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basado en el*



- juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de Primero de la ESO.* Tesis Doctoral. Universidad de Granada de alumnos y alumnas de Primero de la ESO. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
8. Cruz-Sáez, M. S., Salaberria, K., Rodríguez, S., y Echeburúa, E. (2013). Imagen corporal y realización de dieta: diferencias entre adolescentes españolas y latinoamericanas. *Universitas Psychologica*, 12(3), 699-708. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.icrd>
 9. Cuesta, J.M. (2013). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, la autoestima, el autoconcepto físico y la composición corporal, en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria de la ciudad de Motril.* Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
 10. Davison, T.E. & McCabe, M.P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146, 1. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
 11. De Gracia, M., Marcó, M. y Trujano, P. (2007). Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes. *Psicothema*, (19) 4, 646-653. Recuperado a partir de <http://www.psicothema.com/pdf/3411.pdf>
 12. De la Serna, I. (2004). Alteraciones de la imagen corporal. *Monografías de psiquiatría*, Vol. 16, nº. 2.
 13. Duno, M., y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 46(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
 14. Estévez, J.M. (2012). *Educación: un compromiso con la memoria.* Barcelona: Octaedro.
 15. Fuentes, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera (Cádiz).* Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
 16. Goetz, J. P. y LeCompte, M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa.* Madrid: Morata.
 17. González, C., Cuervo, C., Cachón, J. y Zagalaz, (2016) Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29. 90-94. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.39663>
 18. Grogan, S. (2016). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children.* London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
 19. Ibáñez-Martí, C. (2008). Educación para la salud en la escuela: una metodología diferente. *Salud Pública y algo más.* Recuperado de: http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/09/15/100908
 20. Kapoor, A., Kumari, M., & Kumar, N. (2022) Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *J Educ Health Promot*, 11(80): p. 1-10. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9093661/>.
 21. Lagos Hernández, R., Jerez Fuenzalida, T., Fuentes-Vilugrón, G., Willschrei Barra, A., Acuña Molina, K., y Leichte San Martín, M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física (Body image and participation in Physical Education classes). *Retos*, 44, 444-455. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91115>



22. Latorre, A. (2003). *La Investigación acción. Conocer y mejorar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
23. Latorre, A., Del Rincón, D. y Arnal, J. (1996; 2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: Hurtado Ediciones.
24. Lemus N. Re-conceptualización del constructo de imagen corporal desde una perspectiva multidisciplinar. 2016; *Arbo*, 192 (781): 353. <https://doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>
25. Martínez-López, E.J., Lozano, L.M., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17(5), 44-59. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01704>
26. Martínez-Pérez, R. (2012). *Transmisión y adquisición de valores y actitudes a través del Bloque de Contenidos de Juegos y Deportes en el alumnado de Segundo Ciclo de Educación Secundaria de la Comarca de Estepa (Sevilla)*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
27. Martín-Sánchez, J.A. (2015). *Efectos de un Programa de Educación Física sobre la percepción corporal, el autoconcepto, la autoestima y la condición física en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
28. Medrano, C., y Cortés, A. (2008). ¿Persisten los estereotipos sociales en la dieta televisiva de los adolescentes? *Comunicar*, 16(31).
29. Morales, A. (2009). *Valoración y relaciones entre nivel de condición física, composición corporal y hábitos cotidianos, de los escolares en enseñanza secundaria obligatoria (12-16 años) de Málaga*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
30. Niranjani, S., & Vijayalakshmi, R. (2022). Level Of Anxiety Among Over Weight And Obese Young Girls With Body Image Disturbance At Selected Nursing Colleges In Chennai. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 120-124.
31. Ortega, M.A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Jaén*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
32. Ovalle, J. (2011). *Tratamiento del tema transversal de Educación Ambiental en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria, de la comarca del Altiplano (Huéscar)*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
33. Palomares-Cuadros, J. (2003). *Motivaciones, hábitos físico-deportivos y usos de los espacios del Parque Periurbano Dehesas del Generalife*. Granada: Reprodigital.
34. Posadas-Kalman, V. (2009). *Transmisión y adquisición de valores y actitudes a través del núcleo de contenidos de juegos y deportes en el alumnado de primer y segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
35. Reguant-Álvarez, M. y Torrado-Fonseca, M. (2016). El Método Delphi. *REIRE: Revista d'innovació i recerca en educació*, 9(1), 87-102.
36. Rodríguez, D. y Alvis, K. Generalities of body image and its implications in sports. *J. Fac. Med.* 2015; 63(2): 279-287. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
37. Rodríguez, M., García, A., Salinero, J.J. y Pérez, B. (2012). Calidad de la dieta y su relación con el IMC y el sexo en adolescentes. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, Vol. 32, Nº. 2, 21-27



38. Rodríguez-Bailón, J.D. (2012). *La materia de música en primer ciclo de ESO en Antequera y su comarca: fundamentos, motivación y proyección social*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada. *Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.
39. Sánchez-Castillo, S., López-Sánchez, G. F., Ahmed, M. D., & Díaz-Suárez, A. (2018). Imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 20-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.335621>
40. Soto-González, J.I. (2011). *Conocimientos y creencias sobre la formación en valores y técnicas de intervención del alumnado de magisterio de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
41. Suárez-Ortega, M. (2005). *El grupo de discusión: una herramienta para la investigación cualitativa*. Barcelona: Laertes.
42. Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós.
43. Toro, V. (2010). *Cómo afecta el alcohol a los adolescentes. Además de ser malo para la salud tiene asociados comportamientos peligrosos*. About.com.Adolescentes. Recuperado de: <http://www.adolescentes.about.com/od/droga/s/a/C-Omo-Afecta-El-Alcohol-A-Los-Adolescentes.htm>
44. Valles, G., Hernández, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., y Rentería, I., (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37. 297-302. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>
45. Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J.M., y López, P.A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición*

